



NORSK  
GESTALTTIDSSKRIFT

ÅRGANG IX  
NR 1 • VÅR 2012

# NORSK GESTALTTIDSSKRIFT

## REDAKTØR:

Gro Skottun

## I REDAKSJONEN:

Line Sofie Adams  
Jon Eivind Amundsen  
Bodil Fagerheim  
Mette Kjeldahl  
Liv Møklebust  
Ann Kristin Torp

## ADRESSE:

Norsk Gestalttidsskrift  
NGI  
Pilestredet 75c  
0354 Oslo

## E-POST:

Abonnement: [rani@gestalt.no](mailto:rani@gestalt.no)  
Bidrag: [gro@gestalt.no](mailto:gro@gestalt.no)

## ABONNEMENT:

Nok 400,-/ÅR

## LØSSALG:

Nok 220,-

## UTGIVELSE:

Norsk Gestalttidsskrift utkommer  
årlig med to nummer, vår og høst.

## TEKNISK ANSVARLIG:

Tove S. Holmøy

## TRYKKERI:

Nordby Grafisk as

Utvalgte artikler er  
fagfelleverdert.

Opplag 700 eks.

Utgitt med støtte fra NGI.

## INFORMASJON

### *Vil du skrive i Norsk Gestalttidsskrift?*

Vil du skrive i Norsk Gestalttidsskrift kan du henvende deg til redaktør Gro Skottun, [gro@gestalt.no](mailto:gro@gestalt.no) Påfør manuset fullt navn, adresse og telefonnummer.

Redaksjonen i tidsskriftet gir deg gjerne skriveveiledning. Denne prosessen kan ta tid, send derfor første utkast i god tid før utgivelse. På nettsiden [www.gestalt.no](http://www.gestalt.no) finner du tekstmal, samt rettleiding for rettskrivning, referanser i løpende tekst og referanseliste.

Redaksjonen forbeholder seg retten til å bestemme layout og har også ansvar for den endelige utformingen av teksten før den sendes til trykking. Vi tilstreber konsekvens i språk og uttrykk og følger gjeldende normer for rettskrivning.

Vi forutsetter at tekster som er trykket i tidsskriftet ikke blir publisert andre steder før det er gått ett år. Ved senere publisering skal det opplyses at teksten har vært publisert i Norsk Gestalttidsskrift, årgang og nummer.

Vi venter spent på ditt bidrag!

## INNHold

### Fra redaksjonen

TEORI	6
Awareness, teori og praksis <i>Gro Skottun</i>	7
TEORI OG PRAKSIS	26
«Å snu på flisa», metaforer i klientarbeid <i>Diana Alnæs</i>	27
Klienten som ville sveve på en rosa sky <i>Liva Sandbakken</i>	44
Ta plass – arbeid med retrofleksjon <i>Ann Kristin Torp</i>	52
DIKT	60
<i>Aud Kari Isane</i>	
INTERVJU	62
Betyr felt og situasjon det samme? Et intervju med Elisabeth Eie <i>Ann Kristin Torp</i>	63
BOKOMTALE	66
The first year and the rest of your life <i>Ruella Frank/Frances le Barre</i> <i>Omtalt av Elisabeth Eie</i>	67
BIDRAGSYTERE	72
AKTUELLE ADRESSER	75

## FRA REDAKSJONEN

Det er vår, det lyder så håpefullt. Det spirer og gror, fuglene synger sine triller og naturen er full av forventninger om nytt liv. Dagene blir stadig lengre og lysere og vi aner varmen når sola titter fram bak skyene. Parallelt med dette er vi tilskuere til Norges største rettssak i fredstid. Mange blir sterkt berørt og engasjert, andre ikke, avhengig av hvilken situasjon vi befinner oss i. Selv er jeg nok en gang blitt bevisst at jeg kan velge hvor mye og når jeg vil la meg påvirke og engasjere. Det blir også tydelig hvor hjelpsom gestaltterapi med sin teori om awareness og teorien om endring kan være i kriser og vanskelige situasjoner. Følelsene kommer, de kan vi ikke beskytte oss mot, men vi kan skru av eller på TVen, velge hva vi leser i aviser eller andre sosiale medier og hva vi snakker med andre om. Vår evne til selv å regulere sanseinntrykkene vi utsettes for, er nær knyttet opp til i hvor stor grad vi er oppmerksomme på disse stimuliene. Nettopp fordi denne oppmerksomheten er så essensiell, passer det godt med en artikkel om awareness i dette nummeret av Norsk Gestalttidsskrift, skrevet av undertegnede.

I artikkelen beskriver jeg hvordan awareness kan læres og brukes i arbeidet med klienter, og hvordan det å være aware kan være både et mål i terapien og en terapeutisk metode. Yontefs modell om stadier av awareness i terapi blir beskrevet og drøftet, og jeg viser med kliniske eksempler hvordan denne modellen kan anvendes og være nyttig i praksis. Fenomenologisk metode belyses kort, og jeg begrunner hvordan awareness er en viktig faktor i en terapeutisk prosess og i praktisering av fenomenologisk metode.

De neste tre artiklene er omarbeidede oppgaver fra fjorårets fjerdeklasseeksamen. Den første av disse tre er en fagfellelevert artikkel om arbeidet med metaforer i gestaltterapi, skrevet av Diana Alnæs. Hun beskriver hvordan hun bruker projeksjoner som teoretisk modell og viser gjennom to case hvordan modellen brukes i praksis. Hun belyser casestudie som metode og viser hvordan hun bruker den i sitt arbeid. Dette er første gang denne forskningsmetoden presenteres i NGT. Vi håper flere kan la seg inspirere til å bruke den i sitt forskningsarbeid, da det er en metode som er

meget relevant for gestaltterapeuter, og som til nå har vært lite brukt innen psykoterapi.

Neste artikkel er *Klienten som ville sveve på en rosa sky* av Liva Sandbakken. Forfatteren viser gjennom et klientarbeid hvordan hun arbeider med kontaktformen defleksjon, der det å sveve på en rosa sky kan bli en måte å beskytte seg fra det virkelige livet på, og en måte å unngå kontakt med virkeligheten på. Ann Kristin Torp har skrevet en artikkel om å arbeide med kontaktformen retrofleksjon. Hun viser hvordan hun arbeider med klienter for at de skal komme mer ut og dele i stedet for å holde seg tilbake fra å være i kontakt med andre.

Deretter følger et intervju med Elisabeth Eie om hennes synspunkter på bruk av begrepene felt og situasjon med utgangspunkt i Lewins feltteori og Wollants bok *Therapy of the Situation*. Elisabeth Eie har dessuten skrevet en bokomtale om *The first year and the rest of your life* av Ruella Frank og Frances le Barre. Dette er en viktig og ambisiøs bok om kroppsrelatert, relasjonell selvutvikling som Eie omtaler på en klok og innsiktsfull måte. Hun viser til sin erfaring med Ruella Franks arbeid og reflekterer med bakgrunn i denne kunnskapen over denne bokas styrker og svakheter.

I arbeidet med dette nummeret av tidsskriftet, har det på nytt blitt tydelig for oss i redaksjonen at potensielle forfattere lar vente på seg. Så oppfordringen til alle dere som er engasjerte i faget vårt, ikke nøl med å sende inn utkast til artikler, intervjuer eller bokomtaler. Er det noe du brenner for, kan vi også intervju deg slik at du ikke behøver å skrive en hel artikkel selv.


Gro Skottun  
Redaktør

# TEORI



## TEORI

### Awareness – teori og praksis



*Av Gro Skottun*

I denne artikkelen har jeg beskrevet, gjennom teori og kliniske eksempler, med spesielt fokus på Yontefs modell om stadier i terapi, hvordan oppmerksomhet er en viktig faktor i en terapeutisk prosess og i praktisering av fenomenologisk metode. Videre har jeg beskrevet at awareness kan være en metode vi kan lære å bruke i arbeidet med klienter, og at det samtidig kan lede til ny opplevelse av mening når denne metoden brukes.

**NØKKELOD:** *awareness, oppmerksomhet, tilstedeværelse, behov*

Da jeg for første gang stiftet bekjentskap med begrepet awareness i gestaltterapi, ble det som en oppvåkning i forhold til hvordan jeg møtte og var sammen med andre mennesker. Til da hadde jeg trodd at jeg var en god lytter, at jeg møtte mennesker med åpenhet, og at jeg hadde innsikt i hva som skjedde med meg selv. Etter hvert ble jeg klar over hvor begrenset min oppmerksomhet på andre var, og hvordan jeg stadig tenkte «meg bort» når jeg var i situasjoner som påvirket meg følelsesmessig. I løpet av min gestaltutdanning og -terapi, har nettopp denne utvidete bevisstheten om hvordan jeg møtte andre vært grunnleggende i mitt arbeid med å øke min oppmerksomhet (awareness) og utvikle meg som terapeut. I dag innehar jeg en betydelig større kompetanse i forhold til hvordan jeg hører og ser andre, og på mine egne fornemmelser og tanker. Samtidig er jeg mer klar over hvordan jeg tar bevisste valg i forhold til hvem jeg er, og hvordan jeg vil være, i den enkelte situasjon.

I denne oppvåkingsprosessen har jeg mange ganger fundert over hva det faktisk er å være oppmerksom, og hva vi mener med awareness. Jeg har også beskrevet hvordan prosessen fra min oppvåkning, og arbeidet med å øke min oppmerksomhet, har ført til at jeg i større grad kan velge hvordan jeg vil være sammen med andre mennesker, og hvordan jeg vil være som terapeut. Dette bekrefter det Perls sier om at awareness både er et middel og et mål:

The achievement of a strong gestalt is itself the cure, for the figure of contact is not a sign, but is itself the creative integration of experience [...] awareness is not a thought about the problem but is itself the creative integration of the problem. (Perls et al. 1994, s. 232).

Min nysgjerrighet rundt awarenessbegrepet har blitt ytterligere stimulert ved å lese flere artikler som omhandler awareness på forskjellige måter, i de siste numrene av Norsk Gestalttidsskrift.

Nettopp derfor vil jeg i denne artikkelen utforske hva awareness er, hva det betyr å være aware og hvilke konsekvenser det får i terapi. Dette vil jeg gjøre ved å beskrive forskjellige teoretikers syn på awareness, og ved eksempler fra egen klinisk praksis og som lærer. Jeg vil spesielt utdype Yontefs (1993) syn på det han kaller stadier i awareness, og hvordan hans modell kan være nyttig i terapeutisk praksis. Jeg vil også reflektere over betydningen av å bruke norske ord for awareness i stedet for de engelske, og hvilke konsekvenser det kan ha i arbeid med norske klienter.

Awareness er et engelsk ord som ofte oversettes med oppmerksomhet, varhet, bevissthet, viten, forståelse, oppmerksomt nærvær eller tilstedeværelse. Det er avledet fra det anglosaksiske ordet «gewaer», som betyr å ha en helhetlig oppfatning av noe uten ennå å vite helt eksakt hva det er (Wollants 2007). I denne artikkelen bruker jeg forskjellige norske ord for awareness, avhengig av hva som passer i situasjonen. I mange tilfeller velger jeg å bruke det engelske ordet for å få fram mangfoldet i det som beskrives.

## Å være aware

Perls har som undertekst på sin første bok: *Ego, Hunger and Aggression* (1947/1969), *The Gestalt therapy of sensory awakening through spontaneous personal encounter, fantasy and contemplation* (forsiden). Han ønsket opprinnelig å kalle sin nyutviklede terapi for fokusterapi, eller eksistensiell terapi, men endret det til gestaltterapi. Det siste kapitlet i *Ego, Hunger and Aggression* har han også kalt concentration-therapy. For Perls betyr awareness hele vår

menneskelige evne til å være i kontakt med alt vi er oppmerksomme på, både i oss og i våre omgivelser. «Awareness is the spontaneous sensing of what arises in you – of what you are doing, feeling, planning [...]» (Perls et al. 1994, s. 75). Awareness involverer all opplevelse, enten den er fysisk, sensorisk, følelsesmessig eller mental. Perls understreket at awareness er en prosess som bare kan oppleves i øyeblikket, som en «her og nå»-opplevelse. Dersom vi har tanker og forestillinger fra fortiden, eller planlegger noe for framtiden, så er det mentale aktiviteter vi foretar oss i øyeblikket. Han hevder at vi kan skille mellom erfaringsprosessen slik den framtrer fenomenologisk for oss, og det å reflektere over denne erfaringen. Tolkninger, forklaringer og det å snakke om den aktuelle prosessen, kan ikke erstatte den opplevde erfaringen som er den grunnleggende opplevelsen av oss selv, vår måte å lære og få innsikt på.

Wollants (2007) beskriver å være aware som en form for kroppslig, mottakende oppmerksomhet, der vi ikke bestemmer oss for å være aware. Det er en tilstand der vi tar i mot og registrerer, hvor vi verken er passive eller aktive, i en kontinuerlig prosess. Han henviser til Perls, som skiller mellom awareness og attention, der Perls beskriver awareness som «[...] more diffuse than attention – it implies a relaxed rather than tense perception by the whole person [...]» (Perls 1973, s. 10). På norsk blir det viktig at begrepet oppmerksomhet ikke forveksles med attention, noe man bestemmer seg for å ha, men at det er selve holdningen vi har i enhver situasjon, noe Wollants også understreker i sin bok. Det er denne forståelsen av awareness som ofte har medført at vi oversetter awareness til norsk med tilstedeværelse eller oppmerksomt nærvær.

## Den fenomenologiske opplevelse i øyeblikket

Yontef hevder at i hvilken grad vi er aware er avgjørende for hvordan vi tolker og opplever omgivelsene våre, og for hva vi lærer av våre erfaringer og hva slags mening vi gir dem (1993). Han understreker at hovedfokus i den terapeutiske relasjonen er basert på den spontane fenomenologiske opplevelsen til både klient og terapeut, og sier at dialog er delt fenomenologi. Yontef hevder at terapeuten er opptatt av både sin egen og klientens fenomenologiske opplevelse i øyeblikket, har en utforskende holdning og er opptatt av å akseptere klientens og sin egen erfarte opplevelse. Dette leder til en stor grad av tilstedeværelse i situasjonen. Ifølge Yontef vil dette innebære at terapeuten er oppmerksom på det som skjer i egen kropp og egne tanker, samtidig som

han/hun bevisst utforsker klientens opplevelse og det som fenomenologisk skjer i øyeblikket.

Basert på disse grunnleggende ideene har Yontef delt opp utvikling, eller forløp av awareness, i stadier. Det første kaller han *enkel awareness*. Klienter kommer til terapi med sine problemer slik de oppleves. De har ingen bevissthet om prosess, sitt forhold til terapeuten, eller å se seg selv eller sin situasjon utenfra. Her arbeider ofte terapeuten med oppmerksomhetstrening på hva klientene tenker, ser, hører og kjenner i de enkelte situasjoner, det vi kaller oppmerksomhet på sonene, eller å bruke sansene. I dette arbeidet kan det eksperimenteres med for eksempel bevegelse, tegning og forskjellige former for stolarbeid.

Det neste stadiet kaller han *awareness på awareness*. På dette nivået blir klienten oppmerksom på å være oppmerksom, og det er i dette prosessarbeidet gestaltterapien står i gjeld til fenomenologien. Her blir klienten oppmerksom på hvordan han/hun selv handler og velger i situasjoner. Treningsgrupper i gestaltutdanningen, og selvutviklings- og terapigrupper, arbeider ofte på dette nivået. Terapeuten bruker da situasjoner i gruppen, eventuelt mellom seg og klienten, til å demonstrere ved for eksempel å eksperimentere med klientens motstand, hvordan han/hun unngår vanskelige situasjoner, og hvordan klienten reagerer her og nå i arbeidet med kontakt.

Yontef hevder at awareness på awareness leder til det tredje stadiet, som han kaller *awareness på en persons opplevelse av seg selv*, sine egenskaper, roller eller karaktertrekk. («Awareness of the character of the experiencing person» 1993, s. 280). I dette stadiet kan klienter bli klar over, eller gjenkjenne handlingsmønstre, unngåelsesstrategier de har, og hva de gjør som leder til disse handlingene. Jeg forstår av det Yontef skriver om dette stadiet, at en terapeut her kan arbeide med klientens opplevelse av hvordan han/hun er oppmerksom, eller uoppmerksom i forskjellige situasjoner i livet. Dette leder til at klienten i større grad gjenkjenner og forstår hvordan han/hun er som person («[...] one becomes aware of the overall character structure of the experiencing person» 1993, s. 280).

Det siste stadiet er en fenomenologisk holdning som gjennomsyrrer personens vanlige liv. Yontef kaller det *fenomenologisk høyde eller stigning* (phenomenological ascent), mens jeg velger å oversette det med å ha et fenomenologisk og videre perspektiv. Han mener at mennesket på dette stadiet har en evne til å se seg selv utenfra. Holdningen i dette stadiet er erkjennelsen eller kunnskapen om at det ikke bare er én virkelighet, men

mange. Personen utforsker, velger, legger til side, observerer og utforsker igjen for å få innsikt i den aktuelle situasjonen. Dette gjelder ikke bare i terapi, men i personens dagligliv, og det blir en del av hvordan personen lever sitt liv.

Yontefs måte å dele opp awareness i stadier på, tenker jeg kan være nyttig for terapeuter. Det kan gjøre dem mer oppmerksomme på i hvilke situasjoner de velger dialog og forskjellige former for eksperimenter, og hva de tenker klientene trenger å utvikle og arbeide videre med. En utfordring ved å dele utviklingen av awareness i stadier, er at det kan ligge en implisitt gradering eller hierarkisk tenkning i forhold til hva terapeuten arbeider med i terapien. Å arbeide med enkel awareness kan sees som mindre attraktivt, enn å arbeide med awareness på awareness eller fenomenologisk perspektiv. Jeg tror ikke dette er Yontefs hensikt, og hvis vi som terapeuter legger den tolkningen til side og bruker modellen slik han viser, blir det lettere å tenke fenomenologisk i forhold til hva og hvordan vi utforsker sammen med våre klienter. Det er også slik at økt oppmerksomhet i ett stadium kan gi en opplevelse av mening, og samtidig lede til muligheter for ny erkjennelse i et annet stadium. På den måten blir det å bli oppmerksom, en opplevelse av å ha nådd et mål, det gir en ny innsikt, og samtidig leder denne nye innsikten til videre utforsking og økt oppmerksomhet.

I de neste avsnittene vil jeg vise hvordan vi kan arbeide med å øke oppmerksomheten, og hvordan Yontefs modell om stadier kan være til støtte i dette arbeidet.

## Awareness og tilstedeværelse

En student fortalte meg følgende historie: «Da jeg begynte på gestaltstudiet verken hørte eller så jeg. Når læreren foreslo en øvelse var jeg ute på gulvet med en gang, uten å sjekke hva han mente, eller om andre studenter ville delta. Jeg hadde ingen oppmerksomhet på meg selv, hva jeg tenkte og følte, og kom stadig opp i situasjoner som ble vanskelige for meg og de rundt meg. I dag både hører, ser og kjenner jeg etter, slik at jeg blir mer oppmerksom på omgivelsene og på meg selv. Jeg kan også reflektere over valg og mulige handlinger, og vurdere konsekvenser av dem. Jeg er til stede på en annen måte enn før, og har en opplevelse av å lære og se mening i situasjoner jeg før opplevde frustrerende og vanskelige».

Denne studenten beskriver her både hvordan hun bruker awareness som et middel til økt oppmerksomhet, og hvordan denne økte oppmerksomheten

leder til større tilstedeværelse og evne til å se mening. Jeg tenker det er et godt eksempel på det jeg beskriver i forhold til Yontefs stadier, og hvordan oppmerksomhet i ett stadium kan lede til oppmerksomhet i et annet, uten at det ene framheves i forhold til det andre.

## Awarenessoner

Opplevelsene våre kan for enkelhets skyld bli delt inn i tre former for oppmerksomhet (awareness) eller soner (Stevens 1971/1988). Den første omhandler oppmerksomhet eller varhet for den ytre verden, ytre sone. Dette er sanselig kontakt vi har med objekter og hendelser i nåtid (her og nå): hva vi ser, hører, lukter, smaker eller berører. Det neste er oppmerksomhet eller varhet i forhold til den indre verden, indre sone: hva vi fornemmer av sansemotorisk kontakt, som kløe, muskelspenninger og bevegelser, fysisk manifestasjon av følelser som uro i kroppen, ubehag eller velbehag, hvordan pusten er. Dette er sammenlignbart med det Polster og Polster kaller kontaktfunksjoner (1974).

Når vi er oppmerksomme på indre og ytre sone, får vi utvidet viten og erfaring om egen opplevelse i en situasjon. Dette er fakta om vår eksistens slik vi opplever den. Uansett hva andre tenker, er dette hva som eksisterer for den enkelte.

Den tredje formen for oppmerksomhet, eller sone, beskrives av Stevens (1971/1988) som mellomsonen, og som bestående av fantasi eller tankeaktivitet. Mellomsonen inkluderer alle former for mentale aktiviteter utover nåværende sansevarhet i den pågående opplevelsen, som forklaringer, forestillinger, fantaseringer, tolkninger av følelser, sammenligninger, planlegging, gjettinger, minner fra fortiden og så videre. All denne mentale aktiviteten er fantasi, like fullt er det en aktivitet som skjer her og nå, i øyeblikket, og som vi kan være oppmerksomme på at vi foretar oss. I denne utforskningen av vår fantasi kan vi også bli mer oppmerksomme på våre sansbare opplevelser, som hva vi ser og hører rundt oss, eller hva vi kjenner i kroppen vår. Oppmerksomhet på sonene slik jeg beskriver det her, tilsvarer det Yontef kaller enkel awareness (1993).

Braathen (2011) hevder at det vi kaller fokusert awareness eller attention, er mellomsonen-oppmerksomhet. Han tenker at den informasjon som frambringes fra alle tre sonene likestilles, men at den fokuserte oppmerksomheten er den som muliggjør figuren eller materialet terapeuten og klienten

arbeider med i terapi. Endsjø (2011) formulerer awarenessarbeid og figur/grunn dannelse slik:

Når klienten er i kontakt med alle tre awareness-soner på en fleksibel måte, kan verdifull informasjon fra både klienten selv og omverdenen bli integrert og organisert i en tydelig figur/grunn og dermed gi klienten en klar opplevelse av forståelse eller kontakt.

Hun er ikke opptatt av hvor denne figurdannelsen skjer, men registrer at det skjer gjennom awarenessarbeid, som kan tilsvare det Braathen kaller fokusert awareness.

## Awareness om awareness

Bare med awareness kan vi vite hvem vi virkelig er, hva vi ønsker og har behov for. Awareness gjør det mulig for oss å komme i kontakt med, og handle ut fra, det som er organisert på bakgrunn av våre dominerende behov i situasjonen. Når awareness brukes i terapeutisk praksis, inkluderer awareness *awareness om awareness* (Yontef 1993). Denne awarenessorienteringen muliggjør aktive intervensjoner, som for eksempel eksperimenter basert på et fenomenologisk ståsted.

Eksempel: Jeg sitter i stuen sammen med min mann en tidlig mandag morgen. Jeg har fri og gleder meg til å ta fatt på dagen. Da ringer telefonen, og jeg ser i displayet at det er en kollega som ringer. Jeg stusser, og lurte på hvorfor hun ringer så tidlig mandag morgen. Jeg sier hallo, og hører min kollegas stemme si: «Hei Gro, hvor blir du av, skulle ikke vi starte opp undervisningen sammen?» Hele kroppen stivner, jeg slutter å puste og det faller ut av munnen min: «Det har jeg helt glemt. Jeg sitter her og drikker kaffe med Daan. Og jeg som skulle ha møtt deg klokken ni og forberedt sammen med deg. Min kollega svarer: «Det går helt bra, jeg klarer dette selv, jeg lurte bare på hvor du ble av.» Vi avslutter samtalen med at jeg beklager, og lover å komme senere på dagen.

I denne situasjonen er det tydelig at jeg har glemt denne avtalen. Jeg har ingen kroppslige signaler, ingen uro på at det var noe jeg skulle denne morgenen. Det er helt utenfor min awareness. Når jeg blir minnet på avtalen vår, er det som om alt jeg hadde avtalt og tenkt noen dager tidligere, kommer tilbake. Dette er et godt eksempel på det jeg skriver om ovenfor, nemlig at det er det dominerende behov som til enhver tid tar vår oppmerksomhet. Jeg hadde selvsagt behov for å være med min kollega og starte opp klassen der hun skulle undervise. Dette behovet var helt klart og tydelig torsdag ettermiddag



da vi snakket sammen. Det var imidlertid gått til bakgrunn i forhold til mitt behov for å ha fri og drikke kaffe sammen med Daan. Jeg ble faktisk veldig lei meg fordi jeg ikke var med min kollega, for det hadde jeg gledet meg til. Så det var ikke det at jeg ikke hadde lyst til å være der, det var bare at jeg i et annet øyeblikk, i en annen situasjon, ble mer oppmerksom på en annen figur.

## Oppmerksomhetstrening – awareness kontinuum

Vi kan trene opp vår oppmerksomhet i de forskjellige områdene, eller sone, gjennom øvelser og erfaringer (Perls et al. 1975 del 1, Stevens 1971/1988). Mange former for meditasjon, mindfulnessstrening, pusteteknikker, og kroppsorienterte retninger, som Alexanderteknikk og Feldenkrais, og kampsport som Tai Chi og så videre, kan være virksomme. Vi kan trene opp vår evne til å bli klar over hvor vår oppmerksomhet er. Eksempel: Akkurat nå sitter jeg og skriver på min bærbare pc. Jeg ser bokstavene på skjermen bli til ord, som allerede er formet i min fantasi. I hodet stopper tankene opp, og jeg blir oppmerksom på at jeg stirrer på ordene. Når jeg blir oppmerksom på dette, velger jeg å skrive det ned. Jeg kjenner en murring i maven, jeg blir oppmerksom på at jeg rynker pannen og at jeg biter sammen kjevene. Når jeg nå skriver ned hva jeg blir oppmerksom på, praktiserer jeg det som Stevens (ibid.) kaller awareness kontinuum – det vil si at jeg flyter med min oppmerksomhet fra øyeblikk til øyeblikk, i stedet for å stoppe opp ett sted. Ved å følge min oppmerksomhet på denne måten, får jeg økt bevissthet, eller varhet, for hvordan jeg veksler min aktivitet mellom de forskjellige sonene. Jeg kan da også bli klar over at jeg er mer oppmerksom i ett område, én sone, enn en annen. For eksempel har jeg nå ingen oppmerksomhet på ytre sone, bare på mellomsonen og hva jeg tenker. Litt tidligere var all min oppmerksomhet på ytre sone, og jeg strevde med å konsentrere meg om tankene mine. Akkurat nå vender jeg igjen blikket utover og blir oppmerksom på en nydelig, rød solnedgang (ytre sone).

## Mål og middel

Det å trene sansevarhet og oppmerksomhet øker vår evne til å være nærværende og til stede i øyeblikket. Den teoretiske modellen som er beskrevet over, om sonene (områder for oppmerksomhet), kan brukes som en hjelp til å bli bevisst, også når vi skal arbeide profesjonelt med mennesker. Når vi sitter

sammen med en person som har søkt vår hjelp, kan vi alltid bruke vår varhet for våre observasjoner og egen opplevelse i samtalen, som en rettesnor for hvordan vi velger å være og handle i situasjonen. Vi kan legge merke til hvordan klienten beveger seg, sitter, bruker øynene, hvordan han/hun bruker stemmen, hvordan ordene kommer, hvordan vi sitter, hva vi hører, hva vi forfatter i kroppen, hvordan vi puster, hvilke impulser vi får og hva vi tenker og føler. All denne informasjonen som vi får gjennom vår oppmerksomhet på oss selv og på klienten, hjelper oss til å vurdere og velge intervensjon ovenfor klienten. Vi vil også se på hvor oppmerksom klienten er på seg selv, sin kropp, sine tanker og følelser, og på meg som terapeut.

Når vi arbeider som terapeuter, kan vi øke klientens oppmerksomhet på sone med det vi kaller awareness-spørsmål. For eksempel kan vi spørre: «Hva skjer med deg nå? Hva er du oppmerksom på? Hva kjenner du i kroppen? Hvordan er det for deg når du gjør dette? Hvordan er det for deg når jeg sier dette?» I tillegg kan terapeuten påpeke det hun ser, og bruke fenomenologisk metode. Dette tilsvaret det van Baalen (2004) beskriver som å gi aware respons, i sin artikkel *Awareness nok en gang*. Han skriver: «Å gi aware respons eller å avdekke det åpenbare, er måter vi kan vise klienten persepsjonsstrømmen på, fra den ene figuren til den neste» (s. 91). Vi kan også erfare at det å bli oppmerksom i seg selv kan gi en følelse av mening, slik Joyce og Sills beskriver det: «In its broadest sense, awareness has both an ordinary and a transcendent meaning. It includes living fully in the moment, both in a thoroughly human way and also in a way that surpasses the ordinary» (2010, s. 250).

## Eksperimentering

En metode for å øke oppmerksomheten og bli mer bevisst, både i forhold til sonene, og til awareness på awareness, er å eksperimentere (de to første stadiene hos Yontef 1993). Vi tror at læring best skjer gjennom egen erfaring, og at det derfor er mest nyttig å bli klar over, og bevisst seg selv og sine forestillinger i øyeblikket. Zinker (1977) viser med en enkel skisse hvordan vi ut fra en erfaring A, kan ha en forestilling om oss selv, A1. Vi gjør et eksperiment som gir oss en erfaring B, og denne erfaringen leder til en ny forestilling om oss selv, B1. Bak utformingen og presentasjonen av eksperimenter ligger terapeutens valg av figur og hypotese i situasjonen. Terapeutens kreativitet og evne til å lage relevante eksperimenter, sammen med evne til gradering og timing, er grunnleggende for å øke en klients oppmerksomhet.

## Klassiske eksperimenter

Mange eksperimenter kan bygges opp i forhold til å arbeide med polariteter. Perls var inspirert av Friedlanders teoretiske modell om kreativ indifferens og polariteter (Perls 1969a). Friedlander hevder at enhver hendelse er relatert til et nullpunkt, fra hvor en differensiering i motsetninger finner sted. Disse motsetningene har et slektskap med hverandre, som uttrykkes i den aktuelle sammenhengen de oppstår i. Perls bygget videre på Friedlanders ideer og hevdet at: «Thinking in opposites is the quintessence of dialectics» (ibid. s. 4). Korb, Gorell og van der Riet (1989) utviklet på denne bakgrunnen det vi i dag kaller klassiske polaritetseksperimenter. I denne artikkelen fokuserer jeg bare på hvordan å bruke modellen i praksis, uten å utdype modellen videre.

Dersom klienten bare er oppmerksom på den ene polen, kan denne forsterkes ved følgende eksperimenter:

- Speile – det kan gjøres ved å herme eller gjenta bevegelser, stemme, tempo, ord og setninger som sies.
- Forsterke – overdrive bevegelser, stemme, tempo, ord og setninger.
- Gjøre det motsatte – gjøre motsatte bevegelser, stemmevolum, tempo, lete etter motsatser til det som sies.

Når klienten er oppmerksom på polariteter og indre dialoger, kan stolarbeid og rollespill benyttes. Kontaktformenes polariteter (Clarkson & Mackgewn 1993/1999, s. 105–106) kan også utforskes på disse måtene. Disse eksperimentene forutsetter en viss grad av oppmerksomhet fra klientens side, i forhold til at de kan kjenne fornemmelser i egen kropp (indre sone) og erfare hvordan det er å spille forskjellige roller.

Andre eksperimenter kan være å utforske og uttrykke nonverbalt, med bevegelse, tegning, plastelina og så videre, det terapeuten velger som figur. Man kan bruke metaforer og arbeide med drømmer. Videre kan klientens språklige uttrykksformer utforskes og eksperimenteres med. Spørsmål kan gjøres om til påstander, personlige pronomen kan endres, fyllord som «kanskje», «muligens» og lignende, kan fjernes.

Ethvert eksperiment må også reflekteres over og settes i sammenheng med klientens livssituasjon. Dette er med på å øke oppmerksomheten på det Yontef kaller awareness på en persons opplevelse av seg selv og sin karakter, det han kaller det tredje stadiet (1993). Terapeutens bevissthet og oppmerksomhet i forhold til hva klienten får ut av et eksperiment, er viktig i forhold til klientens læring.

## Forandringens paradoks

Yontef (1993) understreker at forutsetningen for, og hensikten med, å arbeide med awareness, er at økt bevissthet i seg selv kan lede til endring. I stedet for å prøve å forandre eller unngå vanskeligheter eller situasjoner vi ikke liker, kan vi øke vår oppmerksomhet rundt dem og bli kjent med dem. Når vi virkelig blir oppmerksomme og bevisste våre egne handlinger og erfaringer, vil opplevelsen av disse, og da også forestillingen om meg selv, forandre seg. Dette kalles forandringens paradoks (Beisser 1970) og ligger som et fundament i gestaltteori og metode. Ved økt oppmerksomhet kan våre klienter få en ny innsikt og erkjennelse, noe som er ett av målene i gestaltterapi. Det er derfor vi ofte sier at økt oppmerksomhet i seg selv er helbredende. Samtidig kan økt oppmerksomhet medføre at klienten ser nye måter å handle på, eller tar mer ansvar for det hun gjør, noe som ofte er en av hensiktene med at klienter går i terapi. Ved å studere Yontefs stadier av awareness kan vi se at paradoksal endring kan erfares i alle stadier, men at resultatet av dette endringsarbeidet tydeligst kommer til uttrykk gjennom refleksjon og handling i det fjerde stadiet.

## Fenomenologisk metode

Ovenfor viser jeg hvordan Yontef beskriver både en fenomenologisk holdning, og en metode å arbeide etter. Fenomenologi er en vitenskapelig metode som anser den subjektive opplevelsen som grunnlag for å forstå menneskelig handling. Husserl er beskrevet som fenomenologiens far (Krüger 2002, s. 94). Hans hovedanliggende var å utvikle en vitenskapelig metode der subjektivitet var selve grunnlaget, og det er denne metoden Perls og hans kolleger tok utgangspunkt i da de utviklet den gestaltterapeutiske metoden (ibid.). Klientens subjektive erfaring i øyeblikket er viktigere enn å snakke om noe som har vært, eller kanskje vil komme. Disse subjektive erfaringene er fenomener som kan utforskes, og vil bli tolket forskjellig fra tid, sted og for personen som tolker. Fenomenologisk metode forutsetter derfor at et menneske ikke fullt ut kan forstå et annet menneskes virkelighet. Det er derfor viktig at terapeuten kan se klientens atferd som et fenomen i terapirommet, slik at klienten selv kan finne fram til og gi mening til tanker og handlinger i situasjonen. I en fenomenologisk tilnærming vil terapeuten beskrive det hun erfarer uten å tolke eller dømme det. Dette er

en metode som støtter terapeuten i å være oppmerksom på det som er det åpenbare i øyeblikket.

Husserl framhever tre forutsetninger i fenomenologisk tilnærming (Krüger 2002). Den første er åpenhet, heller enn forutbestemthet. Dette henviser til det som er skrevet ovenfor om å ha oppmerksomhet på det som skjer her og nå, i øyeblikket. Dette betyr i praksis at terapeuten må kunne sette til side (i parentes) tidligere forutinntatte oppfatninger og holdninger, og tilstrebe en fordomsfri holdning til det umiddelbare. Den andre forutsetningen er å beskrive, heller enn å forklare. Husserl hevder at mennesket alltid har en intensjon eller en mening med sine handlinger. «Intensjonalitet handler altså om at vi faktisk retter oss mot omverdenen og aktivt tolker den til å bli en meningsfull erfaring» (Krüger 2002, s. 98). Som terapeuter betyr dette at vi både forholder oss til innholdet i det klienten gjør og sier, og til hvordan han/hun forholder seg til dette. Samtidig vil vi være oppmerksomme på hva vi hører og ser, og hvilken mening vi selv gir dette, det vil si våre tolkninger av klienten.

Den siste forutsetningen er det Husserl kaller horisontal eller likestilt informasjon. Han hevder at i stedet for å finne fram til forklaringer gjennom refleksjon, som er den vanlige framgangsmåten i vår kultur, kan vi se på det som er umiddelbart før handling. Han kaller dette det pre-reflekterte i en situasjon, og kan beskrives som tilstanden før vi er bevisste at vi handler. Teoretisk kan vi tenke at dette er det Zinker beskriver som overgangen mellom fornemmelser og awareness, og som vi kan kalle «sanselig oppmerksomhet» (1994).

## Kliniske eksempler

Jeg sitter med en kvinnelig klient jeg her kaller Kjersti. Dette er vår første time. Kjersti snakker om hvordan hun har det i livet, og hvorfor hun har tatt kontakt med meg. Mens hun snakker, blir jeg oppmerksom på at jeg blir forvirret og ikke forstår hva hun snakker om. Samtidig ser jeg at Kjersti ser rett fram for seg og ikke på meg når hun snakker. Hun er ganske stiv i kroppen og monoton i stemmen. Det ser ikke ut som om hun er opptatt av meg, eller registrerer mine verbale kommentarer. Jeg tenker at hennes oppmerksomhet på hvordan hun påvirker meg er liten, og at hun er mest opptatt av å fortelle meg sin historie. Jeg tenker at vi må starte på Yontefs første nivå: simpel awareness, og sier:

T: – *Jeg hører at du har mye å fortelle meg. Når du snakker legger jeg merke til at du*

*ikke ser på meg.*

K: – *Hva er det du mener? Skal jeg se på deg når jeg snakker? Da kan jeg ikke konsentrere meg om det jeg vil fortelle deg.*

Stemmen hennes forandrer seg, den blir høyere, og mer skingrende og jeg tenker at hun har hørt min uttalelse som kritikk. Hun forsvarer seg, så selv om jeg var fenomenologisk, var jeg også vurderende. Den ene vurderingen var «mye å fortelle», den andre «ikke ser på meg». Jeg forsøker på nytt:

T: – *Jeg skjønner at jeg uttrykte meg uklart. Jeg kan si det jeg mente på en annen måte: Når du snakker, ser jeg at du ser rett framfor deg, og nå skjønner jeg at du tenkte over hva du vil fortelle meg.*

Kjersti ser på meg, nikker og sier:

K: – *Ja, det stemmer.*

T: – *Så fint. Jeg lurte på om du hørte mine kommentarer underveis når du snakket, eller om du så at jeg ristet på hodet en gang?*

K: – *Det vet jeg ikke, burde jeg det?*

T: – *Jeg vet ikke om du burde det, jeg ble bare nysgjerrig. Det vil hjelpe meg å vite hva som hjelper deg når vi snakker sammen. Hvis du vil, kan vi prøve ut hvordan det er for deg å snakke når du ser på meg, og hvordan det er når du ikke ser på meg.*

Her velger jeg å gripe fatt i det som er åpenbart for meg. Jeg lager et eksperiment i håp om at hun selv kan erfare hva som er forskjellige når hun snakker, i stedet for å forholde meg til hva hun bør eller ikke bør.

Kjersti snakker om det hun er opptatt av, samtidig som hun ser på meg. Etter at hun har sagt et par setninger, ber jeg henne snakke videre og se bort slik hun gjorde i begynnelsen. Jeg spør henne hvordan dette var.

K: – *Når jeg snakket og så på deg, ble jeg opptatt av deg og hva du tenkte om det jeg sa. Jeg ble opptatt av at jeg ville du skulle forstå meg. Når jeg snakket uten å se på deg ble jeg opptatt av å fortelle riktig, slik jeg tenker. Det rare var at da ble jeg også opptatt av at jeg ville fortelle riktig for at du skulle forstå meg. Jeg var ikke klar over dette helt i begynnelsen av timen, altså at jeg ønsket at du skulle forstå hva jeg sa.*

T: – *Så nå, etter dette lille eksperimentet, oppdager du at du ønsker at jeg skal forstå hva du mener. Det er viktigere enn om du forteller meg alt, eller på en riktig måte. Og hva tror du, forstår jeg det du sa eller ikke?*

K: – *Ja, jeg tror det. Både fordi jeg synes jeg så, og også nå ser det i ansiktet ditt, men også fordi du lot meg prøve ut selv. Det er så fint for meg å bli utfordret, ikke bare bli jattet med hele tiden.*

Jeg stopper eksemplet her. Dette er en forkortet versjon av en time der Kjersti gjør en ny oppdagelse om seg selv, ved å prøve ut forskjellige måter å

snakke med meg på. Hun gjør da en ny oppdagelse, og blir mer oppmerksom på sitt behov for å bli forstått av meg. Så her blir et awareness-eksperiment (fenomenologisk metode) raskt til ny innsikt, eller økt awareness.

I de påfølgende timene utforsker vi hvordan hun hadde det i sin familie, i jobb og med venner. Det som var tydelig i dette eksempelet var hvordan hun var opptatt av mine forventninger, hva hun trodde jeg mente og hva hun tenkte var riktig. Jeg valgte ikke å arbeide med dette i de første timene. Men i en senere time går jeg til det fenomenet:

T: – *Når du snakker, blir jeg oppmerksom på at du sier at venninnen din forventer at du skal komme til henne til helgen. Kan vi utforske dette i et eksperiment?*

Nå tenker jeg at vi kan utforske både simpel awareness og awareness på awareness. Kjersti sier hun gjerne gjør det, siden hun har blitt introdusert for eksperimentering allerede.

T: – *Kan du tenke deg å sette venninnen din i en stol og ha en dialog med henne?*

K: – *Hvorfor skal jeg det, jeg vet jo allerede hva hun sier.*

Kjersti ser på meg og vrir seg i stolen.

T: – *Hva sier hun?*

K: – *Jo, at hun synes jeg er umulig og at hun synes jeg forventer alt for mye av henne. Men det er ikke sant, det er hun som har forventninger til meg. Hun synes at jeg skal ...*

Kjersti snakker i vei om hva venninnen sier og mener. Her er det foreløpig ikke noen ny awareness. Jeg forsøker på nytt.

T: – *Jeg vil at du skal sette venninnen din i den stolen, og så setter du deg rett overfor henne. Jeg kan hjelpe deg i denne samtalen, slik at den kanskje kan bli annerledes enn slik dere pleier å snakke med hverandre.*

K: – *OK da.*

Hun setter seg slik jeg foreslår, og jeg spør om hun kan se venninnen sin i den andre stolen. Jeg ønsker med det å få oppmerksomheten hennes bort fra hva hun tenker om venninnen, og heller bli oppmerksom på fornemmelser i egen kropp, og hva hun ser eller projiserer på venninnen.

K: – *Jeg ser at hun sitter litt skrått og ser på meg. Hun ser sint ut, eller kanskje alvorlig, jeg vet ikke riktig.*

T: – *Hvordan er det for deg når hun sitter slik og ser sint eller alvorlig på deg?*

K: – *Jeg blir usikker og urolig. Det kjennes ekkelt i magen. Jeg liker ikke hvis hun er sint på meg.*

T: – *Kan du si det til henne, det samme som du sa til meg?*

K: – *Ja. Jeg blir så urolig når du er sint på meg.*

Hun sier dette henvendt til stolen, der hun forestiller seg at venninnen sitter.

T: – *Det var ikke akkurat det du sa til meg, men kan du bytte stol og late som om du er venninnen din og se hva som skjer med deg da?*

Kjersti skifter stol.

K: – *Huff, jeg visste ikke at du var urolig, jeg trodde du var sint på meg. Du rynker pannen og ser nesten ikke på meg. Jeg er ikke sint på deg, men heller litt redd. Du snakker med sånn sint stemme.*

Kjersti sitter urolig i stolen og ser lei seg ut. Jeg ber henne bytte stol og hun går tilbake til den første.

K: – *Det var rart å være henne. Nesten som å være en annen person. Jeg visste jo ikke at det var sånn å være henne.*

Jeg lar Kjersti fortsette stolarbeidet slik at forskjellene blir tydelige, samtidig som hun etter hvert kan erkjenne at hun gjenkjenner seg i begge stolene. Jeg tenker at hun her både har fått oppmerksomhet på hva som skjer med henne selv og omgivelsene, at hun projiserer (Jørstad 2002, s. 74), og hvordan hun gjør det. Her har vi da arbeidet på de to første områdene Yontef beskriver. Først har vi utforsket hvordan hun så og snakket og hva hun kjente i kroppen (indre og ytre sone, første område). Deretter har vi med stolarbeidet utforsket hennes opplevelse av forholdet til venninnen, noe som ledet til ny forståelse, av dette forholdet, og om seg selv (awareness på awareness, andre område).

Kjersti fortsetter i terapi. Etter et halvt års tid kommer hun inn og er veldig sint og lei seg, fordi søsteren hennes stadig kritiserer henne for hvordan hun er med barna sine. Litt ut i timen sier hun:

K: – *Tone kritiserer meg for alt mulig, nå sier hun at jeg må få mer orden på barna mine, at de alltid er så masete og sutrete. Jeg orker henne ikke mer. Hun er så kritisk og opptatt av hvordan alle andre skal være.*

Kjersti snakker med dirrende stemme og beveger seg fram og tilbake i stolen. Tårene står i øynene på henne. Det er første gang jeg ser kroppslige signaler hos henne så tydelig uttrykt.

T: – *Jeg ser at du beveger deg i stolen, hører deg snakke med dirrende stemme og det ser ut som du har tårer i øynene.*

Jeg ser rett på henne, kjenner varme for henne og smiler lett.

K: – *Ja, jeg er både sint og lei meg. Det er som jeg kjenner masse følelser i kroppen på en gang.*

Hun ser rett på meg og det er tydelig samsvar mellom hva hun sier og hva hun viser meg.

T: – *Jeg blir mest trist når jeg ser på deg. Det er som om jeg får lyst til å ta deg på fanget og trøste deg.*

Igen ser jeg på henne med smil og varme, og kjenner på mykhet i kroppen.

Kjersti begynner å gråte, bøyer seg framover og sier:

K: – *Ja, det ville være deilig, jeg føler meg så alene.*

Jeg bøyer meg framover og stryker henne over armene. Hun skyver seg nærmere og jeg flytter meg slik at jeg kan holde rundt henne. Hun hikster og gråter. Jeg holder godt fast og lar henne gråte mens jeg mumler så, så, som til et lite barn. Etter hvert roer gråten seg, hun tørker tårene og snufser litt, før hun ser på meg og sier:

K: – *Det var deilig. Jeg visste ikke at jeg var så lei meg. Min søster og jeg har alltid konkurrert, og jeg har alltid hatt en følelse av å tape og ikke bli forstått. Nå skjønner jeg at bakenfor irritasjonen min ligger gråten og lengselen etter å bli sett og forstått. Vi snakket videre sammen om denne opplevelsen, og hun klarte å gjenkjenne hvordan hun hadde kjent det i kroppen når hun gråt og var sint, og hvordan følelsene hadde overveldet henne. Hun kunne også se hvor lett hun hadde følt seg såret av det søsteren sa.*

Her brukte jeg både min egen oppmerksomhet på hva som skjedde med meg sammen med Kjersti, hva jeg så og hva jeg hørte fra henne. Ved å følge min oppmerksomhet (simpel awareness), gikk vi videre til awareness på awareness, og så til sist, da Kjersti ble klar over hvordan hun ofte har følt seg misforstått og kritisert, og lengtet etter å bli forstått og satt pris på, beveget vi oss til tredje stadium. Hun ser sammenhengen mellom konkurransen med søsteren og hvilken rolle hun hadde tatt i familien, og hvordan hun gjenkjente og repeterte dette i dag. Denne innsikten ledet til at hun pustet lettere, og fikk større forståelse for sin egen og søsterens væremåte.

Et eksempel på hvordan Kjersti og jeg arbeidet i fjerde stadium, det Yontef kaller ascend, eller videre perspektiv, kom i en time noen ganger senere. Kjersti lurte på om hun skal bytte jobb, eller bli i den hun har. Vi har allerede tidligere utforsket for og i mot ved å bli i jobben, eller å bytte.

T: – *Jeg lurte på hva det er du lengter etter, eller hva du tror kan gi deg mening i en jobb?*

K: – *Jeg har jo allerede fortalt deg at jeg egentlig ikke vil jobbe med en slik sjef, og at jeg ikke vil sitte så mye foran dataskjermen.*

Hun er irritert i stemmen og strammer kroppen, med ett ben over det andre.

T: – *Jeg mente ikke hva det er som irriterer deg og som du ikke vil ha, jeg spør om hva som er viktig for deg, hva som gir deg glede og mening, eller kanskje, som har verdi for deg?*

Jeg bøyer meg fram, føler meg engasjert og levende, og ser på Kjersti med et smil.

K: – *Å ja. Jeg hørte deg kanskje ikke. Det jeg liker er å være med på prosjekter der jeg*

*kan tenke sammen med andre. Vi har det mye i den jobben jeg er i nå, men der er det så mange som bestemmer, og jeg får ofte de kjedeligste oppgavene.*

T: – *Så på jobben din er det mange prosjekter du er med i. Jeg visste ikke at du liker å samarbeide med andre. Hva er det ved det du liker?*

Her vil jeg ha henne til å fokusere på det hun liker, hva som er i overensstemmelse med hennes verdier og interesser. Etter hvert forklarer hun meg hvor kreativ hun kan bli når hun klarer å legge til side tankene om gjennomføringen av ideene. Hun begynner å demonstrere med kroppen hvordan hun tenker, øynene glitrer og hun ser levende ut. Etter en stund velger jeg å kommentere det:

T: – *Jeg ser at øynene dine glitrer, og det er som du snakker med hele kroppen når du forteller meg om ideene dine. Visste du at kroppen din blir så annerledes når du snakker om dette?*

K: – *Nei, men når du sier det så kjenner jeg det. Jeg vet jo dette om meg selv. Når noen spør meg slik du gjør nå, eller jeg sitter og sparrer sammen med noen jeg har god kontakt med, kan jeg komme med de fineste ideene. Da kan jeg også gjerne bruke tid på å gjennomføre dem. Jeg kan være en som er veldig god til å finne på nytt, men jeg kan også holde ut lenge når jeg bare ser meningen med det. Jeg tror det er det som har skjedd i den jobben jeg er i nå. Det er som om jeg har glemt hva det er jeg holder på med, og hvorfor. Det er som om alle de trivielle små sakene tar all oppmerksomheten min fra de store linjene, som om jeg glemmer hvorfor jeg gjør det jeg gjør. Det jeg skjønner nå, er at jeg av og til trenger å minne meg selv på meningen med det jeg gjør, slik at jeg ikke mister motet underveis.*

Her har Kjersti fått en ny innsikt som får stor betydning for henne videre. I stedet for å fokusere på det som er vanskelig og problemfylt, fokuserer hun på fenomenene i jobben, og helheten som er bestemmende for alle de små delene jobben består av. Hun blir klar over at hun selv kan gi mening til det hun gjør, og at følelsen av meningsløshet lett kan gjøre at hun blir kritisk til seg selv og sine omgivelser. Etter noen år i terapi har hun lært at oppmerksomhet på seg selv og omgivelsene hjelper henne til å se hva hun trenger, og hvordan hun kan handle eller tenke annerledes i forskjellige situasjoner.

## Konklusjon

I disse kliniske eksemplene har jeg vist hvordan jeg har støttet meg på Yontefs modell (1993) i forhold til å arbeide med awareness i forskjellige stadier i terapi og hvor mangfoldig det kan være. Jeg har brukt min egen oppmerksomhet

for å øke klientens oppmerksomhet og bevisst brukt norske ord for å dekke det engelske ordet awareness i samtalene våre. Jeg har erfart at det norske språket er rikt og nyansert, og hvor meningsfullt det er å velge forskjellige begreper for skiftende situasjoner, i stedet for til stadighet å bruke aware eller awareness. Det å reflektere sammen med klienten over hennes økende opplevelse av oppmerksomhet og evne til selvinnsikt, har også økt min bevissthet om meg og min rolle som terapeut.

Bare med awareness i en situasjon kan vi vite hvem vi virkelig er, hva vi ønsker og har behov for. Awareness gjør det mulig for oss å komme i kontakt med, og handle, ut fra det som er organisert og har energi, på bakgrunn av våre dominerende behov i situasjonen. En av gestaltterapiens kanskje viktigste bidrag har vært å fokusere på den terapeutiske verdien av awareness. I hvor stor grad en person er oppmerksom i en situasjon, sier noe om personens helse og evne til å velge fleksibelt. Perls selv mente at awareness i seg selv kunne virke helbredende (1969). van Baalen beskriver i sin artikkel om gestaltdiagnoser (2002), at terapeutens bruk av awareness kan virke som et redskap for å stille diagnoser, og for å organisere feltet mellom klient og terapeut i figur-grunn-dannelse og samtidig være i terapi. Er terapeuten oppmerksom på seg selv og sin klient, og hvordan de sammen organiserer seg, samtidig som de åpent utforsker det som er (praktiserer fenomenologisk metode), kan den økte oppmerksomheten lede til nye erkjennelser for dem begge.

## Litteraturliste

- van Baalen, D. (2002) Awareness er ikke nok. I: S. Jørstad og Å. Krüger (red) *Den flyvende Hollender, Festskrift*, 42-46. Oslo: NGI.
- van Baalen, D. (2004) Awareness nok en gang. I: S. Jørstad, Å. Krüger, G. Skottun (red) *Norsk Gestalttidsskrift*, 1-2, 89-101.
- Braathen E. (2011) Å akseptere det som er – om mindfulness og gestaltterapi. I: Skottun (red) *Norsk Gestalttidsskrift*, årgang 8 nr. 2, 7-29.
- Clarkson, P. & Mackewn, J. (1993/1999) *Fritz Perls*. London: Sage Publications
- Endsjø C. (2010) Øyeblikkets magi. Awareness og mindfulness i parterapi. I: Skottun (red) *Norsk Gestalttidsskrift*, årgang 7 nr. 2, 5-22.
- Joyce, P. & Sills, C. (2010) *Skills in Gestalt Counselling and Psychotherapy*. 2nd ed. London: SAGE.
- Jørstad, S. (2002) Oversikt over kontaktmekanismer. I: S. Jørstad og Å. Krüger (red) *Den flyvende Hollender, Festskrift*, 73-79. Oslo: NGI.

- Korb, M. P., Gorrell, J, van De Riet, V. (1989). *Gestalt Therapy*. USA: Pergamon Press.
- Krüger, Å. (2002). Gestaltterapeutisk metode. Fenomenologi i teori og praksis. I: S. Jørstad og Å. Krüger (red) *Den flyvende Hollender, Festskrift*, 55-60. Oslo: NGI.
- Perls F. (1969b) *Ego, Hunger and Aggression*. USA: Vintage Books.
- Perls F. (1969) *Gestalt Therapy Verbatim*. California: Real People Press.
- Perls F. (1973) *The Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy*. Illinois: Science & Behavior Books.
- Perls F., Hefferline R., Goodman P. (1994) *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Guernsey: The Guernsey Press Co. Ltd.
- Polster E. & Polster M. (1974) *Gestalt Therapy Integrated*. New York: Random House.
- Stevens, J. O. (1971/1989) *Awareness*. London: Eden Grove Edition.
- Wollants, G. (2007). *Gestalt Therapy. Therapy of the Situation*. Turnhout: Faculteit voor Mens en Samenleving.
- Zinker, J. (1994) *In Search of Good Form: Gestalt Therapy with Couples and families*. Cleveland: GIC Press.
- Yontef, G. M. (1993) *Awareness, Dialogue & Process*. New York: The Gestalt Journal Press.

## Nettreferanser

- Beisser A. R. (1970) *The Paradoxical Theory of Change*. [Internet] New York, NY: The Gestalt Therapy Institute. Available at: [http://www.gestalttherapyinstitute.org/articles/PARADO\\_x007E\\_1.PDF](http://www.gestalttherapyinstitute.org/articles/PARADO_x007E_1.PDF)

# TEORI OG PRAKSIS

## TEORI OG PRAKSIS

### «Å snu på flisa» - metaforer i klientarbeid

av Diana Alnæs

I mitt arbeid med klienter har jeg erfart at metaforer er et godt verktøy for å gi klienten større innsikt i egen livssituasjon. Ved hjelp av metaforer kan tabubelagte områder avdekkes, som for eksempel aggresjon eller erfaringer med overgrep. Gjennom å presentere to ulike caser vil jeg vise hvordan jeg har arbeidet med metaforer som projeksjoner i terapirommet.

**NØKKELOD:** *metaforer, projeksjoner, polariteter, case som metode*

Jeg har i denne artikkelen valgt å vise hvordan jeg arbeider med metaforer sammen med klientene mine. Årsaken til at jeg har valgt å fokusere på bruk av metaforer i klientarbeid, er at jeg selv, som klient i terapi, har hatt stort utbytte av å arbeide med bilder og drømmer. Jeg ser ofte situasjoner som bilder, og det skjer også når jeg nå arbeider som terapeut.

Min interesse for å arbeide med metaforer utviklet seg i løpet av de tre årene jeg gikk i psykoanalyse for snart 30 år siden. Fire ganger i uka lå jeg på denne benken og snakket mest med meg selv, mens jeg utforsket mønsteret i treplankene i taket. De gangene jeg sa jeg hadde en drøm eller fantasibilde jeg ville fortelle om, knirket det i stolen til analytikeren da han sakte lente seg fram mot meg, og vi hadde en spennende dialog med mulige tolkninger av metaforene. Da snakket vi sammen. Jeg tror det var dette som motiverte meg til å huske drømmer og bilder. Siden den gang har jeg vært opptatt av hva metaforer har å si meg og andre.

Bilder kan ses på som projeksjoner. Projeksjoner i bilder og drømmer er ofte sider av oss selv som vi ikke vil vedkjenne oss, og som vi trenger å integrere. I dette arbeidet har jeg valgt å bruke teori om kontaktformen projeksjon slik Fritz Perls og Erving og Miriam Polster presenterer den, og teori om polariteter slik Joseph Zinker og Polster og Polster beskriver den.

**Min problemstilling er: Hvordan arbeide med metaforer sammen med klienter?**

Jeg har valgt å se på metaforer som projeksjoner, og har arbeidet med å støtte klienten i å avdekke og integrere projeksjonene, det vil si å se at det er deler av dem selv som er blitt projisert ut på omgivelsene. Arbeidet videre har vært å se at hver pol har sin motpol. Motpolen til projeksjon kan være å forholde oss til det som er, å erkjenne hva som er vårt (Jørstad 2002, s. 74). Når en av flere mulige motpoler er blitt bevisst, er målet å integrere den. Her har jeg brukt teori om polariteter slik Zinker og Polster og Polster beskriver den, og arbeidet metodisk med å integrere polariteter slik de har beskrevet det gjennom ulike case.

Jeg vil i denne artikkelen presentere verbatim og refleksjoner fra to caser, og sette det i en teoretisk ramme.

## Metaforer

I terapirommet kommer metaforer fram på ulike måter: som språklige bilder i dialogen mellom klienten og terapeuten, eller det er klienten selv som bringer inn metaforen i form av et fantasibilde eller drøm, i mange tilfeller uten selv å forstå hva den står for.

Selve ordet metafor kommer fra det greske *meta* (over, mellom) og *pherein* (bære). Det er mange som har definert begrepet metafor, og jeg velger å sitere noen av dem: «Metafor er en måte å binde sammen ting som vanligvis ikke er bundet sammen» (Zinker 1978, s. 170, min oversettelse). «Metaforer er språklige bilder eller billedtale. En metafor muliggjør en forståelse av noe gjennom noe annet» (Lakoff & Johnson 1980, s. 5). «En metafor kan gi et bilde av en del av helheten og bidrar til å organisere erfaringen på en ny måte» (Bårdsen 2008, s.56). «Metaforene må ikke sees på som sanne eller falske, men mer som en kilde til ny innsikt og aha-opplevelser, en sannhet som er subjektiv» (ibid).

For meg er en metafor et bilde som åpner for mange ulike assosiasjoner, i form av nye bilder og nye ord. Disse bildene og ordene kan i utgangspunktet virke uforenlige, og allikevel har de noe felles. Ved å utforske disse kan jeg koble tanker og følelser på nye måter, og dermed øke min awareness. Metaforer har alltid aktivisert min fantasi og kreativitet. Ved å «snu på flisa» kan noe nytt oppdages, og i denne sammenheng er metaforer et virkningsfullt verktøy.

## Kontaktformen projeksjon

Ifølge Polster og Polster bruker vi mennesker vår energi for å komme i kontakt med verden rundt oss. Dersom anstrengelsene våre ikke lykkes, vil vi bli sittende med mange vanskelige følelser som sinne, forvirring, maktesløshet og så videre. Da vil vi forsøke å avlede eller omdirigere vår energi på ulike måter, for slik å redusere mulighetene for kontaktfull interaksjon med omgivelsene. Det er fem ulike kontaktformer for å redusere interaksjon: introjeksjon, projeksjon, retrofleksjon, defleksjon og konfluens eller sammenflytning (Polster og Polster 1973, s. 70–71). I gestaltterapi i dag blir disse kontaktformene sett på som ulike måter å kontakte omverdenen på, mens de i den tradisjonelle psykologien er kjent som forsvarsmekanismer (Jørstad 2006).

Projeksjon er én av kontaktformene vi mennesker bruker i kontakt med omverdenen. Kontaktformer er figurer som oppstår i feltet, eller figurer i kontaktgrensa, det vil si i møtet mellom meg og ikke-meg (Polster og Polster 1973, s. 102).

Å projisere er en måte å forholde seg til verden på, eller for å si det på en annen måte, det er en måte å kontakte omgivelsene på:

En projeksjon er et trekk, en holdning, en følelse eller oppførsel som faktisk hører til din personlighet, men som ikke oppleves som det. I stedet blir den tillagt objekter eller personer i omgivelsene [...] (Perls, Hefferline, Goodman 2006, s. 211, min oversettelse).

Det er når vi ikke er klar over sider av oss selv og heller legger disse sidene over på andre, at det skaper problemer. Vi kan beskyldte andre for å være sinte når vi er sinte selv, men ikke vedkjenner oss at vi er det.

## Polariteter

Zinker hevder at mange av de intrapsyriske konfliktene en person har i løpet av livet, er knyttet til det å forsone seg med seg selv (Zinker 1978). Å anerkjenne



alle sider ved seg selv kan være vanskelig og smertefullt. Ofte er det sider som foreldre og samfunnet ikke har akseptert, som personen skyver ut av bevisstheden, med det som konsekvens at klienten ikke føler seg hel eller integrert.

Han sier videre at mennesker har mange motstridende sider eller polariteter. Vi kan være vennlige og hjerteløse, myke og harde, sentimentale og kalde. Dersom vi kan akseptere at vi er sammensatte, har vi et sunt selvilde. Et menneske som oppfatter seg selv som bare det ene og aldri det andre, vil ha et forstyrret selvilde. Når du ikke ser det motstridende i deg selv, har du ifølge Zinker «blind spots» (Zinker 1978, s. 200).

Polster og Polster mener at med en gang et individ gjenkjenner en side ved seg selv, finnes det en motsatt pol i bakgrunnen: «Whenever an individual recognizes one aspect of himself, the presence of the antithesis, or quality is implicit» (Polster og Polster 1973, s. 61). Denne motpolen kan tre fram, og dersom den får støtte, kan integrering skje: «The task in resolving the polarity is to aid each part to live to its fullest while at the same time making contact with its polar counterpart» (ibid., s. 62). Ifølge Zinkers teori om «stretching the self-concept» (Zinker 1978, s. 202) vil jeg for eksempel aldri være ekte vennlig dersom jeg ikke tillater meg å være uvennlig: «Hvis jeg er i kontakt med min egen uvennlighet og strekker denne siden, vil vennligheten min når den trer fram, være rikere og mer fullstendig» (min oversettelse).

I casen med metaforen «brønn» som beskrives i neste kapittel, utforsker klienten polariteter i sin personlighet. Hun bringer inn metaforen som blir utgangspunktet for en fantasireise som til sist fører til den erkjennelse at hun ikke bare kan være en som gir til sine medmennesker. Å kunne gi krever at hun kjenner når hun har behov for å holde igjen. I casen med metaforen «blomst» er det jeg som terapeut som bringer inn en metaforen «sommerfugl». For klienten blir dette en åpning for det videre arbeidet med å se ukjente sider ved seg selv.

## Metode

Jeg har valgt å bruke casestudie som metode. Case er som kjent en kvalitativ metode som er nyttig når en ønsker å forstå et fenomen, i stedet for å måle det. Ved å velge en kvalitativ metode kan vi skaffe oss en helhetlig forståelse av spesifikke forhold.

Casestudie som metode har den styrken av den kan vise når endring skjer i terapirommet. I de to casene jeg har valgt å presentere, er det nettopp endring,

og metoden som fører til endring, som er det vesentlige.

Det har vært mye diskusjon blant forskere om casestudier kan sies å være en vitenskapelig metode, og sammenliknet med andre metoder er det skrevet svært lite om dette.

Bernt Flyvbjerg er en av de som sterkest mener at casestudien er undervurdert som metode. I artikkelen *Five misunderstandings about case-study research* (Flyvbjerg 2004) imøtegår han kritikken ved å ta for seg det han mener er misforståelser når det gjelder casestudien.

Han mener at praktisk, kontekstavhengig kunnskap, slik den kommer fram i casestudier, er like viktig som generell, teoretisk, kontekstuavhengig kunnskap, spesielt når det gjelder hukommelse og læring:

For researchers, the closeness of the case study to real-life situations and its multiple wealth of details are important in two respects. First, it is important for the development of nuances view of reality [...]. Second, cases are important for researchers' own learning processes in developing the skills needed to do good research (Flyvbjerg 2004, s. 422).

Flyvbjerg mener den teoretiske og den praktiske kunnskapen overføres i sammenheng. Teorien forstås gjennom arbeid med case og omvendt. Han mener også at nybegynnere i et fag forholder seg mest til teori, mens de viderekomne og mer erfarne forholder seg mer til praktisk erfaring:

«Phenomenological studies of human learning indicate that for adults there exists a qualitative leap in their learning process from the rule-governed use of analytical rationality in beginners to the full performance of tacit skills [...]» (Flyvbjerg 2004, s. 421).

Diskusjonen om praktisk erfaring som viktig for læring foregår også her i Norge. Hanne Weie Oddli skriver i *Tidsskrift for Psykologforeningen*:

[...] assosiasjonene til erfarne klinikere er basert på idiosynkratiske kart over utallige terapisisuasjoner med utallige klienter, og det er slett ikke sikkert at disse assosiasjonene går langs formaliserte kategorier som diagnose, alder og så videre (Oddli 2009, s. 168-173, artikkelen på internett angir ikke enkeltsidetall).

Dette understreker at kontekstavhengig kunnskap slik den kommer fram i casestudien er viktig. I utdanningen av leger, sykepleiere, gestaltterapeuter og flere andre fagutdanninger er casestudier en sentral metode.

Et annet argument mot casestudien er at man ikke kan generalisere ut fra en enkel case. Allikevel mener stadig flere forskere at casestudien har sin styrke ved sin kompleksitet:

Rather than looking at a few variables in a large number of cases, the case inquirer looks at the complex interaction of many factors in few cases. The «extensiveness» of the formers is discarded for the «intensiveness» the latter offers (Thomas 2011, s. 512 siterer Ragin 1992, s. 5).

Casestudier er subjektive, og gir for mye rom for forskerens tolkninger, hevder kritikerne av casestudier. Til det svarer Flyvbjerg at faren for subjektivism og «bias» som svekker validiteten gjelder alle metoder, men at faren for subjektivism er mindre jo nærmere en forsker er den konteksten han forsker på: «[...] the most advanced form of understanding is achieved when researchers place themselves within the context being studied» (Flyvbjerg 2004, s. 429).

Gestaltterapi baserer seg på fenomenologien, det vil si at forskeren, så langt det er mulig, ønsker å beskrive det hun erfarer, uten å tolke eller dømme det. Fenomenologisk metode innebærer dermed: a) å sette til side egne antakelser for å fokusere på det som skjer i øyeblikket, her og nå, b) å beskrive et inntrykk framfor å tolke eller forklare, c) å ha en horisontal innstilling, der all informasjon er like viktig, framfor å vurdere noe som viktigere enn noe annet (Korb, Gorell, Van de Riet 1998, s.110).

Dette er en metode som gir klient og terapeut mulighet til å være i det som er. All den tid vi er ulike individer med ulike livserfaringer, vil vi forstå på hver vår måte. Og terapeuten er spesielt godt trent til å skille mellom tolkning og observasjon.

«Det er ofte vanskelig å oppsummere og utvikle forslag og teorier på grunnlag av en enkel case», er også et argument motstanderne av casestudien framsetter. Flyvbjerg svarer at en case ikke kan oppsummeres, for en case er et mål i seg selv. Den formidler en virkelighet som ikke kan gis gjennom en teoretisk tilnærmelse. Studenter kan få nyttig trening i, og innsikt i, virkelighetsnære situasjoner, som akademisk trening ofte ikke tilbyr. Han mener at begge tilnærmingene, den teoretiske (kontekstuavhengige) og den mer praktiske (kontekstavhengige) er nødvendige for å få en sunn utvikling av samfunnsvitenskapene.

Hanne Weie Oddli understreker også verdien av casestudier som metode: [...] vi trenger forskning som gir oss data i tråd med vår tendens til å organisere klinisk kunnskap som skjemaer eller scripts. Hvis vi ønsker kunnskap som er nært knyttet til klinikerens hverdagsbeslutninger, trenger vi ikke grove, generelle kategorier basert på data på gruppenivå som ikke fanger det prosessuelle, komplekse i det lokale samspillet. Og hva med

undervisning, spesialisering og alle tiltak som skal sikre terapeuters videre utvikling? (Oddli 2009, s. 168–173).

Gary Thomas stiller seg også positiv til casestudier som metode, men understreker at det er helt nødvendig at case settes inn i en teoretisk ramme. Han kaller selve casen for subjektet i casestudien, og den analytiske rammen for *objektet*:

I suggest that a case study must compromise two elements 1. a practical, historical unity, which I shall call the *subject* of the case study, and 2. an analytical or theoretical frame, which I shall call the *object* of the study (Thomas 2011 s. 513).

Jeg tenker det er nettopp slik gestaltterapeuter presenterer casestudier, ved å presentere caser og sette dem i en teoretisk ramme. Casetilnærmingen, som er gestaltterapiens måte å arbeide på, begynner å bli ansett som en viktig tilnærming i psykoterapiforskning, og gir tilgang til mer spesifikk informasjon om endringsprosesser i psykoterapi, noe det er behov for.

## Dokumentasjon av klientarbeid

For begge casene, klientarbeid med metafor «brønn» og klientarbeid med metafor «blomst», ble det gjort lydopptak av terapiforløpet i sin helhet. Dette skjedde med klientenes samtykke.

Opptakene ble transkribert, og fordi jeg ønsket å fokusere på metaforer og hvordan disse kan brukes som et verktøy i terapi, valgte jeg ut de tekstdelene hvor metaforer framtrer i dialogen, og den påfølgende dialogen knyttet til det terapeutiske arbeidet med dem.

## Klientarbeid med metafor «brønn»

Marit, 55 år, kommer fordi ryggen har låst seg. Hun har jevnlig hodepine, og legen finner ikke noen fysiske årsaker. Dette er sjetten timer.

K: – Jeg er blitt sykmeldt to uker til, og det føles så fælt å vite at kollegene mine må jobbe enda mer fordi jeg er syk. Jeg har bare en følelse av ikke å klare mer. Det er som om det rundt meg tar alt.

T: – Det er som om det rundt deg tar alt?

Jeg gjentar henne ordrett med hensikt, både for at hun skal føle at jeg er oppmerksom og at jeg ønsker å se saken tilnærmet så likt som hun gjør. Jeg registrerer at klienten sitter i stolen med nedsunket brystkasse og snakker sakte med tonløs stemme.

K: – *Ja, det er en følelse av at det ikke er noe mer igjen.*  
Hun puster dypt.  
T: – *Hvor i kroppen kjenner du det?*  
K: – *Her*  
Hun tar seg straks til brystet.  
K: – *Det kjennes ut som det bare er et hull her.*  
Her kommer en figur i form av en metafor, «et hull» i brystet.  
T: – *Et hull ... i brystet ...*  
Jeg legger hånden på mitt eget bryst.  
T: – *Det høres så vondt ut ... og akkurat nå så er den vonde følelsen i brystet?*  
K: – *Mmm*  
Hun ser fort opp, og så ned igjen.  
K: – *Det høres sikkert litt rart ut, men i det siste har jeg sett for meg en sti som leder til en gammel brønn.*  
T: – *Du ser for deg en sti som fører til en gammel brønn?*  
Jeg merker at jeg lener meg framover mot henne. Det bobler i magen. Jeg er nysgjerrig.  
T: – *Hvordan ser denne brønnen din ut?*  
Jeg velger bevisst å si «brønnen din». Det er klientens metafor, og den har mening bare for henne.  
K: – *Ja, hva skal jeg si ... Den ser ut som en vanlig gammeldags brønn med spisst brønnhus. Den er hvit malt og har en liten dør med en hengelås. Inni er det en sinkbøtte som henger i et tau, så jeg kan kaste bøtta langt ned og så dra den opp igjen når tauet strammer seg. Den likner på brønnen besteforeldrene mine hadde.*  
Hun smiler. Siden dette kun er et bilde som er dukket opp, et slags tablå, får jeg en impuls om å be klienten dikte videre.  
T: – *Marit, jeg får lyst til å spørre om du vil være med på å dikte videre rundt denne brønnen og på den måten utforske litt.*  
K: – *Ja, jeg kan prøve.*  
T: – *Fint. Sett deg godt i stolen, kjenn føttene dine, kjenn pusten din. Lukk øynene hvis du ønsker det. Nå vil jeg at du skal se for deg brønnen. Hva er det rundt? Hvilke farger ser du?*  
Jeg velger å bruke fenomenologiske spørsmål som: Hva ser du? Hva hører du? På den måten prøver jeg å holde meg så nær klientens opplevelse som mulig. Klienten lukker øynene.  
K: – *Jeg ser stien som fører ned. Jeg går gjennom det litt fuktige gresset og stopper foran den lille døra til brønnen. Døra har hvit maling som flasser litt av.*

T: – *Du står foran døra, hva gjør du så?*  
K: – *Jeg tar den lille nøkkelen som henger på en spiker til høyre for døra. Så låser jeg opp og åpner den litt knirkete dør ...*  
Hun stopper opp.  
T: – *Du stopper opp. Hva skjer med deg nå?*  
K: – *Jeg har ikke lyst til å gå videre ...*  
Hun åpner øynene. Jeg tenker hun har oppmerksomhet på hva som skjer i innersonen, og får behov for å differensiere ved å åpne øynene.  
K: – *Det er som om jeg ikke vil se hva som er innenfor.*  
Klienten stopper opp og åpner øynene. Hun sier det er som om hun ikke vil se hva som er innenfor brønnedøra. Jeg tenker hun kjenner på motstand, i dette tilfellet motstand mot det ubehaget økt awareness kan føre til:  
T: – *Prøv å gå videre. Brønnen din vil kanskje si deg noe.*  
Når jeg oppfordrer klienten til å gå videre, gjør jeg det med varsomhet:  
When a theme is clearly established, it is easy to «push» the client in a given direction. But even pushing must have an aesthetic integrity. There is a difference between pushing and pushing around, between encouraging and intimidation, between confronting and belittling (Zinker, 1978, s. 59).  
K: – *OK, jeg prøver.*  
Hun lukker øynene igjen.  
K: – *Jeg må bøye meg for å komme inn i brønnhuset. Jeg tar tak i bøtta med tauet og kaster den ned. Jeg venter på at tauet skal stramme seg.*  
Hun rynker brynene.  
T: – *Jeg ser du rynker brynene. Ta den tiden du trenger.*  
K: – *Det hjelper ikke med tid, det blir ikke mer.*  
Stemmen hennes er tynn.  
T: – *Hva blir ikke mer?*  
K: – *Det kommer ikke mer vann i bøtta. Før var alltid brønnen nesten full ... nå er det ikke slik lenger, brønnen fyller seg ikke ... Det er det jeg blir så sliten av. Når det kommer litt vann, så ...*  
Hun stopper seg.  
T: – *Når det kommer litt vann, så ...?*  
Jeg gjentar for å holde henne fast.  
K: – *Jeg vet ikke.*  
Hun ser ned i gulvet og rynker pannen. Jeg tenker dette er uttrykk for motstand mot å gå videre og kanskje bli bevisst noe smertefullt.

K: – Her.

Hun tar seg til brystet.

K: – Det er akkurat som det bare er et tomt hull.

T: – Et hull i brystet?

K: – Ja, som en tom brønn!

Hun hever stemmen.

Det er hun selv som knytter sammen metaforene «tomt hull i brystet» og «en tom brønn». Dette er en aha-opplevelse, for henne og for meg. Vi sitter stille en stund.

T: – Du føler deg som en tom brønn?

K: – Ja ... og det gjør vondt rent fysisk.

Hun gråter stille. Jeg tenker at hun ønsker å være en støtte for andre, og jeg har samtidig som mål å øke hennes awareness slik at hun kan forstå at hun også har ansvar for seg selv. Det er derfor jeg i arbeidet videre uttrykker polaritetene «å gi» og «å holde igjen».

T: – Men trenger ikke du å holde igjen også?

K: – Jo ... og nå har jeg virkelig fått kjenne hvor vondt det gjør når jeg ikke holder igjen. Da har jeg ikke noe igjen til meg selv, på en måte.

T: – Jeg ser du legger armene rundt deg selv.

K: – Ja. Jeg trenger å gi meg selv noe også.

T: – Og å holde igjen.

K: – Ja, og å holde igjen.

## Refleksjoner

Jeg foreslår at klienten skal ta utgangspunkt i metaforen brønn og dikte videre derfra. Det er en måte å drømme videre på, og hensikten er å få klienten til å utforske ved å dele sin fantasi. Stevens (1971) hevder at verdien ved å fortelle andre din fantasi er at du er mer personlig og ærlig mot deg selv.

Målet er å øke klientens awareness. Svein Johansen definerer awareness slik: «Awareness betyr blant annet oppmerksomhet, årvåkenhet, varhet, på det som skjer inne i meg (fornemmelser og følelser), på utsiden av meg, og det jeg tenker og fantaserer om» (Johansen 2006, s. 88).

Jeg stiller fenomenologiske spørsmål mens vi utforsker. Slik prøver jeg å holde meg så nær klientens opplevelse som mulig. Dette er en teknikk, men også en holdning, som innebærer å møte klienten med et åpent sinn og ekte nysgjerrighet. Joyce og Sills knytter dette til den terapeutiske relasjonen og det de kaller «Dialogic Relating» (Joyce og Sills 2008, s. 45).

Det var Martin Buber (1992) som utviklet denne ideen. Buber mente at et dialogisk møte er et møte mellom et *Jeg* og et *Du*, hvor dialogen er genuin og ureservert. Dette setter han opp i motsetning til et *Jeg – Det* møte, slik det blir når terapeuten prøver å forutsi hvordan en klient vil komme til å oppføre seg, hvordan hun kan påvirkes og hvordan hun vil reagere.

Et annet viktig begrep for han var *inkludering*, det vil si en villighet til å tre inn i den andres fenomenologiske verden, og å søke å erfare det den andre erfarer uten å miste kontakten med seg selv. Carl Rogers er inne på mye av den samme holdningen i den terapeutiske relasjonen, når han føler sterk forpliktelse til å verdsette menneskets *subjektive* erfaring (Bårdsen, 2006).

En terapeut som tilbyr et dialogisk forhold trenger å være fullt til stede, være bekreftende, inkluderende og åpen for ekte kommunikasjon med sine klienter:

Det handler om å være åpen for at noe nytt kan tre fram i denne relasjonen, som hverken er planlagt eller forutsigbart. Dialogen kan sees på som et møte mellom to menneskers fenomenologiske erfaringer (Bårdsen 2006, s. 42).

Å klare alt dette er vanskelig, og få av oss terapeuter klarer det ifølge Buber (1992). Han legger også til at en gestaltterapeut vil bevege seg mellom disse to ulike typer møter. Det er imidlertid intensjonen vår som er viktig, å møte klienten som et helt menneske uten å analysere henne eller forsøke å manipulere, men å være åpen og tilgjengelig.

Ved å arbeide fenomenologisk føres klienten videre til forbindelsen mellom brønnen og det tomme hullet i brystet. Metaforen her muliggjør en forståelse av *noe* gjennom noe annet (Lakoff & Johnson 1980). Klienten har gjennom arbeidet med de to metaforene hun selv har presentert, «brønn» og «hull», blitt oppmerksom på at et behov også har et motbehov. Motbehovet til «å gi» er «å holde igjen». Hun har også begynt arbeidet med å integrere disse to polene. Hun har rent fysisk kjent hvor vondt det gjør å kjenne seg som «en tom brønn». Å kjenne det i kroppen, vil gjøre det lettere å gjenkjenne følelsen når situasjonen dukker opp igjen.

Underveis i arbeidet med å utforske metaforen «brønn», kom motstand opp som figur da klienten vegret seg mot å gå videre. Jeg valgte her å oppfordre henne til å gå videre, fordi jeg tenker at motstand er en naturlig del av kontaktprosessen. «[...] there is no such thing as a 'resistance to contact'. There may be resistances to awareness» (Wheeler 1991, s. 127).

Perls mente at motstand var motstand mot kontakt. Wheeler mener motstand er motstand mot ny innsikt. Klienten forsøker å unngå det ubehagelige.

Han legger også til at det er meningsløst å snakke om kontakt uten å henvide til motstand og sammenflytning (konfluens). De er pol og motpol, og begge er nødvendige for kontaktprosessen i seg selv.

Perls hevdet at alle drømmer har et eksistensielt budskap til drømmeren. Det er et eksistensielt aspekt også her. Klienten sier at det rundt henne «tar alt». Hun er ikke oppmerksom på at det er faktisk hun som «gir alt». Klienten har i all sin ansvarlighet overfor andre ikke sett at hun også har et ansvar overfor seg selv. Dette stemmer med det Gro Skottun skriver: «De fleste av oss forsøker å flykte fra sannheten om vårt personlige ansvar ved å forestille oss at vi har forpliktelser til andre mennesker eller institusjoner, eller ved å klandre andre for vår skjebne» (Skottun 2002, s. 48).

### Klientarbeid med metafor «blomst»

Jeg arbeider med en klient jeg velger å kalle Anders, en mann på rundt 40 år. Vi startet i februar, og han har kommet til meg elleve ganger.

Hans bestilling er å hjelpe han til å få tankene på ekskjæresten ut av hodet. I syv år har hun flyttet inn og ut av hans leilighet, for å være sammen med andre menn. Han følte seg tråkket på. Det er ett år siden kjæresten flyttet fra han. Han vil nå løsrive seg følelsesmessig fra henne, selv om han har sterk kjærlighets sorg.

Det som særpreget klienten i begynnelsen av terapien, var at han deflekterte mye. Polster og Polster (1973, s. 89, min oversettelse) forklarer det slik:

Å deflektere er en manøver for å unngå direkte kontakt med en annen person. Det er en måte å avkjøle den aktuelle kontakten ved å snakke mye, le bort det en selv har sagt, ved ikke å se på den en snakker med, ved å være abstrakt i stedet for konkret, ved å snakke *om* i stedet for *til*.

Det var akkurat det min klient gjorde. Han snakket fort, brukte mange digresjoner, generaliserte mye og unngikk ofte øyekontakt. Han snakket mye om ekskjæresten, selv om han ville ha henne ut av tankene. Allerede første time la jeg merke til hvordan han satt. Han hvilte hælen på det ene beinet mot kneet på det andre. Jeg fikk tanker om at måten han sitter på, og alle ordene han bruker, er hans måte å beskytte seg på.

Vi er kommet til 12. time sammen. Han snakker litt roligere nå, enn da vi begynte å arbeide sammen. Han holder blikket mitt lenger, snakker mer om hva han kan forvente av en kjæreste, og hva han trenger. Han er mye i mellomsonen. Han er opptatt av å finne årsaker og bruker ofte uttrykket hvorfor. Jeg merker at jeg også er mye i mellomsonen. Jeg tenker mye sammen med

han. Det han fremdeles er opptatt av, er hvorfor hun forlot han og kom tilbake syv ganger. Han er selvbebreidende, og er på jakt etter hva han har gjort feil.

Jeg tenker at dette også er en eksistensiell krise. Han har vanskelig for å forsone seg med at alt tar slutt en gang. Dette er en av de fem eksistensialistiske utfordringene Gonzaque Masquelier skiver om. Han kaller dem «Existential pressures». Det å være menneske innebærer å leve med utfordringene at alt har en slutt, ikke noe er perfekt, vi er alle alene, vi selv må søke etter mening med livet, og vi har selv har ansvar for våre liv (Masquelier 2006). Når klienten sliter med problemer av eksistensiell art, skal han hjelpes til å erkjenne at en del ting i livet er slik de er, og ikke kan endres.

K: – *Hvis jeg bare hadde sagt jeg elsket henne den onsdagen, så ville det ikke ha blitt brudd.*

Han ser i gulvet.

K: – *Hva tror du?*

T: – *Det skal vel mer til for å velte et forhold ...*

K: – *Hvorfor kom hun og gikk hun så mye da?*

Han er opptatt av hva jeg som terapeut tenker om hans problemer, og stiller mange spørsmål. Jeg merker at jeg også er mye i mellomsonen når jeg prøver å gi svar.

T: – *Jeg tenker at noen mennesker er slik at de har veldig mange venner og flere kjærestere og de går fra den ene til den andre. På folkemunne kalles de sommerfugler. Har du hørt det uttrykket?*

I det samme jeg har sagt det, dukker et bilde opp for meg. Jeg ser en vakker, gul sommerfugl, som flyr rolig fra blomst til blomst.

K: – *Nei ...*

Han sitter noe sammensunket i stolen.

T: – *Sommerfuglene flyr hele sommeren omkring og samler nektar, og når de har fått det de vil ha, så flagrer de til neste blomst.*

K: – *Ja, du har rett! En venn av meg har sagt det samme.*

Klienten retter energisk opp ryggen, og ser direkte på meg. Å få en slags forklaring gir ham tydeligvis energi. Han ser likheten mellom kjærestens måte å være på, og sommerfuglen. Jeg ser at noe skjer. Han synker ned, blir stille og taktsom, og ser ned i gulvet igjen.

K: – *Men hun kom mest til meg ... Vil det si at jeg var en fin blomst?*

Stemmen hans er lav og tynn. Klienten velger selv metaforen «blomst» om seg selv.

T: – *Ja, Anders, du er en fin blomst.*

Jeg fortsetter å bruke metaforen han har introdusert. Jeg ønsker også å bringe da til nå, så jeg bruker verbet i presens. Når en motpol trer klart fram, kan integrering skje dersom den får støtte (Zinker 1978).

K: – *Jeg blir så sjenert når du sier sånn.*

Han ser til siden, blir stille, tørker en tåre.

K: – *Men takk skal du ha, allikevel!*

Jeg kjenner at jeg også blir berørt. Vi sitter stille begge to, og ser på hverandre et kort øyeblikk, før øynene hans søker ut av vinduet.

T: – *Hva tar du med deg fra denne timen?*

K: – *Jeg ser at kanskje er jeg ikke bare en person som lar meg trække på. Jeg er også en som har noe å gi.*

T: – *Jeg blir glad når du sier dette.*

K: – *Jeg trodde aldri jeg skulle si noe sånt om meg selv.*

Vi er i fullkontakt igjen, og vi blir stille igjen. Jeg tenker klienten har oppdagat den motsatte pol av «en som lar seg trække på». Han ser også den siden av seg selv som har mye å gi, som en blomst med nektar. Han smiler, og jeg tenker det har med det Zinker skriver: «The more broadly I know myself, the more comfortable I am with myself» (Zinker 1978, s. 203).

T: – *Ja, jeg tenker du er begge deler, en som kan la deg trække på, og som samtidig har mye å gi.*

Jeg smiler.

K: – *Mmm ...*

## Refleksjoner

Dette arbeidet er et eksempel på «stretching the self-concept» (Zinker 1978). Vanligvis er det de sidene klienten ikke vil vedkjenne seg som er utenfor bevisstheten. Zinker kaller dette, som allerede nevnt, for «blind spots». I dette tilfellet er det den positive polen som har vært skjult som trer fram: å være verdifull, her gjennom identifisering med en fin blomst. Jeg tenker at dette har med det Perls kalte «unfinished business» å gjøre, at han har fått lite bekræftelse i livet, og føler seg lite verdifull. Dette uttrykket refererer til situasjoner i fortiden, spesielt traumatiske eller vanskelige, som ikke har fått en tilfredsstillende løsning eller avslutning for klienten (Joyce og Sills 2010, s. 119).

Det som skjer i dette arbeidet er at klientens fastlåste oppfatning av seg selv, nemlig å være verdiløs, blir rokket, og motpolen dukker opp:

å være verdifull, som utløses gjennom bruken av en metafor: «Metaforen tilfører språket en visuell styrke som går utover det rent språklige, slik kan en fastlåst oppfatning rokkes og beveges» (Røysamd 1993).

I dette arbeidet viste det seg at vi nådde fullkontakt i det øyeblikket «der og da» ble til «her og nå». Zinker skriver at alle gestaltekspesimenter er bundet til personens liv slik han opplever det i situasjonen her og nå, og at det er innenfor denne konteksten ny erfaring og læring skjer.

Det er også spennende at metaforen «sommerfugl», som jeg som terapeut bringer inn, gir slik gjenklang i klienten. Dette har skjedd flere ganger, noe som gir meg tro på at bruk av metaforer er en kreativ måte å drive terapi på.

## Oppsummering og avslutning

Jeg har i denne artikkelen presentert to caser, med verbatim, drøfting og teori. Min problemstilling har vært: Hvordan arbeide med metaforer sammen med klienter? Jeg har valgt å se på metaforer som projeksjoner, og har arbeidet med å støtte klientene i å se at det er deler av dem selv som er blitt projisert ut på omgivelsene.

Arbeidet videre har vært å se at hver pol har sin motpol. Motpolen til projeksjon kan være å forholde oss til det som er, å erkjenne hva som er vårt. Her har jeg brukt Polster og Polster og Zinkers teori om kontaktformer og polariteter, og deres måte å arbeide med integrering av polariteter på.

Jeg har arbeidet etter den fenomenologiske metoden, og støttet klientene i å utforske det som skjer, slik at de selv kan finne frem til den mening de selv tillegger sin atferd. Dette er en metode som gir klient og terapeut mulighet til å være i det som er. Da er det mindre fare for at terapeuten tolker klienten. Jeg har hatt som mål i presentasjonen av verbatim å vise helt konkret hvordan jeg holder meg så nær klientens opplevelse som mulig, og se og høre i stedet for å tolke.

I denne sammenheng mener jeg casestudier som metode er en fruktbar vei. De formidler en virkelighet som ikke kan gis gjennom en teoretisk tilnærming, og har den styrken at den kan vise når endring skjer i terapirommet. I de to casene jeg har valgt å presentere er det nettopp endring, og metoden som fører til endring, som er det vesentlige.

Å arbeide med metaforer krever mer enn intellektuell forståelse. Dette er et høyst assosiativt og kreativt arbeid. Det er ikke tvil om at arbeid med metaforer er en kreativ prosess både for klient og terapeut. Slik beskriver Zinker

(1978) det: «Kreativ terapi er et møte, en vekstprosess, en problemløsende begivenhet, en spesiell måte å lære på [...]» (s. 41, min oversettelse).

Jeg har ved flere anledninger arbeidet med metaforer i gestaltterapi, både som klient selv, og som terapeut, og jeg er overbevist om at det er en metode som egner seg for å nå fram til emosjonelle vanskeligheter. Metaforer gjør det mulig å forstå noe gjennom noe annet. De bidrar til å gjøre det abstrakte konkret, og derfor gjenkjennelig og tilgjengelig.

*Denne artikkelen er fagfellevurdert.*

## Litteraturliste

- Buber, M. (1992) *Jeg og Du*. Oslo: Cappelens upopulære skrifter.
- Bårdsen, B. (2006) Fra smerte og kaos til mestring og forutsigbarhet. *Norsk Gestalt-tidsskrift*, årgang III, nr.1, vår 2006, s. 36–47. Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Bårdsen, B. (2008). Metaforer i veiledning. *Norsk Gestalttidsskrift* 5(1), s. 53–63. Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Johansen, S. (2006). Her og nå. I Jørstad, S. & Krüger, Å. (red.), *Gestaltterapi i praksis*. Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Joyce, P. & Sills, C. (2010). *Skills in Gestalt Counselling & Psychotherapy*. London: Sage.
- Jørstad, S. (2006). Å arbeide med drømmer i Gestaltterapi. I Jørstad, S. & Krüger, Å. (red.). *Gestaltterapi i praksis*. Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Jørstad, S. (2002). Oversikt over kontaktmekanismer. I Jørstad, S. og Krüger, Å. (red.). *Den flyvende Hollender, Festskrift*. Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Korb, M. P., Gorrell, J., Van de Riet, V. (1989) *Gestalt Therapy. Practice and Theory*. Psychology Practitioner Guidebooks. USA
- Lakoff, G. & Johnson, M. (1980). *Metaphors we live by*. Chicago: The University of Chicago.
- Masquelier, G. *Existensial pressures. NGI kompendium*, 3. klasse 2009/2010.
- Perls, F., Hefferline, R. og Goodman; P. (2006). *Gestalt therapy. Excitement and Growth in the Human Personality*. London: Souvenir Press.
- Polster, E. & Polster, M. (1973). *Gestalt Therapy Integrated*. New York: Brunner/Mazel.
- Røysamd, E. (1993). *Eksplisitt og implisitt bruk av metaforer*. *Tidsskrift for Norsk Psykologiforening*, 30, s. 443–454.
- Skottun, G. (2001). Gestaltterapi, en eksistensiell terapi, Jørstad, S. og Krüger, Å. (red.). *Den flyvende Hollender, Festskrift*. Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Stevens, J. O. (1971) *Awareness: Exploring, Experimenting, Experiencing*. Bantam Book, USA.

Wheeler, G. (1991) *Gestalt Reconsidered: A New Approach to Contact and Resistance*. Gestalt Institute of Cleveland Press, New York.

Zinker, J. (1978). *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Vintage Books.

## Netthenvisinger

Flyvbjerg, B.: Five misunderstandings about case-study research. Sage 2004. From Clive Seale, Giampietro Gobo, Jaber F. Gubrium, and Savid Silverman, eds., London, s. 420-434.

<http://poli.haifa.ac.il/~levi/res/fivemisunder.pdf>

Oddli Weie, H.: Syv løgner om psykoterapi. *Tidsskrift for Norsk Psykologi forening*, Vol 46, nummer 2, 2009, side 168-173.

[http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks\\_id=73234&a=2](http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=73234&a=2)

Thomas, G. A Typology for the Case Study in Social Science Following a Review of Definition, Discourse, and Structure, 2011.

<http://qix.sagepub.com/content/17/6/511>

## TEORI OG PRAKSIS

### Klienten som ville sveve på en rosa sky

Av Liva Sandbakken

Denne artikkelen er en omskriving av min avsluttende eksamensoppgave ved NGI, våren 2011. Artikkelen handler om hvordan jeg oppdager og arbeider med kontaktformen defleksjon. Med utgangspunkt i en kasusbeskrivelse vil jeg tydeliggjøre hvordan defleksjon kommer til uttrykk hos klienten, og i meg, og hvordan jeg arbeider med denne kontaktformen.

**NØKKELOD:** *defleksjon, kontakt, kontaktformer, angst, awareness*

Det er ingen tilfeldighet at jeg har valgt denne tittelen. Bestillingen til min klient i første time var at livet hans hadde stoppet opp, og at alt bare var det samme år etter år. I en av timene konkluderer min klient med at han liker å sveve på en rosa sky, fordi det oppleves som behagelig for ham. Jeg fikk tanker om at det var denne måten å leve på, svevingen på en rosa sky, som stoppet opp livet hans. Jeg fikk fantasier om at den rosa skyen nesten virket som et bedøvningsmiddel på ham, en måte å ikke være helt til stede i sitt eget liv på. Å sveve i en rosa «bomull» kan bli en måte å beskytte seg fra det virkelige livet på, en måte å unngå kontakt med virkeligheten på. Etter hvert i terapiforløpet forlater klienten sin rosa sky, og parallelt med nedstigningen får han stadig mer kontakt med angst og ubehag. Han begynner å kjenne på prestasjonsangst, han tar innover seg hvordan han skuffer sin mor og sin arbeidsgiver, han merker at han ifølge seg selv begynner å bli gammel (halvveis til 50 år), og han har for første gang begynt å tenke på at han en gang skal dø,

og så videre. Jeg tenker at den rosa skyen har vært en måte å bøye unna livets små ubehageligheter på, en måte å beskytte seg mot livets mørkere sider på. For å si det med Yaloms egne ord (2008, s. 39): «[...] at dog skal vi leve, ansigt til ansigt med døden og angsten». Ifølge Yalom, og ut i fra et eksistensielt psykoterapeutisk perspektiv, kan vi tenke oss, at når min klient velger å sveve på en rosa sky, så kan det være en reaksjon på angst. Hans måte å mestre denne angsten på, er å sveve der oppe. Ved å gjøre klienten oppmerksom på hvordan han lever livet sitt, så kan han i neste omgang «[...] bli bevisst sin eksistens og selv ta ansvar for egne valg» (Skottun 2002, s. 50).

### Teori

Ifølge Wheeler (1998) er vi alltid i kontakt med noe eller noen. I min fremmedordbok (Berulfsen og Gundersen 1996) står det at kontakt er et annet ord for *berøring og forbindelse*. Min tolkning av kontakt er å være i forbindelse med noe eller noen. Jeg kan være i kontakt med noen verbalt, eller ha kontakt med mine egne tanker. Jeg kan også være i kontakt med noen uten ord, ved å ha øyekontakt eller kroppskontakt. Jeg kan ha kroppskontakt med et annet menneske, men i gestaltterapi er vi også opptatt av å kunne ha kontakt med egen kropp, for eksempel når en klient er mye «i hodet», eller glemmer å puste. For å være i kontakt med andre er det grunnleggende nødvendig å være i kontakt med seg selv. Kontakt er gestaltterapiens «arbeidsredskap», og har å gjøre med hvordan terapeuten forholder seg til klienten, og til det klienten sier og gjør, skriver Hostrup (1999, s. 22) Dette tenker jeg ligger tett inntil det at en gestaltterapeut bruker sin awareness i møte med klienten. Jeg synes Johansen (2006) beskriver awareness på en fin måte, awareness betyr blant annet oppmerksomhet, årvåkenhet, varhet, både på det som skjer inni meg (fornemmelser og følelser), på utsiden av meg, og det jeg tenker på og fantaserer om.

I gestaltterapeutisk tenkning forklarer vi noe av kontaktens vesen ved hjelp av ulike kontaktformer (Kokkersvold og Mjelve 2003). Kontaktformer kan beskrives som det som skjer mellom deg og meg, men også det som jeg kjenner på i meg selv.

Defleksjon er en av kontaktformene, og det er Erving og Miriam Polster (1974) som for første gang skrev om denne kontaktformen. «Deflection is a maneuver for turning aside from direct contact. It's a way of taking the heat off the actual contact» (Polster og Polster 1974, s. 89).



Jørstad (2002) skriver at defleksjon betyr å bøye til siden, bøye unna. Noen kjennetegn kan være å le bort, ikke se på, ikke ta/skjønne poenget, å snakke om, i stedet for å snakke til. Defleksjon er en måte å stenge av på følelsesmessig (Helgeland 2008). Man kan for eksempel lure seg inn i sin egen opplevelsesverden. En annen måte er å rette fokus på noe utenfor en selv. På et kjedelig møte kan man se ut av vinduet eller drømme seg bort, i stedet for å forholde seg til det som blir sagt. Defleksjon er ikke mulig uten et fokus å deflektere fra (Moskaug 2010).

Ifølge Wheeler (1991) oppstår alltid kontaktformene i polaritetspar. Motpolen til defleksjon kan være å fokusere, konsentrere eller å kjenne etter hva som skjer. En god arbeidsmetode når defleksjon oppstår i møte mellom klient og terapeut, kan da være å holde klienten fast når han bøyer unna.

Crocker (1999) mener at defleksjon kan være funksjonell eller dysfunksjonell. Hun skriver følgende: «The work of the therapist is to help the person to become aware of dysfunctional patterns of contact and to learn alternative ways of engaging with others» (ibid., s. 74). Forstår jeg Crocker riktig, ser hun på dysfunksjonelle former for kontakt som uoriginale versjoner av tidligere situasjoner der samme kontakt var funksjonell, og som da var tilpasset eksempelvis vanskelige levevilkår. Det som gjør disse tidligere tilpasningene dysfunksjonelle, er at de blir brukt i personens nåværende liv, og på denne måte skapes det mønstre som kan gjøre relasjoner vanskelige.

Også Hostrup (1999) er inne på noe av denne tankegangen. Hun skriver om sunne og usunne kontaktformer. For eksempel skriver hun om sunn defleksjon, at det kan være godt å ha evnen til å bli upåvirket i hysteriske situasjoner, at det er viktig å kunne holde «hodet kaldt», eller å ha «is i magen», samt at man kan la være å bli provosert for det minste. Om usunn defleksjon bringer hun inn eksempelet om at et barn som ikke lærer defleksjon, heller ikke kan beskytte seg følelsesmessig. På den måten blir barnet unødvendig påvirket ved at alt utenfra trenger inn. Hun kommer også med eksempel om at et barn som lærer seg rigid defleksjon vil bli et isolert menneske.

Jeg tenker at et slikt perspektiv på kontaktformene, der terapeuten setter «merkelapper» ved bruk av sunne/usunne eller funksjonelle/dysfunksjonelle kontaktformer, er i motsetning til en fenomenologisk metode. Jeg vil heller se hva som kan være en *hensiktsmessig eller uhensiktsmessig* adferd i en gitt situasjon.

## Kasus

Min klient er en ung mann på 24 år, tokulturell, og født og oppvokst i en av Oslos drabantbyer. Av etiske grunner velger jeg å anonymisere ham, og kaller ham Ali i denne artikkelen.

Da Ali kom til første time, var noe av det første han sa: «Jeg føler at livet mitt har stoppet opp». Han forteller at kjæresten hans gjennom fire år, avsluttet forholdet for tre uker siden. Ali beskriver seg selv som mye deprimert. Nå er han glad for at han har tatt et valg om å gå i terapi, og han har noen tanker om at dette kan hjelpe ham med å komme videre i livet sitt.

I første time ble det tydelig at Ali hadde stoppet opp i livet sitt. Han var i en jobb som han ikke ønsket å være i, han drømte om å reise, men ville ikke reise alene, han ville egentlig ikke ruse seg eller utagere mot andre, men gjorde det allikevel. En annen ting som ble tydelig for meg var at Ali smilte mye, og at jeg opplevde ham som sjenert. Det som skjedde med meg var at også jeg ble sjenert, og at jeg ble forsiktig sammen med Ali. Jeg tenker at når Ali og jeg ble forsiktige med hverandre, bøyde vi unna terapien.

I de neste timene ble det mye snakk, og jeg kjente at jeg ikke var nær, eller hadde en intimitet med Ali. Det at timene var preget av mye dialog er ikke i seg selv negativt. Men jeg opplevde at vi fylte opp timene med ord, og at jeg gled unna Ali.

Dette er fra vår åttende time sammen. Vi snakker litt om løst og fast, og etter hvert dukker det opp en figur (Johansen 2005) som jeg ønsker å utforske. Figuren trer frem når jeg spør om Alis planer videre i livet, og han i kjent stil svarer: Ali: – *Jeg vet ikke, jeg.*

Liva: – (Med smil og glimt i øyet) *Du trenger ikke ta den til meg. For vi vet jo at du egentlig vet, men at du har lett for å bruke akkurat det svaret der.*

Ali: – *Å søren, nå nytter det ikke å lure seg unna lenger.*

Også han smiler og spøker. Jeg tenker dette er en defleksjon, og at jeg bruker humor for å nedgradere det å utfordre Ali. Jeg utfordrer ham så han kan se hvordan han gjør det – samtidig som det ligger en forventning om at jeg vil komme bak klisjeen hans. Jeg gir ham litt tid. Så prøver jeg igjen.

Liva: – *Du har vel noen planer, eller drømmer, eller ønsker som du tenker på innimellom?*

Nå er tonen mer alvorlig og undrende. Ali fortsetter å smile. Han strekker seg litt bakover, tar hendene raskt foran ansiktet og gnir seg litt før han nærmest kaster seg frempå med kropp og med svar.

Ali: – *Du, alle som kjenner meg vet at jeg ikke planlegger fremtiden. Du kan spørre hvem du vil. Jeg tar en dag av gangen. Du vet jo at jeg gjerne vil sveve på min rosa sky.*

Ali bøyer unna, men jeg velger å utfordre ham enda en gang.

Liva: – *Jeg hører at du sier at du ikke planlegger fremtiden din. Men jeg lurar på om du allikevel har noe du drømmer om å gjøre?*

Ali: – (Smiler) *Jeg har jo noen drømmer, liksom, men det er litt kleint å prate om.*

Jeg blir interessert når han deler at han allikevel har noen drømmer. Dette deler jeg med Ali. Smiler tilbake, blir mer alvorlig.

Liva: – *Jeg vil gjerne høre om dine drømmer, Ali.*

Ali blir alvorlig, han ser ned på hendene sine når han prater, og stemmen hans er en anelse lavere.

Ali: – *Jeg har jo snakket om det en gang før, at det hadde vært kult å ta et halvt år i landet der foreldrene mine kommer fra. Jeg har tenkt litt på å jobbe gratis for en frivillig organisasjon. Hjelp barn og ungdom og sånn.*

Jeg kjenner på en ydmykhet og respekt over at han deler dette med meg. Jeg får noen tanker om at han byr frem noe veldig privat til meg. Jeg ønsker å høre mer og vil holde ham fast.

Liva: – *Ali, i klassen min i fjor så gjorde vi en øvelse som hadde med fremtiden å gjøre. Du skal se for deg ett år fremover, og så skal du ta for deg hver måned, og liksom bringe inn det du tror vil skje, og det du ønsker skal skje. Kan du tenke deg å gjøre denne øvelsen?*

Ali nøler litt, så reiser han seg opp fra stolen.

Ali: – *Jeg kan jo prøve ...*

Jeg legger merke til hvordan han står. Han er litt lutrygget i holdningen, han har puttet begge hendene i bukselommene, og ser litt sjenert ut. Jeg føler meg ydmyk, og blir roligere. Jeg blir glad når han sier han kan prøve, jeg hadde forberedt meg på den klassiske defleksjonen han ofte tyr til; «Jeg vet ikke, jeg».

Liva: – *OK, da kan du stå her. Her du står er det nå – september. Veggen der nede er sommeren. Juli. Du går nå ett og ett skritt av gangen, for hver måned.*

Ali begynner å gå med rolige skritt ut på gulvet. Han ser ned hele tiden.

Liva: – *Nå vil jeg bare stoppe deg litt. Når du står her i september, hva kjenner du på, hvordan har du det?*

Her drar jeg ham rett inn i øvelsen. Jeg er nok litt mer pågående enn det jeg hadde tenkt. Ali smiler, og ser ned mens hendene går enda dypere ned i lommene.

Ali: – *Nei, jeg synes dette er helt jævlig, det er vanskelig.*

Ali viker unna, og jeg tviler ikke på at dette er vanskelig for ham. Flere ganger

tidligere, når vi har snakket fremover i tid, så har han bøyd unna. Jeg opplever allikevel at Ali er litt på glid. Jeg tenker at han trenger støtte, når jeg varsomt pusher ham videre.

Liva: – *Det kan jeg tenke meg, at dette er vanskelig for deg.*

Stilhet. Jeg bekrefter Ali, og at dette er vanskelig, samtidig som jeg holder fast og pusher forsiktig videre.

Liva: – *Hva skjer nå i september da?*

Ali: – *Nei, det er den samme greia, det. Jobbing på lageret, røyke hasj når jeg kommer hjem. Være sammen med «Lena» når jeg trenger litt kos.*

Så ser han på meg, og sier, mens han sparker mot «fremtiden» sin:

Ali: – *Og sånn blir det i oktober, og i november også. Og sikkert frem til jul også.*

Jeg kjenner at mye energi forsvinner. Jeg blir tung og daff i kroppen. Jeg velger å dytte på videre. Jeg deler ikke hva som skjer med meg, fordi jeg ikke vil flytte fokus. Jeg vil holde Ali fast i det som er nå.

Liva: – *Kan du ta ett skritt frem, til du kommer til oktober. Og så kan du kjenne etter hvordan det er å stå der.*

Ali tar ett skritt frem, bruker god tid, mister balansen, presser hendene ned i buksa.

Ali: – *Fy faen, dette er helt jævlig!*

Jeg har lyst til å bryte inn, for liksom å redde ham ut av den jævlige følelsen. Eller for å redde meg? Jeg er helt på nippet til å bøye unna det vi står i akkurat nå. Men jeg klarer å holde munn. Jeg har hjertebank, og det er vanskelig å stå stille. Jeg puster og kjenner kroppen min og blir litt roligere, og tenker at vi sammen tåler å stå i at det er jævlig akkurat nå. Ali ser på meg, litt usikker.

Ali: – *Jeg veit ikke hva jeg skal si jeg nå.*

Jeg ser at dette er vanskelig for ham, og jeg projiserer at han søker støtte. Jeg får kontakt med alvor og respekt. Ali bruker igjen en «jeg vet ikke, jeg». Jeg er aware på toneleiet, på måten han står på, hvordan han ser rett på meg, og måten han sier dette på. Dette ikke er den gamle fikserte gestalten som slenges ut for å skli unna, selv om han stopper seg opp. Jeg tror på at Ali ikke vet. Jeg holder fast ved å støtte han videre.

Liva: – *Du fortalte meg om drømmen din om å reise ut et halvt år, jobbe med barn og unge, jobbe med frivillig arbeid. Er det mulig å putte den drømmen inn her?*

Ali retter seg opp, han ser nesten litt overrasket ut på meg, og stemmen hans blir tydeligere.

Ali: – *Jeg kan jo kontakte hun venninnen til mamma som bor der nede. Hun driver med masse sånt der nede. Mamma har faktisk nevnt det før, at jeg kan kontakte venninnen hennes.*

Ali smiler og rister litt på hodet. Selv så kjenner jeg på masse energi i kroppen.

Jeg opplever at Ali har fått mange erfaringer på disse to skrittene. Det kunne vært naturlig å stoppe opp her for å reflektere, men jeg velger å fortsette eksperimentet, følge impulsen.

Liva: – Ali, jeg vil at du skal se nedover tidsaksen. Se for deg at du drar ned til dette landet, og at du skal jobbe frivillig med barn og unge der. I hvilken måned foran deg reiser du?

Ali går fremover, skritt for skritt. Så stopper han, retter opp kroppen og sier med klar stemme:

Ali: – Her, her i mars drar jeg!

Liva: – Nå kan du snu deg rundt, og se tilbake på den strekningen du har gått. Bare kjenn etter, hvordan du har det nå?

Han begynner å le høyt.

Ali: – Fy faen, dette er helt rått!!

Ali begynner å le med en hjertelig latter jeg ikke har hørt tidligere. Jeg ser at Ali er blank i øynene. Mine egne tårer presser på. Vi står en stund, stille, og vi ser på hverandre.

Ali: – Dette er det kuleste jeg har gjort på lenge!

Avslutningsvis snakket vi om hva som skjedde med Ali under eksperimentet. Han delte sin opplevelse om at han ble glad og positiv av å legge en plan for fremtiden. Han spekulerte videre om at det å ikke planlegge, og det at han ruser seg, kunne være en måte å pakke seg inn i bomull på, for å holde fremtiden unna. Jeg ble nysgjerrig på hva som holdt ham fra å planlegge fremtiden, og spurte Ali om dette. Da ble han trist og fortalte om en stor angst han har – en sterk redsel om å svikte seg selv, om å ikke klare å leve opp til sine egne forventninger. Ved å la være å planlegge, slipper han å leve med angsten om å ikke få til livet sitt. Jeg spurte Ali om han syntes han fikk til å leve livet sitt slik som han levde nå, og da ble han stille. Etter en stund sa Ali at ved å leve livet uten forventninger og planer, så var det allikevel annerledes fordi da valgte han selv å ikke yte. Han mente at det å velge å leve uten å fylle sitt potensiale var enklere. Men han måtte innrømme at livet var blitt gledesløst og stillestående. Denne selvinnsikten tok Ali med seg fra timen, og vi hadde ytterligere tolv timer sammen, der vi jobbet med at Ali skulle ta livet sitt tilbake.

## Konklusjon

Jeg har vist hvordan kontaktformen defleksjon kommer til uttrykk både i klienten min og i meg, og hvordan jeg jobber med defleksjon i terapirommet.

Ali og jeg har hatt tyve timer sammen. De siste par timene har Ali vært preget av å sone en dom på hjemmesoning, og han viser seg på en annen måte enn tidligere. Han smiler mindre, er mer alvorlig og har begynt å åpne opp for angst og sorg. Jeg tenker at Ali deflekterer mindre i møte med meg, og at vi er mer autentiske sammen.

Jeg har noen tanker om at Ali har fått erfare, at når han nekter å forlate sin rosa sky, så stopper han opp i livet sitt. Når livet hans kjennes meningsløst og behagelig (med dop og lite forventninger), så stopper han opp.

Det er ikke smertefritt å riste seg løs fra gamle roller og mønstre. Noen ganger er det smertefullt å bli den du egentlig er. For Ali sin del har de rosa skyene begynt å slå sprekker.

## Litteraturliste

- Berulfsen, B. & Gundersen, D. (1996). *Fremmedord og synonymer, blå bok*. Oslo: Kunnskapsforlaget.
- Crocker, F. S. (1999). *A Well-Lived life. Essays in Gestalt Therapy*. Santa Cruz: GestaltPress.
- Helgeland, A. (2008). *Aktør i eget liv*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Hostrup, H. (1999). *Gestaltterapi. Indføring i gestaltterapiens grundbergreber*. København: Hans Reitzels forlag.
- Johansen, S. (2005). Jeg, en feltarbeider ... *Norsk Gestalttidsskrift II*, nr. 2. 68–74.
- Johansen, S. (2006). Her og nå. *Gestaltterapi i praksis*. 81–102. Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Jørstad, S. (2002). Oversikt over kontaktmekanismer. *Den flyvende Hollender, Festskrift*. 73–79. Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Kokkersvold, E. & Mjelve, H. (2003). *Mellom oss. Trening av kommunikasjon i gestaltperspektiv*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Moskaug, K. (2010). Egotisme. *Norsk Gestalttidsskrift VII*, nr. 1. 21–30.
- Polster, E. & Polster, M. (1974). *Gestalt Therapy Integrated. Contours of Theory & Practice*. New York: Vintage Books.
- Skottun, G. (2002). Gestaltterapi, en eksistensialistisk terapi. *Den flyvende Hollender, Festskrift*. 47–53. Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Wheeler, G. (1991). *Gestalt Reconsidered: A New Approach to Contact and Resistance*. New York: Gardien Press.Inc.
- Yalom, D. I. (2008). *Terapiens gave*. Oslo: Pax Forlag.

## TEORI OG PRAKSIS

### Ta plass – arbeid med retrorefleksjon

Av Ann Kristin Torp

Gjennom det siste studieåret på NGI har jeg hatt syv klienter i terapi, i alderen 25 til 65 år. Felles for klientene er at det er det å holde seg selv tilbake over lang tid som har ført dem til terapi. Artikkelen viser to arbeidere med kontaktformen retrorefleksjon, og er en omarbeidelse av min avsluttende eksamen ved terapeutstudiet. Arbeidene er gjengitt med klientenes tillatelse.

**NØKKELOD:**  *kreativ tilpasning, ta plass, retrorefleksjon, awareness*

Retrorefleksjon er en måte å være i kontakt med omverdenen på, som best kan beskrives som å holde seg selv og sitt tilbake. Ved retrorefleksjon har personen også ofte en indre dialog som ikke er positivt vinklet i forhold til en selv; man «slår seg selv i hodet» i tankene. Hanne Hostrup (2009) beskriver retrorefleksjon blant annet som selvbeherskelse, noe jeg tenker det absolutt er nyttig å kunne i livet. Samtidig har jeg selv erfaring med at jeg har holdt meg så mye tilbake, at jeg til slutt ikke tok plass i mitt eget liv. Gjennom terapi har det blitt mulig for meg å være i kontakt med omverdenen på flere måter enn bare ved å holde meg tilbake, og det gir meg tro på at det også er mulig for andre å velge annerledes (Jørstad 2002).

Motpolen til retrorefleksjon er å dele. Det kan være vanskelig og skamfullt for klienten å fortelle hvordan, eller hva, han/hun holder tilbake, og det å tørre å dele indre dialoger og tanker, kan være ganske flaut. Da er det viktig at jeg som terapeut har god oppmerksomhet på hva jeg opplever i meg selv og hva jeg blir oppmerksom på hos klienten, og at jeg nærmer meg klienten

med den forsiktighet jeg tolker er nødvendig (Stevens 1971). Hvis jeg er for brå eller går for langt, kan det føre til at vi ikke kommer videre til opplevelse og erfaring. Og det er jo det jeg som terapeut ønsker; å få klienten til å oppleve selv og gjerne komme til et «aha» når vi utforsker sammen (Korb, Gorrel, Van De Riet 1989).

#### Case 1

Klienten er en kvinne på 28 år. Hun er student, og kommer til meg fordi hun er deprimert og hele tiden snakker nedsettende til seg selv. Verbatimet er hentet fra vår åttende time sammen. Vi snakker om at hun har fått enda en ny oppgave på skolen, og at det er vanskelig for henne å holde det høye tempoet med innleveringer.

Klient (K): – *Og så tenker jeg alle disse tankene igjen da. At oppgaveløsningen min er teit, at jeg er teit, og dum og ikke kan noen ting. Og nå har det flyttet seg til meg også, hvordan jeg ser ut. Jeg så meg i speilet i morges, og ja ...*

Hun ser ned mens hun snakker, og løfter blikket og hodet litt på slutten. Hun ser på meg med et velkjent forpint ansiktsuttrykk (tolkning).

Terapeut (T): – *Ja. Så tankene kommer igjen. Jeg lurer litt på ... vi har snakket mye om dette, og jeg lurer på hva som egentlig skjer i hodet ditt? Du får tilbakemeldinger på at ideene og oppgaven er fin og spennende – og så tenker du at den er teit og du er teit. Kommer tankene med en gang, eller er det en pause mellom at du hører de andre si noe og at tankene kommer? Skjer det noe i mellom?*

Jeg lurer på hva som faktisk skjer i hodet hennes og at vi ved å utforske det kan finne noe nytt.

K: – *De kommer ganske fort. Og så tenker jeg at de andre tenker at jeg er teit og dum og ikke kan noen ting.*

T: – *Så de kommer ganske fort. Og du legger tanker i andres hoder om hva du tror de tenker om deg.*

Jeg tenker at jeg vil gjøre noe annet enn vi har gjort før, at jeg trenger å gjøre dette mer konkret. Jeg tenker samtidig at det vil utfordre henne, og at jeg ønsker å være forsiktig og følge godt med om jeg tror det blir for mye. Jeg inviterer henne til et eksperiment om å skrive ned tankene.

T: – *Her har du papir og noe å skrive med. Hva om du nå skriver ned det du tenker?*

Hun ser på meg med et lite smil.

K: – *Oi ... ja ...*

Hun ser ned igjen, og opp på meg. Hun blir sittende med pennen i hånden og se på papiret. Jeg kjenner på utålmodighet, men venter på at hun skal komme

i gang selv. Hun skriver den første setningen, og sier forsiktig:

K: – *Det er teit.*

Hun ser litt opp på meg, smiler, og blir trist igjen i ansiktet. Hun ser også litt flau ut. Jeg deler ikke med henne hva jeg ser. Jeg kjenner at jeg nesten ikke puster, og at jeg er intenst opptatt av henne og hva som skjer. Jeg tenker også at setningen «det er teit» ikke er helt ærlig i forhold til hvordan hun gjør det i hodet, og foreslår så forsiktig jeg kan:

T: – *Hva med ... jeg er teit?*

Hun ser på meg, og ser ned.

K: – (Nesten ikke hørbart) *Ja ...*

Hun fortsetter å skrive. Når hun er ferdig ber jeg henne lese setningene for meg.

T: – *Hvordan er det å lese dette?*

K: – *Det er trist.*

T: – *Det er trist.*

Jeg gjentar det hun sier, og velger å ikke si at jeg blir trist, fordi jeg har erfaring med at det kan være vanskelig for henne hvordan hun påvirker meg. Jeg tenker samtidig at tristhet ligger i tonefallet og ansiktsuttrykket mitt.

T: – *Så sånn tenker du om deg selv.*

K: – *Ja ...*

T: – *Jeg lurer på ... vil du være med på litt til?*

K: – *Ehh ... ja ...?*

T: – *Hvis du nå reiser deg opp, og kommer hit til meg, og så legger du listen i stolen din. Hvis du nå tenker at du sitter i den stolen, og tenker disse tankene som er på listen. Hva tenker du da, når du står her og ser på det? Jeg vet jeg pusher deg nå.*

K: – *Ja, dette er vanskelig.*

T: – *Ja, det er tøft det her.*

Jeg kjenner på en impuls om å stryke henne over ryggen, og holder tilbake. Tenker det er nok at jeg står tett ved siden av henne. Jeg ser vekselvis på henne fra siden og på henne i stolen. Gir henne tid.

T: – *Hva tenker du når du ser deg selv sitte der og tenke sånn om deg selv?*

K: – *Det er ikke riktig. Det er jo ikke sånn.*

Hun nærmest hvisker.

T: – *Så det er ikke riktig at hun tenker sånn om seg selv.*

K: – *Nei. Det er ikke rett.*

Hun snur hodet og ser på meg.

T: – *Nei.*

Jeg ser henne i øynene. Vi blir stående sånn litt. Så ser hun tilbake på stolen. Skuldrene hennes henger forover, hun ser utrolig trist ut. Jeg tenker det er nok, og foreslår at vi setter oss igjen. Hun setter seg med listen i fanget.

T: – *Så det er ikke riktig alt det du sier til deg selv.*

K: – *Nei. Men jeg klarer ikke gjøre noe annet.*

T: – *Og jeg tenker at du nå gjør mye annerledes enn hva du har gjort før.*

Jeg nevner hva jeg har notert meg at hun gjør annerledes. Jeg tenker at det kan være en støtte for henne til å tro at hun også kan gjøre dette annerledes en dag – at hun kan velge å tenke annerledes om seg selv.

## Drøfting

Helt siden vårt første møte har jeg tenkt at hun er sin egen verste fiende (Perls 1973). Klienten retroflekterer tydelig fysisk; hun sitter stille på stolen, krøller seg sammen, lager lite lyd og er lite synlig i rommet. Ved utforsking gir hun uttrykk for at hun forsøker å beskytte seg ved å sitte som hun gjør, når hun forteller om sin indre dialog. Samtidig har vi sammen erfaring med at når hun deler med meg hva som skjer i hodet hennes, så kan hun også slippe tak i fantasiene. Et eksempel på dette er da jeg tok på alvor hennes redsel for alvorlig sinnslidelse. Etter at vi utforsket det sammen, så slapp bekymringen taket. Det sier meg at når hun deler av hva som skjer med henne, og jeg deler hva jeg vet og hvordan det er for meg, så kan hun velge annerledes. Intervensjonen med å tydeliggjøre hvordan hun gjør det i hodet sitt er et forsøk på å få henne til å forholde seg til det som er (Beisser 1994). I samtalen vår etter eksperimentet ga hun uttrykk for at det var en sterk opplevelse for henne å se setningene på trykk, og samtidig at hun opplevde en ny undring rundt «så sånn gjør jeg det». Ved å bli oppmerksom på hvordan hun gjør det, har hun en mulighet til å foreta andre valg.

## Case 2

Klienten er en kvinne på 56 år. Hun har vært deprimert og full av sorg etter at mannen døde av kreft for snart ett år siden. Verbatimet er hentet fra vår tredje time sammen. Hun snakker igjen om medisintutprøvingen mannen var med på. Klient (K): – *Jeg skulle ønske jeg hadde løyet. Vi fikk nemlig en lapp som vi skulle ha med over alt for hvis noe skjedde, hvis han ble syk, så måtte vi vise lappen og så ville de bryte koden på forsøket. Jeg skulle ønske jeg bare hadde ringt og sagt at han var*

*blitt syk, så de kunne sett hvilken medisin han fikk. Han var i så godt humør, og hadde så godt mot under hele utprøvningsperioden, og så når forsøket var over, og vi fant ut at han ikke hatt fått ordentlig medisin ... Og så fikk han den, og da ble han bedre en stund ... Jeg angrer sånn på at jeg ikke gjorde noe!*

Øynene blir blanke, og stemmen er sterkere enn ellers, med litt vibrasjon på. Jeg får en fantasi om at hun tror at hvis hun hadde brutt utprøvingen så ville han ha fått den riktige medisinen, og kunne vært reddet eller i hvert fall kunnet leve lenger. Så jeg deler med henne:

Terapeut (T): – *Vet du, jeg er godt kjent med hvordan medisinske utprøvinger foregår. Hvis du hadde brutt forsøkingen, så ville han ikke fått den riktige medisinen.*

Hun løfter hodet langsomt og ser på meg med store øyne. Hun lener seg litt frem.

K: – *Ville han ikke?*

T: – *Nei. Han ville uansett ha måttet vente til forsøket er over før han kunne fått medisinen.*

Jeg forklarer gangen i utprøvinger. Jeg tenker at det egentlig ikke har noe med terapi å gjøre å fortelle fakta på denne måten. Reaksjonen hennes er imidlertid stor. Hun lener seg tilbake. Hendene går opp i håret, ansiktsuttrykket skifter fra storøyd til mer vanlig, øynene fylles med tårer, hun puster ut og inn så jeg kan se brystkassen og magen bevege seg. Hun ser på meg med både forundring og lettelse i blikket.

K: – *Er det sant? For det var akkurat det jeg tenkte, at da ville han fått ordentlig medisin, og så kunne han kanskje ...*

Stemmen bevrer. Hun stopper tårene igjen, ser på meg hele tiden, stopper seg både i tale og bevegelser.

T: – *Da kunne han kanskje levd lenger?*

Jeg velger å fullføre setningen for henne, for å gjøre tydelig for henne det hun ikke sier. Jeg har erfart at hun ofte velger bort ord som «leve lenger» og «død/døde /skulle dø», og heller lar setningene henge uferdige i luften.

Hun ser på meg med tårevåte øyne, lener seg litt framover igjen og hvisker:

K: – *Ja ...*

Jeg lurar på hvorfor hun ikke selv har spurt legene. Samtidig vet jeg at hun hadde dårlig kontakt med legen til mannen, det var en streng og tidvis sint og avvisende lege, som ikke hadde omsorg for henne i situasjonen. Mannen ville ikke snakke om verken sykdom eller død, så hun var alene med alle tankene og bekymringene, og stellet av ham hjemme. Jeg holder tankene mine tilbake.

K: – *Åh, det var godt å få vite!*

Hun puster ut, retter seg i stolen, lener seg bakover. Hun ser seg rundt, og ser på meg igjen.

K: – *Det var en utrolig lettelse! Åh ...*

Hun puster igjen. Jeg opplever ansiktet hennes som mer avslappet, glattere, og et uttrykk jeg tolker som lettelse i øyne og munn.

K: – *Så jeg kunne ikke gjøre noe mer enn det jeg gjorde. Gud, dette var godt å få vite!*

## Drøfting

Jeg tenker at å være i samhandling med mennesker som retroflekterer, blir spesielt vanskelig når temaet handler om liv og død (Skottun 2002). Det har vært en stor påkjenning for klienten at verken mannen eller legene ville snakke om det uunngåelige – at han kom til å dø av sin kreftsykdom. Det at legen forholdt seg lojal til at «han vil ikke vite, så da snakker vi ikke om det», har for henne som pårørende vært tungt å forholde seg til. Hun er blitt alene med tanker, fortvilelse og sorg. For mannen hennes var det løsningen han valgte for å klare å holde ut det uutholdelige. For klienten har det derimot vært en belastning som har fortsatt å være en byrde for henne, også lenge etter mannens død. Jeg tenker at hun retroflekterer både ved at hun holder tilbake i situasjonene, og ved at hun slår seg selv i hodet med at hun skulle gjort noe annerledes. Når jeg deler av min erfaring, så skjer det en stor endring med henne. Jeg tenker at når jeg ser henne, hører henne, tar henne på alvor, og møter henne med noe annet enn floskler eller avfeininger, så kan hun og sorgen hennes få ta plass. Ved at jeg står i sorgen og følelsene sammen med henne, og ikke minst lytter til henne og repeterer det hun sier, tror jeg hun får en opplevelse av å bli møtt som seg, med sin historie og sine følelser. Når jeg deler av min faglige kunnskap, så fører det til en forløsning hos henne. Hun kommer til et «aha», og til en ny forståelse (Hostrup 1999/2009, Perls mfl. 1951). Hun sier at hun nå ikke lenger er «fanget» i sorgen og skyldfølelsene. Klienten kjenner nå selv at hun ikke trenger så hyppig time, men kommer når det er noe hun trenger å lufte, og for å få støtte på egne reaksjoner.

## Refleksjoner

Retrofleksjon kan vise seg på mange måter i terapirommet, den kan være både synlig og mer skjult. Hos den første klienten fører retrofleksjon tidvis til handlingslammelse i livet hennes. Hun holder seg tydelig tilbake i både kroppsuttrykk og tale. Ved å konkretisere det hun gjør, kan hun få ny innsikt, og en ny

opplevelse av seg selv. Jeg tenker at jeg trygger henne ved å dele av mine innerste og såreste erfaringer, når hun deler sine. Hun gir uttrykk for at det er en lettelse for henne at jeg kan ha tilsvarende erfaringer som henne, og at jeg blir «et levende eksempel» på at det er mulig å velge annerledes. Ved at jeg ser, hører og bekrefter henne uten å verdilegge eller tolke, kan hun tillate seg å kjenne på seg selv og det hun gjør. Hun kan ta plass som den hun er og med det hun gjør, der og da, og det gir henne ny innsikt og muligheter for nye valg.

Klienten i kasus nummer to er særlig påvirket av at andre rundt henne har holdt tilbake informasjon, og ikke tillatt deling av verken følelser eller tanker. Samtidig har hun hele livet holdt seg mye tilbake i forhold til familie, venner og arbeidskolleger. Hun kommer til meg med ønske om å gjøre det annerledes framover. Hun ønsker å komme videre, slippe taket i sorgen over mannen, og leve sitt eget liv. Jeg tenker at mine livserfaringer er nyttige i møte med henne. Noen av dem deler jeg med henne, andre ligger bare som forforståelse i møtene våre. Hun uttrykker at hun føler seg trygg sammen med meg, og tør si ting hun ikke før har delt med noen. Jeg tenker at ved å møte henne med å være lyttende og dele av mine erfaringer og min kunnskap, gir jeg henne plass som seg, som en som sørger, som en som har lov til å sørge, i rommet med meg. Jeg har som intervensjon også bevisst bekreftet henne, med å dele hva jeg tenker er «normalt» i en sorgprosess, og som nær pårørende til en terminal kreftsyk. Ved å gjøre henne oppmerksom på hva jeg ser og oppfatter av hva og hvordan hun har gjort det, har hun blitt tydeligere for seg selv. Etter hvert tok også samtalene våre en annen vending, og hun kunne se og gjøre andre valg i nære og mer perifere relasjoner.

## Konklusjon

Mangel på bekreftende møter tidlig og/eller sent i livet kan føre til at mennesker velger å holde seg tilbake. Veien ut av retrofleksjon går via å dele av seg og sitt, sammen med en annen som er villig til å lytte, se og utforske uten å dømme, og som også selv deler av seg. Når det skjer tenker jeg at det er mulig for alle mennesker å kunne ta plass – i sitt eget liv og i verden, som og med seg selv.

## Litteraturliste

van Balen, Daan (2002) Awareness er ikke nok, *Den flyvende Hollender, Festskrift*. Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS

- Beisser, Arnold. (1994), *Paradoxical Theory of Change*, NGI Terapeututdanningen, kompendium 1. år 2007/2008
- Hostrup, Hanne (1999/2009), *Gestaltterapi*, Hans Reitzels Forlag
- Jørstad, Synnøve (2002), *Oversikt over kontaktmekanismer. Den flyvende Hollender, Festskrift*. Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS
- Korb, Margaret P., Gorell, Jeffrey, Van De Riet, Vernon (1989) *Gestalt Therapy Practice and Theory second edition*, Boston: Allyn and Bacon
- Perls, Fritz, Hefferline, Ralph, Goodman, Paul (1951) *Gestalt therapy. Excitement and Growth in the Human personality*. Great Britain, Cox & Wyman Ltd., Reading, Berkshire
- Perls, Fritz (1973), *The Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy*, New York, Science and Behaviour Books
- Skottun, Gro (2002), *Reisebrev – Essay om kontaktmekanismer og figurdannelser, Den flyvende Hollender, Festskrift*. Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS
- Skottun, Gro (2002), *Gestaltterapi, en eksistensialistisk terapi. Den flyvende Hollender, Festskrift*. Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS

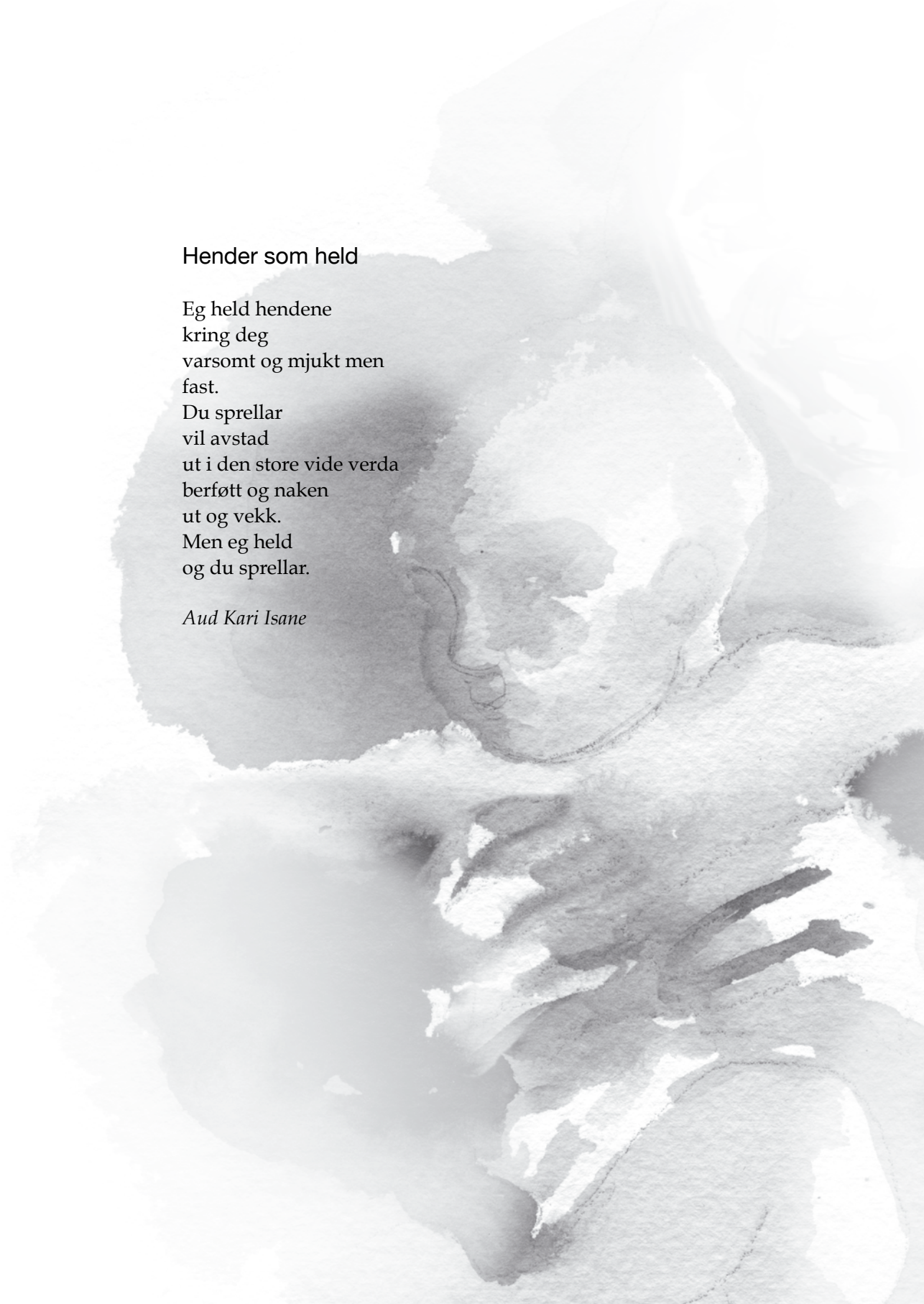


# DIKT

## Hender som held

Eg held hendene  
kring deg  
varsomt og mjukt men  
fast.  
Du sprellar  
vil avstad  
ut i den store vide verda  
berføtt og naken  
ut og vekk.  
Men eg held  
og du sprellar.

*Aud Kari Isane*





## INTERVJU

## INTERVJU

*Feltteorien er sentral i gestaltterapien. Etter utgivelsen av Georges Wollants bok *Gestalt Therapy: Therapy of the Situation* i 2008, er det blitt mer vanlig å bruke ordet situasjon når vi snakker om felt. Men er det egentlig noen forskjell mellom begrepene? Gestalttidsskriftet har stilt Elisabeth Eie spørsmålet:*

### Betyr situasjon og felt det samme?

*Av Ann Kristin Torp*

- Feltteorien er en modell som forklarer hvordan omgivelsene påvirker meg, og hvordan jeg påvirker omgivelsene. Den er en modell for prosess, hvor selvfunksjonene er på banen. Wollants begrunnelse for å bruke ordet situasjon istedenfor felt, er at han tenker at situasjon er et alminnelig ord som folk forstår, og at det viser mer til det psykodynamiske og fenomenologiske, enn felt, som i utgangspunktet er et naturvitenskapelig uttrykk, sier Elisabeth Eie.

Eie har 13 års erfaring fra egen praksis, med enkeltmennesker, par og grupper, og har lang erfaring fra arbeid med og i organisasjoner. Siden 2008 har hun vært tilknyttet staben ved Norsk Gestaltinstitutt Høyskole (NGI), som veileder for studenter og terapeuter. I Gestalttidsskriftets vårutgave 2010 anmeldte Eie Wollants bok. På bakgrunn av dette, samt hennes lange erfaring og nære tilknytning til NGI, at hun er invitert til å dele sine tanker rundt temaet.

## Eksisterer i øyeblikket

Kurt Lewin var den første til å beskrive feltteori i gestaltterapeutisk sammenheng, og fremdeles er det hans definisjon som ligger til grunn når vi snakker om felt i terapirommet. Ordet «felt» (field) viser til område, altså noe som i seg selv er avgrenset, selv om et felt alltid er en del av et større felt. «Situasjon» (site) viser til sted, eller plassering, og er ikke så forskjellig fra felt, men gir kanskje en litt sterkere hentydning til at noe, eller noen, er plassert på en bestemt måte i forhold til noe annet – altså som en persons ståsted.

Enten vi snakker om felt eller situasjon, er det viktig å være klar over at begge deler er noe som bare eksisterer i øyeblikket, i motsetning til beskrivelsen av en organisasjon eller et system, som viser til en struktur over tid. Noen ganger er det nok å ha et organisasjonsperspektiv for å se begrensninger og muligheter, men i et feltperspektiv fokuserer vi på prosess, der nye muligheter oppstår, og ikke på løsninger.

## Relasjon og helhet

– Feltteorien er grunnleggende i gestaltterapien. I et felt er det krefter som virker gjensidig på hverandre. Feltteorien er en prosessteori; vi påvirker og påvirkes hele tiden. Dette psykodynamiske feltet beskrev Kurt Lewin allerede i 1952, og kalte det en persons livsrom. Lewins begrep livsrom ser jeg som synonymt med Wollants definisjon av situasjon. Og, sier Wollants, vi har med oss vår fortid, så vel som våre projeksjoner, inn i situasjonen. Wollants betegner det som et gestaltterapeutisk imperativ å se personen og personens omgivelser som en uatskillelig, dynamisk helhet. Det er dette som utgjør situasjonen, sier Eie.

– Når vi snakker om felt, er det altså implisitt at det er krefter som virker på hverandre, og danner en vektor, som gir kraften en retning. Med en magnet og jernfilspen kan vi se at med en optimal avstand mellom kreftene dannes et mønster (figur). Mennesker kjennetegnes ved at vi søker mening ved å skape meningsfulle helheter, vi kan se det som en grunnleggende kraft i oss.

## Intersubjektivitet og funksjonen av selv

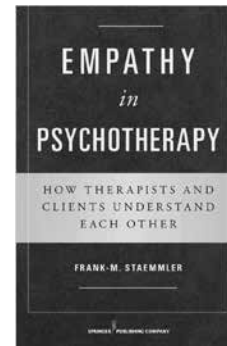
– Et felt blir bare synlig ved at det er to psykologiske funksjoner til stede, som Daan van Baalen påpeker i Den flyvende Hollender. Samtidig er vi funksjoner av

dette feltet, og teorien om selv kan derved knyttes til feltteorien; det er i feltet selvorganiseringen foregår. Men vi er også subjekter som erfarer hvordan vi virker på hverandre, samtidig med at vi er funksjoner av feltet. Uansett hvor gjerne vi ønsker å tenke at det er samme situasjon, eller felt, når vi beskriver et felt, så ser det forskjellig ut for oss to. Sett fra meg, er du mine omgivelser, det er ett felt, og sett fra deg, så er jeg dine omgivelser, og det er faktisk et annet felt. Det er dette som skaper dynamikken i feltet mellom oss, og derved åpner for at noe kan skje, sier Eie.

– Jo mer jeg ser og hører deg, og jo mer jeg blir klar over hva som skjer med meg, jo større blir muligheten for å finne den optimale avstanden mellom oss, og vi kan «klinge sammen» i gjensidighet og resonans slik at figur kan tre frem – og noe nytt kan skje. Situasjonen endrer seg gjennom at vi endrer oss, og endringen skjer i oss også, sier hun.

– Wollants sier at det viktigste ved en situasjon er at den viser oss hva som er mulig, og hva som ikke er mulig. Det er faktisk det samme som Lewin sa i 1936. Så forskjellen mellom betydningen vi gir ordene felt og situasjon i gestaltteorien er ikke stor, om det i det hele tatt er noen. Men Wollants bruk av ordet situasjon tydeliggjør kanskje mer det dynamiske og menneskelige aspektet i teorimodellen. Vi påvirker og påvirkes, hele tiden, her og nå, og fordi vi er subjekter i feltet eller situasjonen, vil det som skjer kun skje fordi vi er de vi er – og blir – sammen. Og for å forsøke å svare på spørsmålet ditt om situasjon og felt betyr det samme, så blir det intersubjektive samspillet kanskje litt mer synlig hvis vi tenker på et felt som en situasjon, sier Elisabeth Eie.

## BOKOMTALE



### **EMPATHY IN PSYCHOTHERAPY**

How clients and therapists understand each other

Av Frank-M. Staemmler

Spring Publishing Company, New York, 2012, 256 sider

Oversatt fra tysk av E. Hamilton og D. Winter  
Anmeldt av Åshild Krüger

Dette er en viktig og ambisiøs bok om kroppsrelatert, relasjonell selvutvikling. Den er skrevet av to kvinner som ønsker å fremstille en selvutviklingsteori som er non-lineær, prosessuell og holistisk, adressert til psykoterapeuter fra ulike retninger. De lykkes langt på vei synes jeg. Forfatterne kommer selv fra to ulike terapeutiske tradisjoner. Ruella Frank er gestaltterapeut, mens Frances La Barre er psykoanalytiker. De har begge en bakgrunn fra dans og bevegelse, begge arbeider med barn og foreldrerelasjoner, og med voksne og par. Begge har også utgitt bøker før<sup>1</sup>.

Vi lever i en kultur som skiller det mentale fra det fysiske, til tross for at vi ikke kan erfare uten vårt fysiske legeme, og til tross for at våre erfaringer blir svekket ved manglende sanselig oppmerksomhet. Frank og La Barre mener derfor at vi må leve, lære og arbeide også gjennom våre kropp for å kunne strekke oss mot andre og engasjere oss i helende relasjoner, uansett hvilken terapeutisk tradisjon vi følger. («Our embodiment is our engagement with the world» (forord, s. xvi)).

---

1. Frank, R. (2001). *Body of Awareness. A Somatic and Developmental Approach to Psychotherapy*. Orleans, MA: Gestalt Press. La Barre F. (2001). *On Moving and Being Moved: Nonverbal Behavior in Clinical Practice*. Hillsdale, NJ: Analytical Press.

Frank og La Barre ønsker å vise hva kroppsbevisst intersubjektivitet er, og tar utgangspunkt i studier av spedbarn og deres nonverbale relasjon til foreldrene. De viser oss hvordan spesifikke, kroppslige bevegelsesmønstre og temperament hos spedbarn ligger i bunnen (eller grunnen) for all øvrig relasjonell selvorganisering. Bevegelsesmønstrene, sammen med den personlige stilen de utøves med, utgjør en persons grunnleggende interaksjonsrepertoar, som fortsetter å påvirke relasjonelle erfaringer gjennom livet.

Med henvisning til Merleau-Ponty, Laura Perls, Kitzler, Kepner og flere andre, inviterer forfatterne oss til å bebo våre kropp på en mer årvåken (mindfull) måte når vi engasjerer oss i klientene våre, slik at vi på den måten utvider det hermeneutiske erfaringsfeltet, det vil si vårt grunnlag for forståelse og empati i situasjonen. I likhet med blant annet Michael Craig Clemmens<sup>2</sup>, påpeker forfatterne at måten vi snakker på er med på å tingliggjøre kroppen, og har en desensitiserende effekt på oss (for eksempel når vi sier «kroppen min» istedenfor å beskrive hva den kroppslige opplevelsen er «jeg har fått angst», istedenfor «jeg engster meg» og så videre). Derfor har de satt seg fore å utvikle et felles kroppsrelatert språk som er fenomenologisk, og beskriver både holdning (posture) og bevegelse. De har bygget videre på Bainbridge-Cohens<sup>3</sup> begrepsapparat for **grunnleggende bevegelsesmønstre** (Fundamental Movements) og **stil** (Movement Inclinations / Kinetic Temperament).

I de første leveårene er menneskers grunnleggende bevegelsesmønstre og personlige stil lettere å se, før de blir pakket inn i mer komplekse relasjonsformer. Det gjør det lettere for foreldrene å respondere på spedbarnets direkte, uttrykte behov gjennom dets karakteristiske bevegelser. Det gjør også relasjonen mellom spedbarn og deres foreldre egnet til observerende studier.

**Grunnleggende bevegelsesmønstre** (kontaktformer) (jfr. oversikt, s. 32 i boken):

- **Yield** (hengi seg): «jeg finnes», følelse av tyngde og fylde, stabilitet/trygghet, gi og motta, opplevelsen av et udifferensiert «vi»
- **Push**: (skyve(s) fra): «jeg er her med deg», motstand, koordinering/sentre-ring, differensiering, en opplevelse av «jeg og deg»
- **Reach** (invitere(s), strekke seg etter): «I want you», komfort/næring,

---

2. Clemmens, M. C. (2011) *The Interactive Field: Gestalt Therapy as an Embodied Relational Dialogue* (unpublished).

3. Bainbridge-Cohen, B. (1993). *Sensing, Feeling and Action*. Northampton, MA: Contact Editions

bevegelsesrom, ønske/håp/lengsel/søken, opplevelsen av å invitere og bli invitert inn

- **Grasp** ((be)gripe(s)): «getting a grasp of you», holde fast i det ukjente, erfare det, ekspansjon/klarhet, opplevelsen av å romme og rommes av det jeg har oppnådd
- **Pull** (tiltrekke(s)): «draw upon each other», muligheten til å fortære/inkorporere, opplevelsen av hvordan du kan bli «min» og den andres tiltrekningskraft, motstand og fleksibilitet
- **Release** (slippe(s)): følelse av tilfredsstillelse av vår omfavne og åpning for ny tilblivelse, ny reorganisering

Forfatterne understreker at alle bevegelsesmønstrene opptrer i en sammenheng med omgivelsene (kontekst). De er alle kontinuerlig til stede og til støtte for hverandre, men noen trer mer frem enn de andre i løpet av samhandlingsforløpet. Jeg tenker at vi her kan referere til våre gestaltiske, hermeneutiske prosessmodeller: Kontaktsyklusen og erfaringskurven, og hvordan vi ser på kontaktformenes samspill i prosessen som foregår i et felt, eller i en situasjon.

**Kinetisk temperament** (personlig stil):

I tillegg er det også et spørsmål om *hvordan* vi gjør bevegelsene, noe som gjør analysen mer komplisert, men også mer terapeutisk interessant. Frank og La Barre kaller dette vårt foretrukne kinetiske temperament. De beskriver tre hovedkvaliteter («the how») og tre dimensjoner eller plan («the where»), som vi kan observere hos det enkelte individ i relasjon med omgivelsene.

- **Kvalitetene** er knyttet til bruken av kroppens muskler, og relateres til spenning (bundet/fri), intensitet (høy/lav) og rytme (brå/jevn).
- **Planene** (planes of intension) er:
  - **Horisontalplanet** vid/trang, side til side, vridning, utforskning av omgivelsene, uklar grense mellom det som er inni og utenfor
  - **Vertikalplanet** (opp/ned) og
  - **Saggitalplanet** (frem/tilbake)

Frank og La Barre hevder at vår distinkte væremåte (stil) er medfødt og vedvarende (endogen). Den er et personlig utgangspunkt som gjør oss gjenkjennbare og unike.<sup>4</sup> Spedbarnets grunntemperament kommer tidlig til syne og

---

4. «The favoured use from birth of certain dimensions and qualities are sets of movements that are innate and enduring. These inclinations to move in distinct ways help make each of us recognizably and uniquely ourselves» (s. 49).

influerer hva det foretrekker, hva som virker tilfredsstillende og hva som skaper engstelse, hvordan det håndterer nytelse og stress, og derfor også hvordan de tilpasser seg foreldrenes håndtering. Det er et uttrykk for barnets «first point of view», som i stor grad legger fundamentet for hvordan det regulerer kontakten eller samhandlingen med omgivelsene. Hvordan omgivelsene ser og møter spedbarnets individuelle, foretrukne væremåte, påvirker i høy grad hvordan spedbarnet utvikler sitt bevegelses- og interaksjonsrepertoar. I møtet med omgivelsene kan spedbarnets uttrykksmåte sees, speiles og utvides, eller møtes på en måte som fremmer rigiditet og restriksjon i bevegelsene og kroppsuttrykket.

Hva er så den terapeutiske nytten av Frank og La Barres bevegelsesanalyse? Målet er at behandlere skal lære både å kjenne på egen kropp, og gjenkjenne grunnleggende bevegelsesuttrykk hos klientene – fordi dette utvider fokus på det som er, og gir resonans mellom klient og terapeut slik at klientens relasjonelle repertoar kan utvides. Dette vet de fleste av oss at det gjør, både av erfaring som klient, og som terapeut.

Boken inneholder et viktig kapittel om «The Embodied History», som knytter betydningen av vår opplevde historie til kroppen og til foreldre/barnrelasjonen, så vel som til terapeut/klientrelasjonen. Forfatterens utgangspunkt er at alle opplevelser i nåtiden involverer tidligere opplevelser, siden vi alltid bruker vårt velkjente repertoar i møte med omgivelsene som støtte for å håndtere nåtiden. På den måten utgjør historien vår en del av her og nå. De viser eksempler fra hver sin terapeutiske tradisjon på anvendelsen av dette i arbeidet med foreldre og spedbarn, voksne par og enkeltklienter. Gjennom å observere klientenes stil og kjenne på seg selv i situasjonen, og tydeliggjøre dette (de bruker video for at foreldre kan observere seg selv i samhandling med barnet sitt), åpnes det både for diagnostisering av feltet, og intervensjoner. Boken inneholder et etterskrift med øvelser for terapeuter for utvikling av egen sanselige tilstedeværelse og observasjonsevne. Alle kapitlene er godt illustrert med eksempler og bilder.

Gjennom mine egne studier med Ruella Frank har jeg erfart at det er en hårfin balanse mellom å legge merke til en typisk bevegelse som øker min awareness, og begynne en tolkende eller diagnostiserende prosess i jakten på en passende intervensjon. Det har krevd mye øvelse for meg å forbli lenge nok i det jeg registrerer, til at jeg også får med meg hva som skjer i meg. Praktiske øvelse i de grunnleggende bevegelsesmønstrene og stilene er, sammen med øvelse i egen terapipraksis, et nødvendig grunnlag for terapeutisk anvendelse av Frank og La Barres kunnskap. Jeg har etter hvert erfart at når jeg klarer å ta mer plass

med meg selv i situasjonen, ser jeg også den andre bedre, den andre får også mer plass. Det oppstår en utvidende resonans mellom meg og den andre. Jeg tenker det er det vi sikter til når vi i gestaltspråket snakker om å fete kontakten i terapeut/klientrelasjonen.

Frank og La Barre har masse erfaring og stor faglig tyngde, og de støtter seg på en lang rekke av vitenskapelig dokumentasjon fra somatikken, filosofien, utviklingspsykologien og den nyere hjerneforskningen. I sum blir det mye som skal sies, begrunnes og demonstreres, et paradoks i forhold til at fokus er på det erfarte og det nonverbale. Kanskje nettopp derfor blir de samme tingene sagt på mange måter, og gjentatt i de ulike kapitlene: I forordet, utdypet i hovedkapitlene, og så til slutt gjentatt i et postskript, om hvordan man kan utforske egen erfaring av grunnleggende bevegelsesmønstre. Akkurat dette svekker boken noe, for selv om den verbale uttrykksformen er både beskrivende, fenomenologisk og treffende, mister i alle fall jeg litt av oversikten i begrepsflommen, der hvert ord i seg selv rommer så mye at det er vanskelig å holde styr på det på et mentalt nivå. Jeg synes også at dette rike innholdet hadde fortjent mer plass og rom. Det lille formatet øker følelsen av at for mye er stappet inn. En av effektene på meg er at jeg får lyst til å rydde, sortere og sammenfatte, og gi en oversikt over grunnbegrepene og hva de betyr på norsk.

Uansett håper jeg at boken, gjennom sin grundige dokumentasjon og praktisk rettede illustrasjoner, kan bli en viktig pådriver til en sterkere inkludering av det nonverbale innen flere psykoterapeutiske retninger.

# BIDRAGSYTERE

## Bidragstere i dette nummeret

### Diana Alnæs

er gestaltterapeut fra NGI i 2011 og arbeider som individual- og parterapeut i Oslo. Hun er utdannet cand. philol. fra UiO med hovedfag i nordisk, og med engelsk, spansk og psykologi som tilleggsfag. Hun har arbeidet som lektor i den videregående skolen, og er nå seniorrådgiver ved Vox, Nasjonalt fagorgan for kompetansepoltikk.

### Elisabeth Eie

har hatt egen terapipraksis siden 1999, og vært tilknyttet NGI som veileder siden 2008. I 2010 fullførte hun Ruella Franks to-årige utdanning i Psychosomatic Developmental Psychotherapy i New York. Hun er tidligere utdannet ernæringsfysiolog og sosialantropolog, og jobbet i tjue år innen bistand og internasjonal utvikling, hvorav til sammen seks år i Bangladesh og Pakistan. Hennes fokus i bistanden var støtte til menneskerettigheter og likestilling som grunnlag for utvikling, hvor støtte til organisering og institusjonsutvikling sto sentralt.

### Aud Kari Isane

er gestaltterapeut fra NGI og har en master i samfunnsplanlegging. For tiden tar hun også en master i ledelse. Hun arbeider i eget firma, Hjertedame, med gestaltterapi i Bergen og Balestrand, og med lederutvikling i Skatt vest.

## Liva Sandbakken

er gestaltterapeut fra NGI i 2011. Uteksaminert som faglærer i kunst- og håndverksfag i 2002. Hun har arbeidet flere år som pedagogisk leder i barnehage, og som miljøterapeut i bolig for unge autister. Arbeider for tiden som støttepedagog i bydel Østensjø.

## Gro Skottun

er medgrunnlegger av Norsk Gestaltinstitutt, prorektor og førstelektor ved NGI Høyskole og redaktør av Norsk Gestalttidsskrift. Hun underviser som lærer ved høyskolen, og har skrevet flere artikler om gestaltterapi i Norsk Gestalttidsskrift, og i artikkelsamlingene *Den flyvende Hollender*, *Festskrift* og *Gestaltterapi, teori og praksis*.

## Ann Kristin Torp

er utdannet gestaltterapeut ved NGI i 2011, og driver nå egen praksis i Oslo. Hun har mange års erfaring som helsejournalist, og har de siste ti årene vært ansatt som seniorrådgiver i Nasjonalt folkehelseinstituttets kommunikasjonsavdeling. Hun er også med i redaksjonen til Norsk Gestalttidsskrift.

## ADRESSER

til noen aktuelle journaler og tidsskrifter

Her er adresser du kan bruke for å abonnere

### BRITISH GESTALT JOURNAL

PO Box 420

BS99 7PQ

England

E-post: [admin@britishgestaltjournal.com](mailto:admin@britishgestaltjournal.com)

Internett: [www.britishgestaltjournal.com](http://www.britishgestaltjournal.com)

### INTERNATIONAL GESTALT JOURNAL

PO Box 1045

Highland, NY 12528-0990

USA

E-post: [tgjournal@gestalt.org](mailto:tgjournal@gestalt.org)

Internett: [www.igjournal.org/subscribers](http://www.igjournal.org/subscribers)

### GESTALT REVIEW

Gestalt International Study Center

PO Box 515,

South Wellfleet,

MA 02663

USA

E-post: [GestaltStudyIntl@aol.com](mailto:GestaltStudyIntl@aol.com)

Internett: [www.gestaltreview.com](http://www.gestaltreview.com)

# INNHOLD

## Fra redaksjonen

TEORI	6
Awareness, teori og praksis	7
<i>Gro Skottun</i>	
TEORI OG PRAKSIS	26
«Å snu på flisa», metaforer i klientarbeid	27
<i>Diana Alnæs</i>	
Klienten som ville sveve på en rosa sky	44
<i>Liva Sandbakken</i>	
Ta plass – arbeid med retrofleksjon	52
<i>Ann Kristin Torp</i>	
DIKT	60
<i>Aud Kari Isane</i>	
INTERVJU	62
Betyr felt og situasjon det samme?	63
Et intervju med Elisabeth Eie	
<i>Ann Kristin Torp</i>	
BOKOMTALE	66
The first year and the rest of your life	67
<i>Ruella Frank/Frances le Barre</i>	
<i>Omtalt av Elisabeth Eie</i>	
BIDRAGSYTERE	72
AKTUELLE ADRESSER	75