



NORSK GESTALTTIDSSKRIFT

ÅRGANG XIV
NR 1 • VÅR 2017



NORSK GESTALTTIDSSKRIFT

REDAKTØR: Gro Skottun	ADRESSE: Norsk Gestalttidsskrift NGI, Pilestredet 75c, 0354 Oslo
I REDAKSJONEN: Line Sofie Adams Bodil Fagerheim Liv Møklebust Marit Slagsvold	E-POST: Abonnement: rani@gestalt.no Bidrag: gro@gestalt.no
	ABONNEMENT: Nok 400,-/ÅR
	LØSSALG: Nok 220,-
	UTGIVELSE: NGT kommer ut med to nummer i året, vår og høst.
	OMSLAG OG ILLUSTRASJONER: Tove S. Holmøy
	TEKNISK ANSVARLIG: Tove S. Holmøy
	TRYKKERI: Nordby Grafisk AS
	OPPLAG: 700 eks.

Norsk Gestalttidsskrift redigeres etter Fagpressens redaktørplakat, Vær varsom-plakaten og Lov om redaksjonell fridom i media. Synspunkter og holdninger er derfor ikke nødvendigvis i samsvar med synet til tidsskriftets eier, Norsk Gestaltinstitutt.

Redaksjonelt stoff i Norsk Gestalttidsskrift er opphavsrettslig beskyttet materiale. Det må derfor ikke kopieres fra tidsskriftet til kommersielt bruk uten at tillatelse er gitt av rettighets-
haver. Dersom det kopieres til andre formål, må det alltid gå fram at teksten er hentet fra Norsk Gestalttidsskrift, årgang, nummer, artikkelens tittel og forfatterens navn.

INNHold

FRA REDAKSJONEN	4	BOKOMTALE	100
FORSKNING	7	«Jeg blir til i møte med deg»	101
«Frontene er steile»	8	En bok om relasjoner	
Et gestalteksperiment og en studie av innvandringsdebatten		<i>Omtalt av Elisabeth Eie</i>	
<i>Av Vikram Kolmannskog</i>		BIDRAGSYTERE	104
TEORI OG PRAKSIS	29	OM NORSK GESTALTTIDSSKRIFT	106
Å dele et øyeblikk	30	ANNONSERE I NGT	109
<i>Av Jasmine Svedenborg</i>		AKTUELLE ADRESSER	110
TEORI	41		
Selvets mange stemmer:	42		
Om dialogisitet og mangfold i psykiske prosesser			
<i>Av Frank-M. Staemmler</i>			
<i>Oversatt av Line Sofie Adams</i>			
Selv i bevegelse	61		
<i>Av Ruella Frank</i>			
<i>Oversatt av Liv Møklebust</i>			
INTERVJUER	78		
Å være til stede i øyeblikket – det er å leve	79		
Intervju med Rein Dammann			
<i>Av Bodil Fagerheim</i>			
Personlig utvikling og globale utfordringer	89		
Intervju med Malcolm Parlett			
<i>Av Liv Møklebust</i>			
DIKT	98		
<i>av Marit Slagsvold</i>			

FRA REDAKSJONEN

For et år siden utbrøt en student jeg veiledet i oppgaveskriving, helt spontant: «Hvor kommer egentlig alle ordene fra?» Hun hadde stått fast i skriveprosessen i lang tid, men så hadde det helt plutselig løsnet for henne og hun hadde levert en god og lang tekst til veiledning. Spørsmålet traff meg umiddelbart fordi jeg selv var midt i en intens skriveprosess, på en lærebok i gestaltterapi, der jeg stadig var på leting etter ordene. Og spørsmålet dukker opp på nytt nå når jeg skriver på denne lederen.

For noen uker siden kom jeg over en tekst av Sylfest Lomheim i Klassekampen der han skriver om ordene og språket, noe som ga gjenklang og var en slags respons på min students spørsmål. Jeg siterer her de første og siste linjene i teksten hans.

Du skal trekkja anden i
språket,
pusta – bu i det.
Med ord kan du gje noko til
andre, gjera noko for andre.
....
For ordet er ditt, om du tek det.

Kvifor ikkje gå ein tur
med nokre ord
som elles ikkje kjem ut...?

(Lomheim, 12.04.2017, s 14)

Og jeg har gått mange og lange turer og latt ordene komme samtidig som jeg har undret meg over hvordan ordene noen ganger blir til språk og andre ganger stopper totalt opp. Samtidig har jeg til min store glede registrert at det er mange blant oss gestaltterapeuter som finner ordene og gjør dem til skrift. Dette kommer til uttrykk her i tidsskriftet og i både norsk og utenlandsk gestaltlitteratur.

I forrige nummer av NGT omtalte Bodil Fagerheim Vikram Kolmanskog sin bok: *Den tomme stolen* og i dette nummeret omtaler Elisabeth Eie den nylig utgitte boken til Marit Slagsvold: *Jeg blir til i møtet med deg*. Av utenlandsk gestaltlitteratur finner vi flere nye bøker, både om teori, praksis og forskning. I dette nummeret av NGT har vi latt oss inspirere av to av disse bøkene, der den første er skrevet av Malcolm Parlett og heter *Future Sense*. Liv Møklebust har intervjuet Parlett både om tilblivelsen og innholdet av boken. Den handler om hvordan Parlett ser på terapeutens viktigste funksjoner og framtidige roller i samfunnet.

Den andre boken som har inspirert oss, er en artikkelsamling av Jean-Marie Robine: *Self. A Polophony of Contemporary Gestalt therapists*. Fra denne artikkelsamlingen har vi valgt ut en artikkel av Ruella Frank som Liv Møklebust har oversatt. Artikkelen heter *Selv i bevegelse* og beskriver hvordan Frank ser selv som bevegelse og hvordan opplevelsen av selv utvikles i løpet av den første spedbarntiden i samspill med omgivelsene. Mye av Franks grunnleggende teorier om bevegelse presenteres i denne artikkelen.

En annen artikkel med et tilgrensende tema til Ruella Frank, er Frank Staemmlers artikkel: *Selvets mange stemmer: Om dialogisitet og mangfold i psykologiske prosesser*, som er oversatt av Line Sofie Adams. Dette er artikkelen Staemmler bygde sin åpningsforelesning på ved NGI sitt 30-årsjubileum. Her beskriver han hvordan dialog og selvet, eller vår opplevelse av hvem vi er, er vevet i hverandre. Han beskriver hvordan denne utviklingen av selvet foregår både kroppslig og mentalt. Han har dessuten interessante teorier og refleksjoner om indre samtaler mellom forskjellige selv-posisjoner, som kan være hjelpsomme i terapeutisk praksis.

Utover Staemmler sin åpningsforelesning var det mange og inspirerende forelesninger og workshops på jubileumskonferansen, og Vikram Kolmanskog har skrevet en fagfelleurdert artikkel som har sitt utspring i en workshop han holdt der. Tittelen på artikkelen er: *– Frontene er steile. En studie av gestaltister i en innvandringsdebatt*. Her beskriver han hvordan han i workshopen sin, bruker en modell for samhandling på temaet som omhandler innvandring. Kolmanskog presenterer funnene fra denne workshopen og de viser blant annet at innvandringsdebatten kan bli svært polarisert med projisering og frykt, men at viljen til å lytte til andre, samt dialog, kan bidra til endring og bevegelse.

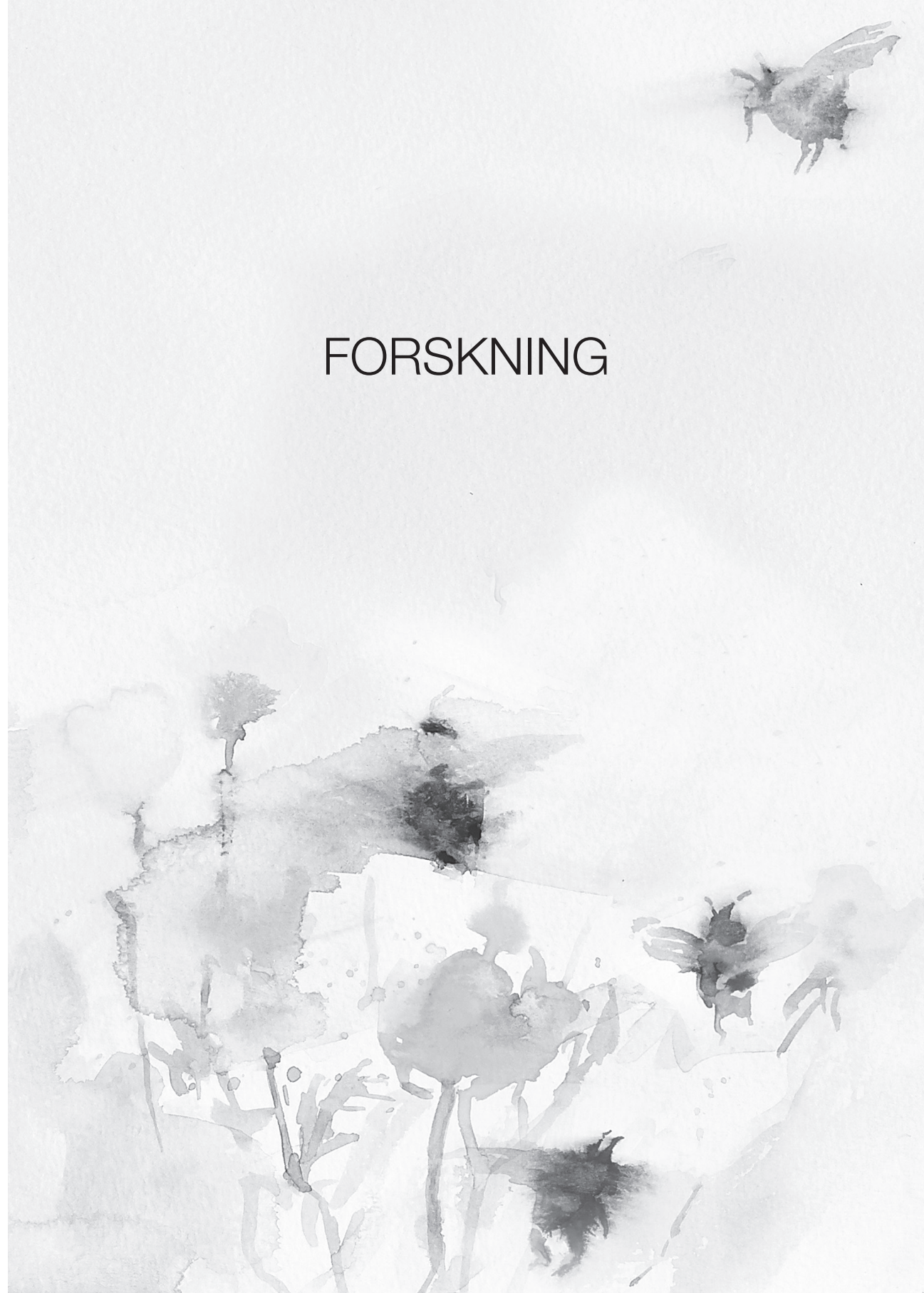
En annen bidragsyter på jubileet var Rein Dammann. I foredrag fortalte han om sine erfaringer fra da han som barn bodde flere måneder på Samoa, og fra da han, omkring 20 år senere, bodde i en eskimolandsby i Alaska. Det han merket seg i disse samfunnene var blant annet hvor naturlig og nødvendig det var for menneskene der å være til stede i øyeblikket – og for hverandre. Bodil Fagerheim har intervjuet Rein Dammann om hans opplevelser og erfaringer fra disse oppholdene og hvordan dette har påvirket ham.

Tidligere studenter fortsetter å finne ord og omskriver sine eksamensoppgaver til artikler. I dette nummeret er det Jasmine Svedenborg som har skrevet en artikkel som heter: *Å dele et øyeblikk* der hun beskriver sitt arbeide med en klient på en var og fin måte.

Vi håper mange fortsetter sin leting etter ord og skriver artikler til tidsskrift og bøker og på den måten utvider gestaltfaget og gir oss ny kunnskap og forståelse.

Gro Skottun
Redaktør

FORSKNING



«Frontene er steile»

Et gestalteksperiment og en studie av innvandringsdebatten

Av Vikram Kolmannskog¹

Artikkelen er fagfellevurdert

Denne artikkelen bygger på en relasjonelt-orientert fenomenologisk studie om innvandringsdebatt og om hvilke utfordringer og utviklingspotensial denne debatten har. Studien tar utgangspunkt i en workshop på NGIs jubileumskonferanse i 2016. Funn presenteres og diskuteres i lys av forskning og teori på polarisering, polariteter og dialog. Gestaltistene som deltok i studien, opplevde at «frontene er steile», men også at dialog og verdsettelse av polariteter er mulig gjennom økt oppmerksomhet. En oppfølgingsstudie av alle medlemmer av Norsk Gestaltterapeut Forening er nå i gang.

NØKKELOORD: *Flyktninger, innvandrere, innvandringsdebatt, polarisering, polaritet, dialog, Stad van Axen*

I 2015 var det 65,3 millioner mennesker på flukt fra krig og forfølgelse, et antall vi ikke har sett siden 2.verdenskrig (UNHCR 2016). Også Europa opplevde, ifølge FNs Høykommissær for flyktninger, «en dramatisk økning» i antallet mennesker som ankom (Ibid. 2016, s. 7, egen oversettelse). Mer enn

1. En spesiell takk går til deltagerne på workshopen og studien. Jeg vil også takke redaksjonen, samt to anonyme fagfeller for kommentarer og innspill til artikkelen.

én million ankom over Middelhavet (Ibid.). Til sammen to millioner asylsøknader ble registrert i Europa (men tallet reflekterer ikke det faktiske antall asylsøkere på grunn av dobbelregistrering) (Ibid.), 31 500 i Norge (UDI 2017a). I tillegg til flyktninger ankom migranter som flyttet av andre årsaker enn krig og forfølgelse. Innvandringsdebatten og responsene varierte med tidvis sterk polarisering mellom ulike stater, grupper og enkeltmennesker. Generelt har nå Europa lukket seg mer og overlatt mye av flyktningehåndteringen til Tyrkia. I 2016 var det 3460 asylsøknader i Norge (UDI 2017b).

Denne artikkelen er resultat av en studie med følgende problemstillinger: Hvilke erfaringer gjør gestaltister seg gjennom et innvandringsdebatt-eksperiment? Hva kan et gestalteksperiment fortelle om innvandringsdebatten, dens utfordringer og utviklingspotensial? Studien tar utgangspunkt i en workshop som fant sted på NGIs jubileumskonferanse i november 2016.

Innvandringsdebatt og politisk polarisering

De siste par årene har jeg vært interessert i flyktningssituasjonen fra et gestaltperspektiv. Mens jeg anerkjenner viktigheten av å utforske hva gestaltterapi kan bidra med i flyktningarbeid, har mitt fokus vært på oss selv som vertsbefolkning og den polariserte innvandringsdebatten. Innvandrere omfatter flere kategorier enn flyktninger, men jeg antar at innvandringsdebatten i alle fall den siste tiden, har vært tett knyttet til flyktningssituasjonen. For enkelthets skyld benytter jeg her begrepene «innvandringspositive» og «innvandringskritiske» om aktører i debatten. Et søk gjennom Google Scholar viser at det har vært en del forskning på gestaltterapi med flyktninger (blant nyere studier, se for eksempel Hoosain 2009; Kolmannskog 2013; Vidakovic 2013; Vogel 2016; Röper og Gavranidou 2003), men jeg har ikke funnet noe av relevans for mitt prosjekt. Jeg har benyttet søkeord som «gestaltterapi», «flyktning», «innvandringsdebatt» og lignende på engelsk og norsk.

Politisk polarisering har det imidlertid vært forsket en del på, særlig i USA (for en oversikt se Epstein og Graham 2007; Nivola og Brady 2007). Det kan defineres som en splittelse i ideologiske ytterpunkter, i motsetning til et kontinuum med et sentrum, og en svekkelse av dialog. Media kan være en av flere bidragende faktorer til polarisering (Mutz 2006 i Nivola og Brady 2007). Blant annet fremsettes ofte en uforsonlig form for debatt i medier som er i konkurranse om forbrukere, og det har blitt et mangfold av kanaler, noe som innebærer at mange nå forholder seg mest til medier som bekrefter deres egne syn.

Et relatert forskningsområde innen sosialpsykologien er gruppepolarisering, som viser at folks holdninger og avgjørelser blir mer ekstreme i den retningen de allerede heller, når de kommer sammen i grupper av likesinnede (se blant annet Moscovici og Zavalloni 1969; Wetherell 1987). Mulige forklaringer på gruppepolarisering er ønsket om å passe inn og bli likt i gruppen (Jellison og Arkin 1977; Sanders og Baron 1977), utveksling av mer og bekreftende informasjon (Burnstein og Vinokur 1977; Vinokur og Burnstein 1974), og at vi identifiserer oss selv gjennom å tilhøre visse grupper og ta avstand fra andre (Turner 1985; Turner og Oakes 1989).

I Europa har det den siste tiden vært en økning i støtten til det populistiske ytre høyre og i noe mindre grad til det populistiske ytre venstre, mens mainstream-partier og sentrum svekkes (se for eksempel Csaba og Reiner 2016; Henley 2016; Lehne 2016) eller selv inntar mer høyreorientert politikk (se for eksempel Robins-Early 2016). Det pekes på flere mulige årsaker til dette, blant annet økonomisk nedgang og flyktningssituasjonen (se for eksempel Csaba og Reiner 2016; Henley 2016; Lehne 2016).

Statistisk sentralbyrå (SSB) gjennomfører årlig en undersøkelse av nordmenns holdninger til innvandring og innvandrere. Den siste undersøkelsen, foretatt etter økningen i ankomster i 2015, viser at befolkningen generelt har blitt mer kritiske til innvandring og innvandrere (Blom 2016). Den viser også at etablerte forestillinger om de politiske partienes grad av innvandrerpositivitet gjenspeiles i holdningene som partienes tilhengere uttrykker.

Polaritetsteori og dialog

Fra gestaltfaget er polaritetsteori relevant. En polaritet er en pol og en motpol som heller er komplementære og forbundet enn dikotomiske og uforenlige (se blant annet Yontef 1993; Zinker 1977). Å si ja er mulig fordi å si nei er mulig. Polariteter kan komme til uttrykk på mange nivåer, i enkeltmennesker, par, grupper og samfunn. Teorien handler om en verdsettelse av menneskelig mangfold og paradoksale sannheter om hver enkelt av oss. På grunn av «blindsoner» eller «skyggesider» (Zinker 1977, s. 200, egen oversettelse) – at vi er mindre oppmerksomme på og identifiserer oss mindre med visse sider av polariteter – kan vi likevel bli rigide og stereotype. Noen vil nesten alltid si ja, andre nei. Det kan medføre indre konflikt mellom ulike sider, og mellommenneskelig konflikt fordi vi ofte projiserer skyggesider på andre.

Haidt (2012) er en sosialpsykolog som har skrevet om politisk polarisering.

Han identifiserer ulike moralske kvaliteter og viser hvordan konservative og liberale vektet disse forskjellig. Han beskriver hvordan han selv som liberaler har gått igjennom en selvutforskende prosess og nå i større grad anerkjenner og eier tidligere projiserte kvaliteter. Jeg kan kjenne meg igjen i dette. Ikke ulikt gestaltisk polaritetsteori mener han at disse moralske kvalitetene best kan beskrives som yin/yang og er komplementære. Selv har jeg tidligere skrevet om medfølelse og kontroll/selvhevdelse som to sider av en polaritet som blir tydelig i flyktningssituasjonen, to sider som begge kan være nødvendige hos oss som enkeltmennesker, grupper og samfunn avhengig av situasjonen (Kolmannskog, 2015a).

En viktig metafor som Lakoff og Johnson (2003/1980) identifiserer i vår kultur er samtale som krig. (Visse studier antyder også at gruppepolarisering kan bidra til voldelig konflikt, for eksempel Esteban og Schneider 2008.) Denne metaforen kommer til uttrykk i språket gjennom uttrykk som «fyr løs», «å forsvare sin posisjon» og «å vinne en diskusjon». Etymologisk har for øvrig «debatt» betydninger som å slå ned og slåss. Vi ser på andre som allierte eller motstandere og samtalen som noe som må vinnes. Debatt vil typisk innebære projisering av skyggesider og liten verdsettelse av polariteter. Hva hvis metaforen vår heller var samtale som dans? spør Lakoff og Johnson (2003/1980).

I gestaltterapi er dialog og oppmerksomhet både metoden og målet, og flere beskriver denne prosessen nettopp som en dans (se for eksempel Kolmannskog 2015b). Vi trekker særlig på den dialogiske filosofien til Buber (2010/1937). Dialog er en spesiell form for kontakt som innebærer inkludering (som minner om empati), bekreftelse, tilstedeværelse, autentisitet og en vilje til å hengi seg til det som oppstår imellom oss og la seg endre i prosessen (Jacobs 1989; Yontef 1993;1998). Gjennom oppmerksomhet og dialog kan vi bli mer fleksible og helere som enkeltmennesker og samfunn (Kolmannskog 2015b).

Også ifølge den såkalte kontakthypotesen i psykologi og samfunnsfag (Allport 1954; Pettigrew og Tropp 2006) kan kontakt under visse omstendigheter – blant annet med tilstrekkelig tid, støttende normer og autoritet og en opplevelse av felles mål og samarbeid – redusere angst og forbedre relasjoner mellom ulike grupper. Også Haidt (2012) fremhever fordeler ved dialog. Man kan få applaus fra sin egen gruppe av allierte, men debatten/kampmodusen fører sjelden til at en politisk motstander overbevises og endrer seg; den andre endrer seg først når det finnes en viss vennlighet, åpenhet og empati. Haidt påpeker i likhet med gestaltister at man med en slik tilnærming også selv kan oppdage noe nytt.

Workshop og studie

Problemstillinger for denne studien har vært: Hvilke erfaringer gjør gestaltister seg gjennom et innvandringsdebatt-eksperiment? Hva kan et gestalt-eksperiment fortelle oss om innvandringsdebatten, dens utfordringer og utviklingspotensial? Et «eksperiment» innebærer å gjøre noe for å øke oppmerksomheten heller enn kun å snakke om tidligere erfaringer (Kolmannskog 2015; Zinker 1977). Gestaltister er deltagere i det større samfunnsfeltet og er spesielt trent i oppmerksomhet (om felt se blant annet Parlett 2005). Derfor kan deres erfaringer gjennom et eksperiment kanskje også antyde noe om innvandringsdebatten i samfunnet for øvrig.

Studien har vært relasjonelt-orientert fenomenologisk (se særlig Finlay & Evans 2016). Jeg var selv terapeutforsker. Jeg har etterstrebet en åpen tilnærming og utforskning av andre gestaltisters erfaringer. Samtidig har jeg vært oppmerksom og åpen på at det er akkurat jeg som har vært terapeutforsker, en person med en bestemt bakgrunn og en påvirkende deltager i studien (Ibid.; se også Plummer 1983; Stanley & Wise 1993).

Workshopen «Flyktninger» varte to timer og var del av NGIs jubileumskonferanse på Håndverkeren i Oslo, 18.-19.november 2016. Allerede i programbeskrivelsen informerte jeg om at den også ville være del av en studie. Innsamling av data skjedde gjennom anonyme skjemaer utfyllt av deltagerne, mine egne notater og lydopptak.

I tillegg til meg var det 13 deltagere. Noen var allerede kjent for meg og for hverandre fra ulike gestaltsammenhenger. Jeg delte ut informasjons- og samtykkeskjemaer og inviterte til spørsmål. Alle samtykket til deltagelse i workshop og studien. Deretter fylte alle ut et skjema med en rekke spørsmål (skjema 1). Av de 13 deltagerne identifiserte tolv seg som kvinner og en som «annet» enn mann eller kvinne. Ti bodde i by med 100 000 innbyggere eller mer, tre i tettbygd strøk med 2000 innbyggere eller mer. De fleste identifiserte seg som etnisk norske, en som «blandet», to som «annet (europeisk)» og en som «annet (ikke-europeisk)». Alle hadde høyskole/universitetsutdanning, ti med fem år eller mer. De fleste var ferdig utdannet gestaltterapeuter eller gestaltcoach, andre var under utdanning, og alle hadde erfaring som gestaltklient. Jeg omtaler derfor deltagerne som gestaltister.

Jeg har vært opptatt av min egen rolle og refleksivitet i workshopen og studien. Allerede det at jeg er brun og etnisk minoritet er en påvirkningsfaktor, særlig når temaet nettopp er flyktninger og innvandring. Jeg gjorde dette til noe eksplisitt med deltagerne (og nå også overfor leserne). Jeg for-

talte litt om min bakgrunn. Som etnisk minoritet – med en norsk far og en mor født i Kenya av indiske foreldre – har jeg siden jeg var liten opplevd meg som annerledes i Norge og hatt et engasjement for marginaliserte grupper. Jeg utdannet meg til jurist spesialisert i menneskerett og flyktningsrett og har arbeidet for flyktningers rettigheter i Flyktningshjelpen. Dette kunne medført at noen deltagere ville være mer forsiktige med å innta en innvandringskritisk posisjon på workshopen. Jeg understreket imidlertid også at jeg som gestaltterapeut de siste årene har vært opptatt av hvordan innvandringsdebatten foregår, og at ikke bare flyktninger og innvandrere kan bli de Andre, men også de som mener noe annet enn oss selv i debatten, at jeg de siste årene har forsøkt å sette meg inn i dem som for meg har vært de Andre, at det har vært en utviklingsprosess for meg og noe jeg vurderer som positivt. Dette var også med på å etablere normer i gruppen.

Jeg fortalte litt om flyktnings situasjonen og forskjellige europeiske responser i 2015 og 2016. Deretter var det en kort innmeldingsrunde der deltagerne presenterte seg.

De Stad van Axen-modellen

Jeg ønsket at deltagerne skulle få utforske forskjellige posisjoner i innvandringsdebatten. Martin Marstrand, venn og gestaltkollega, hadde foreslått at jeg kunne ta utgangspunkt i De Stad van Axen, en modell som benyttes i coachingutdannelsen på NGI (se figur 1). Jeg var usikker på om denne modellen – som jeg oppfattet som relativt strukturert og normativ – ville være for styrende. Jeg valgte imidlertid til slutt å gå for den. Jeg vender tilbake til hvordan modellen kan ha påvirket deltagerne og situasjonen. Jeg tok utgangspunkt i modellen kun for å skape et innvandringsdebatt-eksperiment.

De Stad van Axen (Cuvelier 2008) – boken der modellen presenteres – finnes på nederlandsk. Jeg har lært om modellen annenhånds fra Daan van Baalen ved NGI. Enhver gruppe kan anses som et mikrokosmos, en by, der folk inntar ulike roller, Cuvelier gir disse dyrenavn for enkelhets skyld. Workshopdeltagerne var en gruppe en kort stund. For vår del kunne vi forestille oss at rommets vegger utgjorde bymuren vår med en dør. I midten av modellen – og rommet – er torget, stedet deltagerne begynner før de inntar ulike roller i møte med en problemstilling. I øvre høyre område er ledere eller initiativtakerne (løver). I nedre høyre område er følgere (hunder). I øvre venstre område er konstruktive kritikere (hauker). I nedre venstre område er motstandere (steinbukker). Helt øverst i modellen finner vi observatører (ugler). Helt nederst

finner vi resignerte (skilpadder). Modellen er ment å reflektere dynamiske, relasjonelle prosesser, altså at en og samme person som regel vil bevege seg mellom de forskjellige rollene over tid og påvirke og påvirkes av de andre.

figur 1



Jeg tegnet og beskrev modellen for deltagerne og åpnet for spørsmål. Deretter satte vi opp seks stoler med ark for å tydeliggjøre hvor de ulike rollene var i rommet. Jeg anerkjente at flyktnings situasjonen er et alvorlig tema, men at jeg tror vi kan gjøre noen viktige erfaringer hvis vi nærmer oss dette med en viss lekenhet, og at det som skjer i løpet av eksperimentet ikke senere skal identifiseres med de ulike deltagerne.

Problemstillingen jeg ga deltagerne var følgende: «Dere er en by, det er masse mennesker utenfor byporten, den er låst; hva gjør dere, hva gjør du?» Jeg intervenerte innimellom for å be dem stoppe opp og være oppmerksomme på kroppslige fornemmelser, følelser og tanker, om de valgte vante eller uvante roller og posisjoner i innvandringsdebatten, og oppmuntret dem også til å prøve ut andre og øke oppmerksomheten på den totale situasjonen.

Umiddelbart etter eksperimentet fylte alle ut et skjema der de ble spurt om hva som sto frem som viktigst fra workshopen, ny erfaring/innsikt vedrørende flyktninger/innvandrere, og ny erfaring/innsikt vedrørende folk som har et svært annerledes syn på innvandrere og flyktninger enn dem selv (skjema 2).

Vi hadde deretter en runde der vi delte observasjoner og refleksjoner. Jeg oppmuntret dem til å notere videre på skjemaet dersom de ønsket det. Denne

runden var viktig også av etiske grunner. Det var en måte å komme ut av rollene og innebar en viss debriefing etter en relativt sterk emosjonell erfaring. Blant annet benyttet en person anledningen til å beklage noe som hun hadde sagt i en bestemt rolle. Jeg ble også oppmerksom på hvem som kunne trenge litt mer oppfølging etter workshopen.

En måned etterpå sendte jeg deltagerne en mail og ba dem besvare to spørsmål anonymt via Survey Monkey, nemlig hva som da sto frem som viktigst fra workshopen og om, og eventuelt hvordan, workshopen hadde fått følger for deres liv i etterkant (skjema 3). Alle fylte ut skjema 1 og 2, og ti deltagere svarte på skjema 3.

Analysen av datamaterialet fulgte i hovedsak skrittene skissert av Hycner (1985) med blant annet transkribering, gjennomlesing av tekstene med en fenomenologisk åpen tilnærming, identifisering av meningsenheter og kategorisering av disse. I tråd med Finlay og Evans (2016) har jeg ansett også meg selv og mine erfaringer som del av datamaterialet. For eksempel noterte jeg også egne kroppslige fornemmelser, følelser og tanker som oppsto da jeg lyttet gjennom lydopptaket. En mulig svakhet ved studien er at jeg har vært eneste forsker som har analysert materialet. Deltagerne har imidlertid fått tilsendt artikkelutkast og hatt anledning til å korrigere og kommentere.

Eksisterende forskning og teoretisk utgangspunkt er presentert over. Jeg hadde noen ideer om hva som kunne være interessant før jeg så på datamaterialet. Polaritetsteori og dialog er dessuten ikke bare mulige teorier for meg, men del av mitt grunnleggende menneske- og livssyn. Studien har med andre ord ikke vært rent induktiv. Samtidig har jeg vært åpen for at annen forskning og teori ville være relevant når jeg har analysert datamaterialet. Det har vært et dynamisk forhold mellom teori og empiri.

I det følgende presenteres og diskuteres hovedfunn fra studien – stort sett i narrativ og kronologisk form.

«Frontene er steile»

Det ble klart gjennom skjema 1 at deltagerne stort sett befant seg på venstresiden politisk, hadde kontakt med innvandrere og flyktninger, vurderte denne stort sett som positiv og mente at asylsøkeres mulighet til å få opphold i Norge burde bli lettere. Ifølge SSB-undersøkelsen (Blom 2016) er folk på venstresiden generelt mer innvandringspositive. Også klasse og kjønn spiller inn; høyere utdannede og kvinner – og de fleste deltagerne tilhørte disse kategoriene – er generelt mer innvandringspositive (Ibid.). Det fremkom gjennom skjema

1 at deltagerne hadde dårligere kontakt – om noen – med mennesker som mente noe svært annet enn dem i innvandringsdebatten. Det kan avspeile en polarisering vi også ser ellers i samfunnet.

På min oppfordring prøvde likevel de fleste deltagerne ut ulike roller og posisjoner, også innvandringskritiske, gjennom eksperimentet. Dette henger vel blant annet sammen med at de her ikke definerte seg kun som innvandringspositive medlemmer av venstresiden, men også som gestaltister med vilje til åpen og nysgjerrig eksperimentering. Lenge var lederrollen i eksperimentet identifisert med en innvandringspositiv posisjon, altså å slippe inn de som var utenfor. Utsagn fra deltagere som inntok en innvandringskritisk posisjon, inkluderte «slutt med det sosialistpjattet da, kjerring!» og «du aner ikke hvordan hverdagsmannen har det». Dette kan reflektere noe i debatten forøvrig – og også hvordan innvandringspositivitet faktisk henger sammen med klasse, kjønn og politisk tilhørighet (Blom, 2016).

Jeg ble oppmerksom på at det var en som i veldig liten grad inntok en innvandringskritisk posisjon under eksperimentet. Under innmeldingen hadde V. fortalt at hun, i likhet med en annen som satt ved siden av henne, var verge for mindreårige asylsøkere. Hun uttrykte sinne, tristhet og skam over Norge. Hun var også aktiv under eksperimentet, særlig som innvandringspositiv. I skjema 2 skrev en deltager at «motstanderne fremsto som svært usaklige og vulgære. Det var helt umulig for meg å være motstander av å slippe inn de som sto utenfor.» Jeg antok at dette var V. Senere i skjemaet skrev hun «syns de har tendens til å degradere flyktninger» om de som mener noe svært annet enn henne selv i debatten. Det er ingen tvil om at ordene som ble brukt i eksperimentet om de utenfor – «bermen», «kriminelle» og lignende – var degraderende. Jeg ble imidlertid også opptatt av hvordan V. og andre deltagere fremmedgjorde og degraderte motstanderne i debatten – noe jeg selv også har gjort. (At «vulgær» som er etymologisk knyttet til folkelig ble brukt, er også interessant når vi vet at klasse henger sammen med innvandringspositiviteten.)

Flyktninger kan være de fremmede Andre som er nødvendige i definisjonen av oss selv (Said 2004/1978), men de som mener noe annet enn oss selv i innvandringsdebatten, fungerer ofte også som de fremmede Andre (se også Turner 1985; Turner og Oakes 1989). Innvandringskritiske anklages lett for å være kyniske og egoistiske, mens innvandringspositive er naive og selvutslettende. I gestaltterminologi kan vi anse dette som projeksjon av våre «skygesider» (Zinker 1977, s. 200). Flere deltagere nevnte også projeksjon som noe de ble oppmerksomme på, hvor lett og raskt det skjedde. Vi tror vi raskt vet hvem motparten er i innvandringsdebatten; menneskene reduseres til noen

få rollespesifikke egenskaper. Sosialpsykologisk forskning antyder også at vi anser utgruppede medlemmer som homogene og med visse stereotype kvaliteter; ikke sjelden anser vi også vår egen gruppe, inngruppen, som homogen og med visse kvaliteter (se for eksempel Quattrone og Jones 1980; se også Turner 1985; Turner og Oakes 1989). Vi reduserer både oss selv og de andre, polariteter er lite integrerte og verdsatt.

At det kom opp mye frykt og andre ubehagelige følelser underveis i eksperimentet, var noe som gikk igjen i mange tilbakemeldinger. Det var en frykt for de som var utenfor og ville inn, men det var også frykt og ubehagelige følelser knyttet til de andre debattantene. Også mange flyktninger er redde og med god grunn. Dette er faktisk et vilkår i definisjonen i Flyktningkonvensjonen av 1951, flyktninger har «velbegrunnet frykt». Dette er en frykt som innvandringspositive anerkjenner. Men frykten innvandringskritikere eventuelt kjenner – at det kommer for mange, for raskt, at en del kan ha verdier i strid med våre verdier – tas ikke nødvendigvis like mye på alvor av innvandringspositive. Det etableres et hierarki av frykt, der noen menneskers frykt får betydning, men ikke andres. Heller ikke frykten som oppstår mellom debattantene, gjøres eksplisitt og anerkjennes tilstrekkelig ellers i samfunnet.

Frykt som ikke gis tilstrekkelig oppmerksomhet kan medføre mindre bevisste fight- og flight-reaksjoner (Selye 1936; 1956). Og fight og flight-reaksjoner kan igjen bidra til mer frykt. Det ble tydelig i eksperimentet. Også da jeg senere lyttet gjennom lydopptaket, kunne jeg kjenne at pusten og hjerterytmen min endret seg og at jeg spente visse muskler. Jeg gikk selv inn i en mild stressreaksjon, noe jeg kan kjenne igjen fra andre debatter jeg har deltatt i eller observert.

Typiske stressresponser inkluderer redusert empati (Martin et al. 2015); og at det ble høylytt og at deltagerne ikke lyttet til hverandre, gikk også igjen i tilbakemeldingene. En skrev: «For og mot lytter verken til hverandre eller til andre, skummelt!» Dette var også klart for meg da jeg observerte eksperimentet og da jeg senere lyttet igjennom lydopptaket. Ofte snakket deltagerne i munnen på hverandre, det ble mer høylytt, og det var vanskelig å høre hva noen sa. (Innimellom – kanskje som en form for defleksjon for å lette litt på det hele og deretter klare å fortsette – var det latter.)

Polarisering, projisering, frykt, lite lytting og høye stemmer; det ble samtale som krig (Lakoff og Johnson 2003/1980). I en tilbakemelding skrev en deltager at eksperimentet ble «en bekreftelse på at frontene er steile». Også ordvalget her antyder at metaforen nettopp er samtale som krig med «fronter». Jeg tenker at modellen og dens struktur med visse, atskilte roller – ikke minst ledere og motstandere i konflikt – også kan ha vært med og påvirket. Samtidig

kan dette være en ganske presis avspeiling av hvordan debatten struktureres i samfunnet forøvrig.

Resignasjon var noe det ble snakket en del om i observasjons- og refleksjonsrunden og som også gikk igjen i tilbakemeldingene. En skrev «De overhodet ikke er villige til å lytte. Det blir nesten fristende å resignere eller bruke vold mot «rasistene». En slags håpløshet.» I overenstemmelse med studien til Esteban og Schneider (2008) ser vi at vold – da angivelig også i fysisk form, ikke kun verbalt – oppleves som nærliggende i en polarisert situasjon. På et tidspunkt var det en som foreslo: «Vi bare går og åpner døra [...] den krigen må vi ta.» En gruppe gikk etterhvert ut og kom senere inn med forestilte flyktninger. Dette ble nevnt i tilbakemeldingen som en positiv opplevelse – antagelig av de som gikk ut – at det var godt å handle, noe annet enn å resignere. For mange innebar resignasjon å gi tapt, å slutte å kjempe, muligens en slags frys-reaksjon, og de fleste hadde en idé om at det ikke var bra. Det var imidlertid en deltager som opplevde at det kunne være godt å resignere litt, at det var noe kjent også fra livet ellers, at det betydde å «ta pauser fra engasjementet for å ha krefter til å kjempe videre».

Det var en person, K., som for meg fremsto nærmest som en motpol til V. Jeg kjente K. fra før gjennom en annen gestaltgruppe jeg leder. Jeg visste at hun tidligere har arbeidet som saksbehandler i UDI. Hun meldte seg kun inn med å si navnet sitt og sa og gjorde lite av seg under eksperimentet. I observasjons- og refleksjonsrunden etterpå nevnte hun at hun hadde kjent resignasjon.

Det er også viktig å anerkjenne at det ikke bare var ubehagelige følelser involvert. Det er noe mer som opprettholder denne polariserte formen. Å være del av en gruppe som er i kamp med en annen gruppe, kan også føles godt. I gestaltterminologi kan vi snakke om konfluens (og differensiering fra den andre gruppen), noe som også ble nevnt i en tilbakemelding. Det var også flere deltagere som fremhevet i observasjons- og refleksjonsrunden og tilbakemeldinger at det hadde vært en opplevelse av styrke og kraft i det å stå sammen og kjempe for eller mot noe. Vi identifiserer oss selv gjennom å tilhøre visse grupper og ta avstand fra andre (Turner 1985; Turner og Oakes 1989). Dette kan være en mer grunnleggende utfordring, det kan være grenser for empati (se også Haidt 2012).

«Et stort øyeblikk»

Mot slutten i observasjons- og refleksjonsrunden skjedde noe som flere nevnte som viktig i tilbakemeldingene senere. En deltager, B., henvendte seg direkte til K.

B: – Jeg ble så nysgjerrig på deg også, jeg. Jeg tror ikke du sa noe under hele seansen. Hvordan var det for deg?

K: – Veldig rart, veldig rart.

B: – Ja.

K: – Jeg er litt sånn emosjonell fremdeles.

B: – Ja.

K (Med gråtkvalt stemme): – Det var en skikkelig sterk opplevelse, ja. Jeg trodde nok at jeg var klar for å gjøre noe sånt. Men jeg er ikke det. Det er for sterkt. Det er for stort. Jeg hadde veldig med meg alvor inn. Jeg hadde lyst til å være med på rollespillet og prøve det ut, men jeg klarte det ikke. Jeg ser at erfaringer som jeg har hatt, har gjort meg resignert.

[...]

B: – Takk for at du delte nå.

K: – Ja. Men jeg har lyst til å dele en ting til. Og det satt jeg og kjente på i stad. For vi har jo mange ulike ting med inn. Men det jeg har med inn, er at jeg har sittet på den siden som avslår søknader. Jeg jobba i UDI i mange år. Og det er noe av det som gjør det tungt. (Henvendt til vergene) Kjenner dere meg igjen?

V: – Ja, det var noe kjent.

K: – Vi har jobba sammen.

V: – Ja, det var noe kjent med deg.

K: – Vi har sittet på hver vår side av bordet.

B: – Gud, så sterkt.

K (Gråtkvalt): – Det er ganske sterkt. Og det kjente jeg også veldig på, at selv om det er på en måte et spill da, så er det ikke det.

B, V, og flere: – Nei.

K: – Det er skikkelig reelt.

B: – Mm. Så sterkt. Jeg er veldig rørt over at du deler sånn.

K: – Det er også derfor at jeg tenkte at jeg hadde kommet lenger da. Og dette vet, jeg har jo fortalt deg om dette før, Vikram, men jeg tenkte at jeg hadde kommet lenger, at jeg kunne være med på å utforske roller og andre posisjoner.

Jeg: – Ja. Og så er jeg litt nysgjerrig. Kan du si noe mer om det, den resignasjonen som du snakket om? Kan du si noe om følelsen? Hva er det du kjenner når du sier at du kan ikke gå inn i de forskjellige rollene?

K: – Mm. (Utpust.) Jeg klarer ikke å legge alboret da og ansvarligheten for mine egne handlinger bort. (Gråtkvalt) Det fyller hele meg da [...]

Jeg: – Og det viser du nå, den ansvarligheten. Du sier du har jo vært på den andre siden av bordet, i forhold til disse (henvendt til vergene) som er veldig engasjerte for de mindreårige flyktningene og så videre. «Kjenner du meg igjen?» sa du. Og så ser

Jeg at du gråter og du snakker om ansvar og at det er vanskelig. For meg så høres det ut som det er en kompleksitet der.

K: – Ja.

Jeg: – Også det å være den som skal vurdere den som skal få komme inn og den som ikke skal det. Hvordan er det dette er? Det er ikke lett.

K: – Nei, det er kjempemange lag, ikke sant. Temperaturen her gjør at det ikke går an å gå inn på det nivået som du inviterer til nå. For det er en kompleksitet i det, som er følelsesladd på alle nivåer, selv om det er byråkratisk og det er forvaltningmessig og det er juridisk, ikke sant. Det er så mange lag, og så er det følelser i alle ledd. Og det er mennesker som sitter og utøver alle handlingene, som er verger, som er saksbehandlere, som er flyktninger. Det er individer alt, ikke sant, som er seg selv, som er helt unike. Og det gjør at det er for komplekst til å forenkle på denne måten som vi gjør det nå. Men samtidig så er vi avhengig for å gjøre det på denne måten for å skape noe bevegelse.

Jeg: – Nå skulle jeg veldig gjerne fortsatt veldig mye lenger. Og så vet jeg at vi må avslutte snart. Jeg synes at det var kjempeinteressant det som kom opp her på slutten [...] Hvis dere har en siste setning som dere har lyst til å avslutte med, så skriv gjerne den også ned på arket, og så tenker jeg at vi melder oss ut bare med et ord eller en setning. Og så blir vi sittende litt, for jeg vil at vi skal avslutte på en bestemt måte.

V: – Får jeg lov til å si bittelite granne?

Jeg: – Det må være bittelite granne.

V: – Jeg må gjøre det. (Henvendt til K.) For jeg synes det var veldig ålreit at du var her. For jeg har jo ofte lurt på hvordan det er å være saksbehandler i UDI, å sitte der og fatte vedtak. «Nei, du er 18 så du må ut. Og du er 16 så du får bli.» Og litt sånn i hytt og pine. Det er jo sånn, det er jo sånn som jeg opplever det, ikke sant. Og så tenker jeg de er jo mennesker de som sitter der som saksbehandlere også.

K: – Mm.

V: – Og jeg skjønner jo at de har føringer, men derfor for meg var det veldig godt å få se deg her.

K: – Mm.

V: – For det bare bekrefter det som jeg har tenkt, at ja, de er jo mennesker som meg. Jeg kunne sikkert like gjerne jobbet i UDI, jeg og. Jeg jobbet som byråkrat i mange år i forskjellige sammenhenger, jeg. Jeg kunne sikkert havnet der og, og vært nødt til å gjøre sånn. Så jeg synes det var veldig, veldig ålreit å se deg her.

K: – Mm.

Den andre vergen (som sitter ved siden av V): – Veldig enig.

B: – Fy Søren, det er et stort øyeblikk dette her.

Jeg: – Det tenker jeg også.

B (Henvendt til K): – Tusen takk vil jeg si til deg, og til alle da, men akkurat nå.

K: – Mm.

B: – Veldig stort.

(Flere sekunders stillhet.)

I denne samtalen i sirkelen skjer noe annet enn det som skjedde i rollespillet, en dialog med flere av kjennetegnene beskrevet av blant annet Jacobs (1989) og Yontef (1993; 1998). Det er en vilje til å lytte til hverandre, ta inn hverandre blant annet ved at B. inviterer K. til å dele, K. deler og får bekreftelse på det er fint. Gjennom samtalen gir deltagerne hverandre tegn på at de lytter, små ord som «Mm», «Ja», smil og nikk. Det er lavere «temperatur» nå enn i rollespillet. K. deler av sine erfaringer og emosjoner, både i ord og uttrykk som gråt, noe som viser en vilje og evne til tilstedeværelse og autentisitet. Heller enn forenklede roller og posisjoner er det en kompleksitet som anerkjennes, at deltagerne er hele, ansvarlige mennesker og ser hverandre som det. V. sier at hun selv like gjerne kunne endt opp i UDI, at «de er jo mennesker som meg», et tegn på empati. En skrev senere i skjema 3 at «[d]et viser veldig sterkt hva slags forsoning/dialog/kontakt det er mulig å oppnå hvis folk tør virkelig å kjenne på hverandres perspektiver/opplevelser OG eksponere sin egen sårbarhet/feilbarlighet/skam.» Viktigheten av dialog og å lytte er noe som går igjen i tilbakemeldingene.

Jeg tenker at dette ble mulig blant annet på grunn av en gestaltkultur og struktur. Jeg var en autoritet der og det var visse gestaltnormer som omhandler metode og mål, ikke minst vilje til oppmerksomhet og dialog. Vi startet og sluttet i sirkel, noe som er vanlig i gestaltterapi. En sirkel er noe ganske annet enn å stå i atskilte, definerte roller som i eksperimentet. At man har tid, støttende normer og autoritet, og en opplevelse av felles mål og samarbeid er ingredienser i kontakt som kan virke helende mellom ulike grupper og mennesker, ifølge kontakthypotesen (Allport 1954; Pettigrew og Tropp 2006). Forskjellene mellom V. og K. skal imidlertid heller ikke overdrives. K. kan ikke beskrives som sterkt innvandringskritisk.

I hvilken grad kan dette overføres til innvandringsdebatten og samfunnet for øvrig? Til tross for at vi omtaler vår samfunnsform som demokratisk og at dialog angivelig verdsettes, er det ofte en ganske annen struktur og kultur i samfunnet. Blant annet kan spesialisering og fagroller være en utfordring, noe som nevnes i en tilbakemelding: «Måten de [K. og V.] både snakket sammen på og viste følelser, gjorde inntrykk. Særlig fordi det synliggjorde hvordan ulike fagroller også kan redusere muligheten for autentiske mellommenneskelige

møter.» Mer generelt bidrar ikke minst mediene ofte til samtale som krig heller enn dans de gangene vi er i kontakt med noen som mener noe svært annet enn oss selv (Mutz 2006 i Nivola og Brady 2007). Men det bør være mulig å legge opp til dialog i større grad, for eksempel gjennom hvordan debattanter i et TV-program plasseres i forhold til hverandre og hva slags agenda og spørsmål programverten har. Videre meldte flere av deltagerne tilbake at de opplever at de nå med økt oppmerksomhet i hvert fall på noen arenaer kan handle og respondere på en måte som bidrar til en annen form for møter. En skriver i skjema 3:

Vet det fra før, men det ble ekstremt tydelig i øvelsen, at uten dialog forsterkes motsetningene. Kjenner jeg bruker det aktivt i møte med folk som straks jeg forteller om mitt arbeid, buser ut med «men vi kan jo ikke ta alle her...!» Jeg kan jo si meg enig i det, og via masse lytting og uten motstand, kan de etter hvert i noen tilfeller faktisk lytte til mine argumenter for hvorfor vi bør gjøre mer/opptre mer anstendig enn vi gjør i dag.

Deltageren her kan selv si seg enig i noe som den innvandringskritiske motparten kommer med, «at vi kan jo ikke ta alle her». Og ved å møte den andre med «masse lytting og uten motstand» kan også den andre lytte. Begge endres gjennom dialog. Dette er i overensstemmelse med gestaltteori (blant annet Jacobs 1989; Yontef 1993; 1998) og det Haidt (2012) skriver om dialog og endring.

«Slik at jeg kan stå i spennet»

I tilbakemeldingene var det også mange som nevnte at det viktigste med workshopen var å få innta ulike roller og posisjoner og kjenne hva det gjorde med dem. Flere nevnte at de dermed hadde fått en økt verdsettelse av polariteter i seg selv og samfunnet. En skriver,

[Å] høre andres erfaringer og få fysisk spille ut/kjenne på alle de ulike posisjonene, var opplysende og inviterte til å kjenne igjen og ta tilbake/integrere egne projeksjoner, polariteter og motstridende følelser. Jeg kjenner større empati med meg selv [...] og med folk som har helt andre standpunkter og holdninger rundt dette temaet enn jeg har. Jeg fikk fornyet pågangsmot, håp og tro på kraften i åpenhet og dialog.

Verdsettelsen av polariteter knyttet her – og i flere andre tilbakemeldinger – til dialog, noe også Zinker (1977) gjør. At det å innta en annen rolle gjennom et gestaltekspériment kan bidra til økt empati, støttes av forskningen som er gjort på stolarbeid (Kelloggs 2015).

Det var også noen spesifikke argumenter som innvandringskritiske typisk uttrykker, som ble mer eksplisitt anerkjent på slutten og etter workshopen. «At vi kan jo ikke ta alle her» er allerede nevnt. Og i runden på slutten var det en deltager som delte følgende: «Jeg fylte inn på skjemaet [skjema 1] at jeg har kontakt med innvandrere i ulike situasjoner, og at den er stort sett positiv. Men den er jo ikke alltid det, som kvinne og trans og queer. Det er noe som jeg nyter godt av at er ok i settingen jeg bor i nå.» Dette er noe jeg selv også kan kjenne igjen siden jeg ikke bare er etnisk minoritet, men også skeiv. Jeg ønsker å verne om normer som anerkjenner og beskytter historisk sett undertrykte grupper, både for min del og andres. Disse har i stor grad blitt frontet av liberale og venstresiden. Nå vil mange være enige i at de er definerende for det norske samfunnet og del av vår orden. I innvandringsdebatten er det ikke sjelden at det er innvandringskritiske som benytter dette som argument. Når innvandringspositive kan anerkjenne – og kanskje også se i seg selv – noe som innvandringskritiske uttrykker, kan det også være «befriende og opplysende i forhold til å kunne ha dialog» som den ovenfor siterte deltageren fortsatte med å si.

En grunnleggende polaritet som viser seg gjennom innvandringsdebatten, er på den ene siden å åpne for noe nytt, og på den andre siden å lukke og bevare noe. Kanskje kan vi også delvis relatere disse sidene til henholdsvis håp og frykt, men ønsket om å bevare noe kan også handle om en sterk kjærlighet til det vi vil bevare. Vi befinner oss alle sammen i spennet mellom åpenhet og lukkethet i vår kontakt, men vi gjør det også forskjellig (se også Perls, Hefferline og Goodman 1951/1994; Wheeler 1991). John Stuart Mill (sitert i Haidt 2012, s. 294) har sagt følgende om polariteten i det politiske liv: «A party of order or stability, and a party of progress or reform, are both necessary elements of a healthy state of political life.»

De fleste fremtredende gestaltister har tilhørt venstresiden, liberale eller anarkistiske tradisjoner, og jeg lurer på om vi historisk har hatt en forkjærlighet for det nye, vektlagt prosess og endring og undervurdert betydningen av det kjente og stabile for mennesker. (Sosialpsykologien – og flere andre akademiske disipliner for øvrig – er et annet område som har hatt tilsvarende utfordringer ved at det domineres av liberale og folk på venstresiden, se blant annet Haidt 2012.) Ikke minst i vår «flytende modernitet» (Bauman 2000) er det viktig å også anerkjenne behovet for det kjente og stabilitet.

I den andre gestaltgruppen der jeg møter K. mer regelmessig, nevnte hun to uker etter workshopen en drøm hun hadde hatt. I drømmen holder hun tak i nakken på en asylsøkerjente. Vi utforsket drømmen fenomenologisk og dialogisk. Vi forsøkte også klassiske gestaltmetoder som å utforske drømmen som projeksjon av ulike sider av henne selv (Perls 1969). K. utforsket både den faste hånden og den sårbare jentenakken, og ble mer oppmerksom på og kunne eie ulike kvaliteter ved disse. Senere skrev hun i skjema 3 at jubileumsworkshopen «I stor grad» hadde fått følger for livet hennes, og utdypet:

Drømmen min om den faste hånda mi som holder den sårbare jenta fast i nakken jeg drømte to uker etterpå, handler om dette. At jeg famler mellom behovet for å bestemme over omgivelsene mine, samtidig som jeg ønsker å la omgivelsene prege meg. I ytterligheten er ikke polene forenelig, men jeg søker balansen i mellom. Slik at jeg kan stå i spennet mellom innvandringskontroll og nestekjærlighet i samfunnsperspektiv, og grensetting og åpenhet i relasjonelt perspektiv.

I utforskningen med K. nevnte jeg også at dersom vi tar feltteorien på alvor, kan det hende at drømmen innebærer et budskap til samfunnet vi er del av, ikke kun oss selv (Parlett 2005). Utforskningen av drømmen skjedde også i en gruppe hvor flere deltok, og nå deltar også leserne litt. Balansen mellom «innvandringskontroll og nestekjærlighet i samfunnsperspektiv, og grensesetting og åpenhet i relasjonelt perspektiv», er vel viktig for oss alle. Måtte vi klare å stå i dette spennet!

Avslutning

I denne artikkelen har jeg presentert og diskutert erfaringer som gestaltister har gjort seg gjennom et innvandringsdebatt-eksperiment. Kanskje kan dette også antyde noe om innvandringsdebattens utfordringer og utviklingspotensial mer generelt. Avslutningsvis kan studiens funn oppsummeres i følgende punkter:

- Innvandringsdebatten kan bli svært polarisert med projisering, frykt, lite lytting og høye stemmer debattantene imellom. Det er kampmodus med steile fronter
- Dialog, herunder viljen til å virkelig lytte til den andre, kan bidra til endring og bevegelse.
- Å utforske egne skyggesider og innta andre roller enn de vante kan bidra til

en helere opplevelse av seg selv, økt forståelse for den andre og dennes argumenter, og dialog.

- Dialog og verdsettelse av polariteter kan muliggjøres gjennom gestaltisk struktur og kultur. En støttende struktur og kultur kan og bør styrkes i samfunnet for øvrig, herunder media.
- Enkelt personer kan bidra til mer dialogiske samtaler om innvandring ved selv å innta en mer oppmerksom, dialogisk holdning i møte med den andre.

I etterkant av workshopen gjennomførte jeg en større relatert spørreundersøkelse blant alle medlemmer av Norsk Gestaltterapeutforening (NGF). Det vil bli interessant å se hvordan de to studienes resultater sammenfaller og er forskjellige og å sammenligne med resultater fra blant annet SSB. Spørreundersøkelsen blant NGF-medlemmene inkluderte også et mer åpent spørsmål om hvordan de opplever at gestaltteori og -praksis eventuelt har bidratt i deres kontakt med flyktinger/innvandrere og folk med et svært annet syn i innvandringsdebatten. Dette blir også interessant siden den første studien har vært preget av meg og min vektlegging av polariteter og dialog.

Helt til slutt vil jeg vende kort tilbake til flyktningene, menneskene som disse debattene angivelig i stor grad handler om. Som allerede nevnt har det den siste tiden vært en innvandringskritisk dreining og svekket beskyttelse av flyktinger i Norge og Europa. Innvandringspositive som ønsker en annen utvikling, bør ta på alvor at dialog heller enn debatt med de innvandringskritiske kan være nødvendig. Flyktinger er for øvrig mennesker som faktisk flykter, det er «flight», og ofte fordi det er krig eller annen voldelig konflikt der de kommer fra, altså «fight». Det litt ironiske er da at deres forkjempere, de innvandringspositive, ofte bidrar til en annen form for «fight» og «flight» gjennom måten debatten føres på. Mange føler seg handlingslammet hva gjelder kriger ute i verden, men i møtene vi selv deltar i, i innvandringsdebatten, kan vi faktisk gjøre en forskjell og kanskje et fredsarbeid i vid forstand.

Litteraturliste

- Allport, G. W. (1954). *The nature of prejudice*. Cambridge, MA: Perseus Books
- Bauman, Z. (2000). *Liquid Modernity*. Cambridge, UK: Polity Press.
- Blom, S. (2016). Holdninger til innvandrere og innvandring 2016. Rapport 2016/41. Oslo: Statistisk Sentralbyrå.
- Buber, M. (2010/1937). *I and Thou*. Eastford, CT: Martino Fine Books
- Burnstein, E., og Vinokur, A. (1977) *Persuasive argumentation and social comparison*

- as determinants of attitude polarization. *Journal of Experimental Social Psychology*, 13, 315-332.
- Csaba, R., og Reiner, R. (2016). Polarization Instead of Dialogue? Responsibility of EU Leaders to Turn the Tide. *4Liberty*, 9.juni 2016.
- Cuvelier, F. (2008). *De Stad van Axen*. Nederland: Klement.
- Epstein, D., og Graham, J.D., (2007). Polarized Politics and Policy Consequences. Santa Monica, CA: Rand Cooperation.
- Esteban, J., og Schneider, G. (2008). Polarization and Conflict: Theoretical and Empirical Issues. *Journal of Peace Research*, 45, 131-141.
- Finlay, L. og Evans, K. (2016). An invitation to engage in relational-centred phenomenological research. I: J. Roubel og Brownell, P., red., *Towards a research tradition in Gestalt Therapy*. Gestalt Research Press.
- Haidt, J. (2012). *The Righteous Mind. Why Good People Are Divided by Politics and Religion*. New York: Pantheon Books.
- Henley, J. (2016). Why is support for Europe's mainstream political parties on the wane? *Guardian*, 29.mars 2016.
- Hoosain, S. (2009). *Resilience in refugee children: a gestalt play therapy approach* (Doctoral dissertation).
- Hycner, R. H. (1985). Some guidelines for the phenomenological analysis of interview data. *Human Studies* 8, 279-303
- Jacobs, L. (1989). Dialogue in Gestalt Theory and Therapy. *The Gestalt Journal*, 12 (1).
- Jellison, J. M., og Arkin, R. (1977) Social comparison of abilities: A self-presentation approach to decision making in groups. I J.M. Suls og R.L. Miller (red.), *Social comparison processes: Theoretical and empirical perspectives* (235-257). Washington, DC: Hemisphere Press.
- Kellogg, S. H. (2015). *Transformational Chairwork. Using Psychotherapeutic Dialogues in Clinical Practice*. Bowman & Littlefield.
- Kolmannskog, V. (2013). What Gestalt Approaches Can Contribute to Climate Change Transformation. *Journal of Sustainable Development*, 6(10), 78.
- Kolmannskog, V. (2015a). In the hands of Europe – a short diagnosis of the European self and refugee politics. Features. Online. *British Gestalt Journal*, 13.mai 2015.
- Kolmannskog, V. (2015b). *Den tomme stolen. Fortellinger fra gestaltterapi*. Oslo: Flux.
- Lakoff, G. & Johnson, M. (2003/1980). *Metaphors We Live By*. The University of Chicago Press.
- Lehne, S. (2016). How the Refugee Crisis Will Reshape the EU. *Carnegie Europe*, 4.februar 2016.
- Martin, L. J., et al. (2015). Reducing Social Stress Elicits Emotional Contagion of Pain in Mouse and Human Strangers. *Current Biology*, 25 (3), 326-332.
- Moscovici, S. og Zavalloni, M. (1969). The group as a polarizer of attitudes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 12, 125-135.
- Nivola, P. S., og Brady, D. W. (2007). *Red and Blue Nation? Characteristics and Causes of America's Polarized Politics*. Washington DC: Brookings Institution Press
- Parlett, M (2005) Contemporary Gestalt Therapy: Field Theory. I: A.L. Woldt og S.M. Toman, red., *Gestalt Therapy. History, Theory, and Practice*. Kap. 3. UK: Sage
- Perls, F. (1969). *Gestalt Therapy Verbatim*. Gouldsboro ME: The Gestalt Journal Press.
- Perls, F., Hefferline, R. & Goodman, P. (1951/1994). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Gouldsboro ME: The Gestalt Journal Press.
- Pettigrew, T.F., og Tropp, L.R., (2006). A Meta-analytic test of inter-group contact theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 751-783.
- Plummer, K (1983). *Documents of Life: an introduction to the problems and literature of a humanistic method*. London: Unwin Hyman
- Quattrone, G. A., Jones, E. E. (1980). The perception of variability within in-groups and out-groups: Implications for the law of small numbers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38 (1), 141-152.
- Röper, G., & Gavranidou, M. (2003). Capacity building in trauma therapy and trauma research in Bosnia-Herzegovina. *New directions for youth development*, 2003(98), 99-110.
- Said, E. (2004/1978). *Orientalismen*. Oslo: Cappelen Damm.
- Sanders, G. S., og Baron, R. S. (1977) Is social comparison relevant for producing choice shift? *Journal of Experimental Social Psychology*, 13, 303-314.
- Selye, H. (1936). A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents. *Nature*, 138.
- Selye, H. (1956) *The stress of life*. McGraw-Hill
- Stanley, L & Wise, S (1993). *Breaking Out Again: Feminist Ontology and Epistemology*. London: Routledge
- Turner, J.C. (1985) Social categorization and the self-concept: A social cognitive theory of group behavior. I E.J. Lawler (red.), *Advances in group processes: Theory and research* (Vol. 22, 77-122). Greenwich, CT: JAI Press.
- Turner, J. C., og Oakes, P. J. (1989) Self-categorization and social influence. I P.B. Paulus (red.), *The psychology of group influence* (2.utg, 233-275). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- UDI (2017a). Asylsøknader etter statsborgerskap, aldersgruppe og kjønn 2015. Statistikk om innvandring. Tilgjengelig online på <https://www.udi.no/statistikk-og-analyse/statistikk/asylsoknader-etter-statsborgerskap-aldersgruppe-og-kjonn/>
- UDI (2017b). Asylsøknader etter statsborgerskap og måned (2016). Statistikk om innvandring. Tilgjengelig online på <https://www.udi.no/statistikk-og-analyse/statistikk/asylsoknader-etter-statsborgerskap-og-maned-2016/>
- UNHCR (2016). *Global Trends. Forced Displacement in 2015*. Tilgjengelig online på www.unhcr.org/statistics
- Vidakovic, I. (2013). The Power of "Moving On" .A Gestalt Therapy Approach to Trauma

Treatment. *Gestalt Therapy in Clinical Practice. From Psychopathology to the Aesthetics of Contact*. Milano: FrancoAngeli, 321-333.

Vinokur, A., og Burnstein, E. (1974) The effects of partially shared persuasive arguments on group-induced shifts: A problem-solving approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 29, 305-315.

Vogel, S. (2016). Working with people who identify as asylum seekers or refugees. *Gestalt Journal of Australia and New Zealand*, 12(2), 83.

Wetherell, M. S. (1987) Social identity and group polarization. I J. C. Turner, M. A. Hogg, P. J. Oakes, S. D. Reicher og M.S. Wetherell, *Rediscovering the social group: A self-categorization theory* (142-170). Oxford, UK: Blackwell.

Wheeler, G. (1991). *Gestalt Reconsidered: a new approach to contact and resistance*. Cleveland OH: Gestalt Institute of Cleveland Press.

Yontef, G. (1993). *Awareness, Dialogue and Process: Essays on Gestalt Therapy*. Gouldsboro: The Gestalt Journal Press.

Yontef, G. (1998), Dialogic Gestalt Therapy. In: Greenberg, L. S., Watson, J.C., and Lietaer, G., eds., 1998. *Handbook of Experiential Psychotherapy*. Guilford Press.

Zinker, J. (1977). *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Random House

TEORI OG PRAKSIS

Å dele et øyeblikk

Av Jasmine Svedenborg

Gjennom to klientarbeid vil jeg vise hvordan jeg jobber fenomenologisk med kropp og bevegelse for å øke klientens awareness. Jeg tenker at awareness er uløselig knyttet sammen med klientens opplevelse av seg selv. I kasus beskriver jeg hvordan jeg og klienten jobber i de ulike sonene, med sanseintrykk, kropp, følelser og tanker og hvordan kontakten mellom oss endrer seg som følge av økt awareness. Jeg beskriver også hvordan øvelser og samtaler bidrar til at klienten blir kjent med og inkluderer ulike og ukjente deler av seg selv. Denne artikkelen er en omskrevet utgave av min avsluttende eksamensoppgave ved NGI våren 2016.

NØKKELOD: *Awareness, polariteter, kropp og bevegelse.*

Bakgrunn og teori

Det er ingen tilfeldighet at jeg velger å ha hovedfokus på awareness og bevegelse. Med bevegelse mener jeg både fysisk bevegelse og bevegelse mellom oppmerksomhet på kroppslige fornemmelser, sanseintrykk og tanker. Før gestaltstudiet var jeg lite oppmerksom på hva kroppen fortalte meg og hvordan jeg uttrykte meg med kropp og bevegelse. Tankene rådet. Jeg så ikke sammenhengen mellom tanker, følelser og kropp og var ikke klar over hvordan

jeg påvirket og ble påvirket av bevegelse. Ruella Frank sier at kropp og bevegelse er en grunnleggende kilde til å utvikle kontakt mellom terapeut og klient (Norsk Gestalt tidsskrift, 2004). Når jeg som terapeut føler meg fastlåst i tankene, er det å kjenne etter i egen kropp, en måte å få tilgang til annen informasjon om hva jeg opplever. Det blir også tydeligere for meg hva jeg har med meg i møtet, og jeg opplever at det er lettere å bevege fokus mellom mitt eget og det klienten deler. Jeg erfarer med sansene blir klar over hvordan jeg påvirker og blir påvirket. Utvekslingen mellom klienten og meg blir mer dynamisk og spontan. Jeg opplever økt tilstedeværelse og engasjement i situasjonen.

I kasus beskriver jeg hva som skjer i feltet når jeg og klienten mobiliserer energi som får utløp i handling, og når vi holder tilbake (retroflekterer). Jeg tenker i samsvar med blant annet Kepner (2008) at implisitt i retrofleksjon ligger motstridende krefter, polariteter. Wheeler peker på at alle kontaktformer opptrer i polaritetspar og beskriver utveksling og deling som motpolen til å holde tilbake. Forut for handlingen ligger frykt og lyst, pådriveren for å handle er lyst og stopperen er frykt. Graden av frykt og lyst er knyttet til opplevelsen av trygghet i feltet. I kasus beskriver jeg hvordan polare krefter kommer til uttrykk hos meg og klienten i kropp og bevegelse og påvirker feltet. I Kepners teori om det kroppslige aspektet i kontaktprosessen, beskriver han hvordan kroppen kan fungere som en modulator som kan stenge eller åpne for kontakt. Jeg tenker at awareness og kontakt er uløselig knyttet sammen. Awareness beskriver vår evne til å være i kontakt med alt vi er oppmerksom på i oss og våre omgivelser (Skottun 2012). Awareness er en her og nå-opplevelse som både er et mål i seg selv og et middel (Perls et al 1994).

Awareness deles inn i tre soner: Ytre sone refererer til det vi sanser i kontakt med objekter eller hendelser, for eksempel det jeg ser, hører og lukter. I indre sone kan vi hente informasjon fra sanseapparatet i vår egen kropp, eksempelvis muskelspenninger, følelser og pust. Mellomsonen inkluderer alle mentale aktiviteter, blant annet tanker, tolkninger og minner. Stevens (1971) beskriver indre og ytre sone som fakta. Yontef (1971) deler utvikling av awareness i stadier: Enkel awareness omfatter det å bruke sansene og være oppmerksom på sonene. Awareness på awareness er når klienten er oppmerksom på hvordan hun velger og handler. I kasus beskriver jeg hvordan jeg jobber fenomenologisk for å øke awareness i alle sonene. Awareness muliggjør bevegelse i den terapeutiske prosessen samtidig som bevegelsen resulterer i økt awareness. Det holistiske perspektivet om at helheten er større enn summen av delene, er verdigrunlaget for min terapeutiske tilnærming til klienten, jfm. Kepner: integrated approach: «For integration to take place, the parts need to be accessible to the self.» (Kepner 2008, s. 43). Som

ledd i denne terapeutiske prosessen, tenker jeg det er viktig at klienten blir kjent med de ulike sidene (delene) av seg selv. Det innebærer også å bli kjent med sidene hun ikke har awareness på, jfm. Zinker: blind spots, eller ønsker å erkjenne, ibid: disowned parts. I teorien om polariteter skriver Zinker: «Ones inner reality consists of those polarities and characteristics which are...()... acceptable to one's conscious self...()... or unacceptable to the self.» (Kepner 2008, s.197). Zinker hevder at ens selvoppfattelse ofte ekskluderer smertefull awareness om motstridende krefter i oss. Og at manglende awareness kan gi utspring i indre konflikter og konflikter i forhold til andre. I kases beskriver jeg hvordan jeg jobber med klienten for å utforske og integrere polariteter.

Kasus

Klienten, som jeg velger å kalle Ida, er en kvinne i trettiårene. Hun oppsøker meg da hun opplever å ikke stole på andre eller klarer å dele sine følelser og tanker med noen i sin omgangskrets. Ida har tidligere gått til psykolog og går jevnlig til kiropraktor for smerter og anspent muskulatur.

Vårt første møte

Ida sitter med beina og hendene i kors. Høyre hånd holder fast i venstre. Overkroppen er rak og skuldrene lett foroverlent. Blikkene våre møtes, og jeg spenner kroppen. Det slår meg at jeg speiler klienten med kroppen. Jeg får et bilde av kroppene våre som to vegger med et tomt rom mellom. Jeg er urolig. Føler meg nummen i hendene og føttene. Jeg blir opptatt av hvordan jeg møter henne med kroppen og tenker at jeg har et stramt og lite imøtekommende kroppsspråk. Jeg tenker at hun også har et lite imøtekommende kroppsspråk. Impulsen min er å trekke meg tilbake. Jeg holder tilbake impulsen. Jeg blir klar over at jeg holder pusten og at jeg har et behov for å trygge meg. Jeg trygger meg ved å ta et dypt åndedrag med magen. Jeg setter beina i gulvet og kjenner kroppens tyngde mot stolen. Jeg lener meg fremover og kjenner en varme bre seg fra beina til ansiktet og jeg vender fokuset på Ida.

Idas bestilling er å bli utfordret. Hun sier hun blir utfordret av det spontane. Det hun ikke kan kontrollere. Jeg føler meg tung i kroppen og får en tanke om at hun har forventninger til meg. Jeg holder tilbake impulsen om å spørre. Ida snakker i et lavt og monotont stemmeleie. Jeg lytter, gjentar og stiller spørsmål. Sammen med henne reflekterer og vurderer jeg. Jeg er oppmerksom på at vi begge bevarer samme kroppssposisjon. Jeg oppsummerer det jeg hører henne si.

T: – *Så på jobb har du kontroll og føler deg trygg. Og når du er hjemme alene har du destruktive tanker.*

Kontrasten mellom det hun opplever hjemme og på jobb blir en figur jeg får lyst til å kontakte. Jeg følger impulsen og inviterer til et stolarbeid. Når Ida takker ja og smiler blir jeg oppmerksom på at jeg puster lettere. Jeg er usikker på om feltet er trygt nok og om jeg utfordrer for tidlig. Samtidig har jeg med meg at hun ønsker å bli utfordret. Jeg setter frem to stoler der den ene representerer jobben og den andre hjemmet hennes. Jeg ønsker å være varsom og legge opp til at hun selv velger hvor mye hun vil dele. Jeg ber henne velge stol og bare kjenne etter hvordan det er å sitte der. Hun velger jobbstolen først.

K: – *Her har jeg kontroll og oversikt. Jeg er trygg og vet hva jeg skal gjøre.*

Ida snakker høyt og tydelig. Jeg lar henne sitte litt før jeg gir tegn til at hun kan bytte stol. Ida setter seg. Krysser beina. Ryggen hennes krummer seg og beveger seg brått fremover. Hun tar tak i det øverste låret.

K: – *Jeg vet ikke hva jeg skal si.*

T: – *Du vet ikke hva du skal si nei. (pause). Jeg ser du sitter på en annen måte enn du gjorde i jobbstolen. Er du klar over det?*

K: – *Hm ... nå når du sier det.*

T: – *Hva blir du klar over?*

K: – *At jeg holder fast i låret.*

T: – *Du holder fast og jeg ser du lener deg fremover.*

K: – *Føler meg liten.*

Hun bøyer hodet enda lengre ned og ser i bakken.

T: – *Hvordan er det å sitte sånn?*

K: – *Ubehagelig.*

T: – *Ubehagelig og du føler deg liten.*

K: – *Ja hodet er tungt og jeg spenner meg i nakke og skuldre.*

T: – *Ser du presser skuldrene dine fremover og at du ser i gulvet. Hvordan er pusten?*

K: – *Langt opp i halsen*

T: – *Du spenner deg og pusten er langt opp i halsen.*

Ved å gjenta, stille fenomenologiske spørsmål og dele mine observasjoner ønsker jeg å øke hennes awareness på hva hun erfarer og gi henne anledning til å utforske om hun knytter følelser til bevegelsen. Jeg velger å forsterke ved å utfordre henne til å overdrive bevegelsen. Ida tar tak i begge lårene og legger hodet på knærne mens hun klemmer til.

T: – *Hvordan er det nå?*

K: – *Nesten uutholdelig. Pusten er blokkert.*

T: – *Hvor blokkerer du pusten?*

K: – *I brystet. Det er akkurat som jeg ikke får pustet ut.*
Jeg er urolig, jeg tror at hun også er det og får et behov for å trygge meg selv og klienten. Jeg tenker hun kan finne støtte i pusten.
T: – *Har du lyst til å sette deg opp igjen og bare kjenne etter hvordan du puster? Hvis du ønsker kan du lukke øynene.*
Hun blir sittende en stund i stolen. Legger merke til at hun har begge beina i bakken. Jeg puster med lyd. Vil vise at jeg er der sammen med henne. Når hun åpner øynene ser hun rett på meg.
K: – *Så deilig å puste! For det var ekkelt!*
T: – *Hva var ekkelt?*
K: – *Å miste kontroll over pusten og kroppen. Jeg kjenner skjelvingene i hånden ekstra godt.*
Hun forteller hun har en nevrologisk skade i hånden som gir utslag i skjelvinger som forsterkes når hun er urolig. Hun strekker den skjelvende hånden mot min og jeg blir varm i kroppen. Jeg føler nærhet til henne og deler at jeg er rørt.
T: – *Hvordan er det for deg å vise meg skjelvingene?*
Ida ser på meg med blanke øyne. Hun har hendene på fanget og beveger hele magen når hun puster.
K: – *Jeg føler meg litt avkledd og sårbar. Rart å bli klar over hva kroppen min viser.*
T: – *Hva tenker du kroppen din viser?*
K: – *At jeg er urolig og redd og egentlig ganske trist. Kjenner gråten i halsen.*
T: – *Bare gråt hvis du føler for det eller hold tilbake hvis du har behov for det. Bare kjenn etter hva du har behov for akkurat nå.*
Stillhet. Kjenner jeg er rolig i kroppen. Ida sitter med hendene løst i fanget og begge beina i bakken. Hun velger å dele.
K: – *Jeg liker ikke å vise skyggesidene mine til andre. Det er i hvert fall sider jeg ikke helt klarer å godta.*
T: – *Tenker du at du har vist noen skyggesider i dag?*
K: – *Ja. Jeg viser sjeldent sårbarhet.*
T: – *Sårbarhet er en skyggeside? Hvordan var det å være sårbar sammen meg?*
Jeg tenker at Ida har kommet i kontakt med en polaritet og åpner for at hun skal kjenne etter hvordan det er å dele med meg.
K: – *Jeg er trygg på at det jeg sier blir her. Og nå bare skjedde det. Jeg satte ikke bånd på meg selv.*
Ida reflekterer over hva hun erfarte og relaterer det til livet sitt.
K: – *Jeg er trygg i tankene. Samtidig er det veldig slitsomt å være i tankene hele tiden.*
T: – *Kan kjenne meg igjen i det. (smiler). Hvis jeg ber deg nå om å gi stolene nye navn. Er det noe som dukker opp hos deg?*

Jeg ønsker å øke hennes awareness på polariteter hun kom i kontakt med.
K: – *Kontroll og spontanitet kanskje. Jeg ønsker å bli mer spontan.*
T: – *Og i dag var du spontan.*
K: – *Ja.*
T: – *Og kontrollert.*
Jeg får lyst til å integrere polariteter ved at hun verbalt tar eierskap for dem.
T: – *Kan du si det i en setning og starte med jeg er?*
Ida drar i ordene
K: – *Jeg er kontrollert.*
T: – *Og...*
K: – *Spontan.*
T: – *En gang til og med mer kraft!*
Ida ler og sier høyt og fort:
K: – *Jeg er kontrollert og jeg er spontan. Uææ!*

Refleksjon

Det første jeg blir oppmerksom på når jeg møter Ida er det jeg ser. Jeg opplever at det hun sier med ord er noe annet enn det hun formidler med kroppen. Jeg tillegger ord og kroppslige uttrykk et budskap. Ordene sier «Jeg vil ha kontakt med deg» og kroppen formidler «hold avstand. Jeg vil ikke ha deg». Det andre som slår meg er egen kroppslig uro. Jeg spenner muskulaturen og tenker over hva jeg skal si og gjøre. Det tredje som slår meg er at jeg gjør det samme som klienten. Jeg strekker meg ut etter henne med ord, og holder kroppen fysisk lukket. Jeg opplever motstridende krefter i meg, jfm. Kepner (2008) kraft/motkraft og Zinker (1977) indre polare krefter. Jeg har lyst til å kontakte og jeg har lyst til å holde tilbake. Jeg er klar over budskapene jeg har med meg i møtet og tenker de kommer til uttrykk i kroppen min ved at jeg stivner. Jeg opplever lite fleksibilitet. Ida starter med å fortelle og jeg stiller spørsmål. Jeg lytter og gjentar. Vi er i mellomsonen og reflekterer. Polariteter blir figur for meg og jeg følger min impuls om å kontakte den. Jeg tydeliggjør figuren ved å dele det jeg blir oppmerksom på i ytre sone. Jeg kjenner ingen resonans i egen kropp før hun gjør en brå bevegelse fremover. Pusten min stopper opp et øyeblikk (indre sone). Jeg opplever en samhörighet med henne. Jeg kjenner hjertet slå, er varm i kroppen, føler meg sårbar og til stede. Jeg beveger fokuset mitt mellom det jeg ser og det jeg opplever i egen kropp. Jeg er sammen med henne og kan samtidig differensiere. Feltet er blitt mer fleksibelt. Jeg kan bevege meg mellom indre, ytre og mellomsonen og Ida deler hva som skjer med henne. Jeg tenker det er nytt for henne. Under

stolarbeidet gir jeg Ida tid til å kjenne etter hva som dukker opp i henne. Ved å dele det jeg ser og gjenta det hun sier, ønsker jeg å øke hennes awareness på det hun sanser og opplever. Når jeg ser Ida endre kroppstilling, får jeg tanker om at det ligger følelser knyttet til bevegelsen. Jeg deler mine observasjoner og stiller utforskende spørsmål for å åpne for at hun kan kjenne etter. For å tydeliggjøre, ber jeg henne forsterke bevegelsen. Hun kommer i kontakt med følelser og blir klar over at følelser kommer til uttrykk i kroppen. Ida bruker ordene ekkelt og rart når hun beskriver innsikten. Jeg tenker at Ida har kommet i kontakt med noen sider av seg selv som er ukjente eller uønskede, jfm Wheeler og Zinker: polare krefter. Jeg er redd for at opplevelsen skal trigge skam, og blir opptatt av å trygge. Jeg trygger ved å roe tempoet, fokusere på pusten og jeg ber henne kjenne etter egne behov for å dele eller holde tilbake. Ida identifiserer og setter ord på polariteter hun kommer i kontakt med under øvelsen, jfm. Zinker: «...()... uncover disowned parts... ()... come into contact with disowned parts.» (Zinker 1977, s. 203). Innsikten kommer både spontant og gjennom refleksjon. Hun beskriver for eksempel sårbarhet som en skyggeside hun synes er vanskelig å godta. Selv om det er vanskelig for henne å godta det, både erkjenner hun at hun er sårbar og deler det med meg. For å øke awareness på hvilke polaritetene som ble mest tydelig for henne ber jeg henne sette nye navn på stolene. Ida identifiserer polariteter hun kom i kontakt med under stol-øvelsen. Ida erfarte at hun ikke bare er kontrollert. Hun er også spontan. Jeg inviterer til å hente til å ta eierskap til begge ved å oppsummere polaritetene i en setning. Jeg tenker at hun ved å erkjenne også kan integrere polaritetene i en større helhetsopplevelse av seg selv.

Økt awareness

Ida forteller at hun alltid har måttet klare seg selv og opplever at hun blir tatt for gitt av alle rundt henne. Hun sier hun er sliten, frustrert og irritabel, uten helt å skjønne hvorfor.

T: – *Hvordan støtter du deg selv?*

K: – *Er ikke så flink til å ivareta meg selv. Jeg tar for lett på meg andres byrder som overskygger egne.*

Jeg ønsker å øke awareness på hva hun gjør ved å tydeliggjøre.

T: – *Du vender fokuset på andre og bort fra deg selv!*

K: – *Ja, ubevisst.*

T: – *Ubevisst. Og nå hører jeg du er klar over det. Søker du støtte hos andre?*

K: – *Nei. Tror kanskje jeg forventer at jeg skal klare det selv. Eller at andre skal se det uten at jeg ber om det. Det hadde vært hyggelig! (ler)*

T: – *Hvordan kan andre se det?*

K: – *Nei ... vet ikke helt.*

Jeg tenker jeg kan øke hennes awareness på hvordan hun tar kontakt med andre ved å vise til hvordan hun gjør det sammen med meg.

T: – *Det jeg så i timen i dag er at du satte deg i samme stilling du sitter nå (speiler). Jeg spurte om du har med deg noe du ønsker å dele og du svarte at det ikke er noe spesielt. Og så hører jeg at du egentlig sitter med mye. Og jeg tenker at sånn starter vi ofte timene. Sånn gjør vi det sammen.*

K: – *Ja, jeg holder litt tilbake i starten. Gjør det nok med kroppen også. Har aldri tenkt over det. Kroppen er liksom bare der.*

Jeg får lyst til å gi henne rom til å komme i kontakt med kroppen sin og inviterer henne til skanning-øvelse der hun gir kroppsdelene en stemme. Ida lukker øynene og beveger sakte fokuset fra hodet til bein mens hun beskriver det hun kjenner. Jeg gjentar for å bekrefte hennes opplevelse. Når hun åpner øynene, oppsummerer jeg det jeg har hørt.

T: – *I hodet kjenner du at du er sliten. Du spenner skuldre og nakke og pusten er en indikasjon for deg på at du er stresset. Den er helt her (speiler). Kan du sitte sånn du sitter nå og bare legge merke til hvordan du puster og spenner deg?*

Jeg får lyst til å tydeliggjøre hennes opplevelse og forsterke ved å gi henne litt kroppslig motstand. Jeg spør om jeg kan komme bort til henne og legge hendene på ryggen hennes mens hun puster og spenner muskulaturen. Først holder jeg hendene bare lett plassert mellom skulderbladene. Jeg er redd for å invadere og er opptatt av at hun skal kjenne etter hva den fysiske kontakten gjør med henne og hvor hun setter grenser. Når jeg opplever feltet som trygt, øker lysten til å utfordre. Jeg dytter henne forsiktig fremover mens jeg ber henne spenne seg enda mer. Jeg kjenner at jo hardere jeg dytter, jo mer motstand gir hun meg. Hun puster høylytt mens hun skyver seg tilbake.

T: – *Jeg hører pusten din. Kan du gi den mer lyd?*

Vi står i øvelsen en stund og volumet på stemmen hennes øker for hver gang hun puster ut.

K: – *Aaaah! (skriker ut). Nå kjenner jeg jeg blir skikkelig irritert. Hm, nei, sint!*

Jeg setter meg tilbake i stolen og føler meg full av energi.

T: – *Du er sint ja!*

Jeg vet hun vanligvis holder tilbake sinne og jeg får lyst til å gi henne rom til å utforske sine behov og impulser.

T: – *Hva har du lyst til akkurat nå?*

K: – *Ta igjen!*

Jeg legger merke til at hun vipper med beina og får en tanke om at hun mobiliserer

energi. Jeg ønsker å gi henne mulighet til å få utløp for energien og inviterer henne til å gjøre det samme mot meg. Hun velger å stille seg foran meg, tar tak i skuldrene og dytter meg bakover mens jeg stritter imot. Denne gangen er det mer kraft i bevegelsene. Min varhet for den fysiske kontakten har endret seg i løpet av øvelsen. Jeg føler meg leken og kjemper imot. Til slutt begynner vi å le.

Etter øvelsen går Ida bort til stolen, slenger av seg skoene og setter seg i lotusstilling. Hendene ligger på fanget. Jeg ser en svak dirring i venstre hånd og registrerer at hun lar den ligge. Jeg får energi av å se på henne. Føler meg glad, engasjert og lett i kroppen.

T: – *Wow. Nå ser jeg noe annet hos deg. Ser du har fått farge i kinnene og at det skjer noe med øynene dine. Akkurat som de stråler. Hvordan er det å sitte sånn?*

K: – *Mer energi, åpen, interessert. Det vil si engasjert på en annen måte.*

Jeg ønsker å bekrefte henne og dele hvordan hun påvirker meg.

T: – *Jeg kjenner også økt energi i kroppen og får lyst til å flytte meg nærmere deg.*

Flytter meg nærmere mens vi beholder blikk-kontakt.

T: – *Hvordan er det at jeg sitter så nært?*

Jeg tenker at noe har endret seg i kontakten og utforsker hva fysisk avstand gjør med kontakten. Vi blir stille i noen sekunder. Ida trekker pusten, blir blank i øynene og begynner å snakke. Hun sier det var godt å dele og at hun bruker mye energi på å holde tilbake. Jeg ønsker å tydeliggjøre og utfordrer med en påstand:

T: – *Du er redd og holder tilbake følelser med kroppen.*

Ida bekrefter og beskriver hvordan hun opplever at følelsene setter seg i kroppen, at det var deilig og befriende å åpne opp og gi slipp. Jeg kjenner meg igjen i mye av det hun sier og får lyst til å dele hva som skjedde med meg.

T: – *Når du satt sånn (viser) kjente jeg at min første impuls var å trekke meg tilbake. Når jeg ser på deg nå blir jeg avslappet i kroppen.*

Jeg er opptatt av å øke hennes awareness på hvordan hun påvirker meg fysisk, og holder tilbake følelser og tanker som kan virke vurderende.

K: – *Hm. (puster ut). Jeg er også avslappet og rolig.*

T: – *Og jeg ser du tar plass i stolen. Kan du bruke timene her til å gi deg selv plass?*

K: – *Ja, kjenner jeg vil det!*

Refleksjon

I denne timen opplever jeg å gi slipp på min frykt for å ta tak i det åpenbare som skjer i kontakten, og velger å tydeliggjøre hvordan vi kontakter hverandre ved å dele det jeg ser og hører. Jeg gjenar, speiler og utforsker hva som skjer i kontakten

i øyeblikket mens vi eksperimenterer med kropp, bevegelse, avstand og nærhet. Ved å øke Idas kroppslige awareness kan vi utforske hvor den blokkerte energien setter seg. Jeg gir henne kroppslig motstand for å tydeliggjøre hva hun gjør og åpner for at hun kan kjenne etter hva som skjer i henne. Ida kommer i kontakt med sinne. Jeg inviterer Ida til å få utløp for energien ved å be henne gi meg motstand og ta igjen.

Jeg oppfatter Ida som reflektert, og når vi reflekterer sammen, oppstår det lite nytt. Min opplevelse er at vi blir stående fast, der vi sammen holder tilbake. Når vi bare tenker og er i mellomsonen, blir det lite bevegelse og energi mellom oss.. Energien er blokkert, noe Zinker beskriver som frossen energi (Zinker 1977). «Often his energy is locked in the muscular frigidity of his character structure (...) in his resistances». (ibid, s.24). Jeg tenker at energien ligger i kroppene våre og at vi forblir i tankene fordi det oppleves tryggere. Og at den som retroflektorer kan få fysiske symptomer der energien setter seg. Når vi holder tilbake, retroflektorer, er frykt en fremtredende pol, og jeg får behov for å trigge lysten. Når graden av trygghet stiger, trer lysten og energien frem. Jeg trygger meg selv ved å gå til kroppen og pusten min og inviterer Ida ved flere anledninger til å gjøre det samme. Når vi jobber med kropp og bevegelse, oppstår det bevegelse i feltet. Kontakten er umiddelbar og spontan. Vi beveger oss mellom awareness-sonene, og følger impulser i større grad. Vi utforsker steg for steg, fenomenene som oppstår i øyeblikket. Ved å sette fokus på det som er opplever jeg økt energi i feltet og jeg føler meg til stede i øyeblikket. Jeg ser også endringer hos klienten. Både i ansiktsuttrykket og måten hun beveger seg på, og hun har mer kraft i stemmen. Kontakten blir mer intens ved at vi begge får økt awareness på hvordan vi påvirker og blir påvirket. Jeg får en opplevelse av å kjenne meg selv og klienten på samme tid. Ruella Franks beskrivelse: «I sense you, sensing me, sensing you», (Frank 2015, s. 20) samsvarer med min opplevelse. Den holistiske teori om at summen er større enn delene, gir mening og har likhetstrekk med Staemmlers beskrivelse av klient og terapeut i en «joint situation (...) they relate to the whole therapeutic situation, of which both persons are part and which at the same time transcend them.» (Staemmler 2012, s. 200). Jeg og klienten deler et øyeblikk, vi befinner oss i et kreativt felt der det vi erfarer sammen er større enn det vi kan erfare alene (ibid). Vi møtes i øyeblikket i et Jeg-Du møte (Buber 1992).

Avslutning

I artikkelen beskriver jeg hvordan jeg jobber med kropp og bevegelse for å øke klientens awareness i samspill med meg som terapeut. Jeg viser hvordan

bevegelse kan være en inngangsport til awareness og spontan kontakt i øyeblikket. Ved å jobbe med kropp og bevegelse har klienten fått økt awareness i alle sonene og innsikt i at kropp og tanker er knyttet sammen. Hun identifiserer hva og kommer i kontakt med ukjente og uønskede sider ved seg selv. Ny innsikt og integrering av polariteter muliggjør en mer helhetlig opplevelse av seg selv og awareness på egne valg og muligheter både for klienten og for meg som terapeut.

Litteraturliste

- Buber, M. (1992). *Jeg og du*. Oslo: J.W. Cappelens forlag as.
- Clarkson, P. & Mackewn, J. (1993). *Fritz Perls*. London: Sage publications.
- Joyce, P. & Sills, C. (2010). *Skills in Gestalt Counselling and Psychotherapy*. 2nd ed. London: Sage.
- Kepner, J. I. (2008). *Body process. A Gestalt Approach to Working With The Body in Psychotherapy*. Gestaltpress.
- Krüger, Å. (2002). Gestaltterapeutisk metode. Fenomenologi i teori og praksis. *Den flyvende Hollender. Festskrift*. Oslo: NGI.
- Jørstad, S. (2002). Oversikt over kontaktformene. *Den flyvende Hollender. Festskrift*. Oslo: NGI.
- Perls, L. (2012). *Living at the boundary*. The Gestalt Journal Press.
- Perls, F. S., Hefferline, R. F. & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*. New York: The Julian Press.
- Polster, E & Polster, M. (1974). *Gestalt therapy integrated*. New York: Random House.
- Skottun, G. (2012). Awareness-teori og praksis. *Norsk Gestalttidsskrift* nr. 1.
- Skottun, G. Reisebrev. (2002). Essay om kontaktformer og figurdannelser. *Den flyvende Hollender. Festskrift*. Oslo: NGI.
- Skottun, G. og Krüger, Å. (2004). Uttrykk og bevegelse - Intervju med Ruella Frank. *Norsk Gestalttidsskrift*, 1 (2).
- Staemmler, F. M. (2012). *Empathy in Psychotherapy*. Springer Publishing: New York.
- Stevens, J. O. (1971). *Awareness: Exploring. Experimenting. Experiencing*. Gouldsboro: The Gestalt Journal Press.
- Wheeler, G. (1991). *Gestalt Reconsidered*. Gestalt institute of Cleveland Press.
- Yontef, G. M. (1993). *Awareness, Dialogue & Process*. The Gestalt Journal Press.
- Zinker, J. (1977). *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Brunner/Mazel.

TEORI



Selvets mange stemmer:

Om dialogisitet og mangfold i psykiske prosesser¹

Av Frank-M. Staemmler

Oversatt til norsk av Line Sofie Adams

Det Lev Vygotsky en gang kalte «høyere psykologiske prosesser» kan forstås som mellommenneskelige samhandlinger som individet kreativt har tilegnet seg ved hjelp av sin evne til samspill, og som igjen er avgjørende for hans eller hennes psykiske tilstand. Gjennom kreativ tilpasning, som er godt dokumentert gjennom flerfoldige spedbarnsstudier, er hvert enkelt individ forbundet med andre og bærer med seg spor av dialogisk samspill – det vil si at han eller hun ikke bare vil være forbundet med andre gjennom hele livet, men at han eller hun også tar til seg mangfoldet av vekselvirkende erfaringer som han eller hun har delt med andre, og gjør disse til del av seg selv. Videre er disse aspektene av selvet også involvert i kontinuerlig dialog med andre. Gestalt-terapeutiske teknikker som bruker «den tomme stolen», bygger på denne dialogiske delen av selvet og er derfor avhengige av denne funksjonen.

NØKKEWORD: *Utviklingspsykologi, dialog, dialogisitet, den tomme stolen, samhandling, mangfold, relasjon, selv*

1. Denne artikkelen ble først publisert i tidsskriftet Gestalttherapie (2015, 29/2), og er oversatt til engelsk av forfatteren. Norsk versjon er oversatt fra engelsk, med støtte i tysk originalversjon.

«Vi er produkter av innholdet i våre samtaler og det sosiale utbyttet vi får fra dem. Og slik som våre samtaler konstant forandrer seg er selvet i kontinuerlig endring, muligens like foranderlig som situasjonen.» (Robine 2011, s. 28) Billedlig sagt omhandler denne artikkelen «gulvet under den tomme stolen». Mer presist tar den for seg den psykologiske plattformen som underbygger effekten av terapeutiske teknikker, der en stol eller liknende benyttes som rekvisitt.

Frederic Perls adopterte disse teknikkene fra Jakob Moreno, for så å tilpasse dem (Se Staemmler 1995). Han benyttet dem gladelig og ofte, men skrev lite om hvordan de kunne begrunnes rent psykologisk. Blant hans etterfølgere er det heller ikke mange som har skrevet noe om dette. Interessant nok var det en tysk psykoanalytiker ved navn Tilmann Moser som, etter det jeg kjenner til, var den første til å poengtere den relevante teoretiske dimensjonen ved disse teknikkene. I sin gjennomgang av Perls *Gestalt Therapy Verbatim* (1969), kommenterte han at: «Perls legger til grunn at den menneskelige psykens struktur fra fødselen av, er av dialogisk karakter, og psykologisk sett ... gjør oss i stand til å gå i dialog» (Moser 1990, s. 84 – min kursiv).

For meg er det to grunner til at Mosers formulering «den menneskelige psykens dialogiske karakter» er av høy verdi: For det første er det slik at menneskets psykologiske utvikling finner sted innenfor rammer skapt gjennom dialog og samspill med andre mennesker. Og for det andre utvikles også psyken i et dialogisk format. I den videre teksten vil jeg forsøke å utdype disse to punktene, samt det mangfoldet av selvet som disse fører til.

Utviklingspsykologiens dialogisitet

Jeg starter med et sitat av Lev Vygotsky:

Nøkkelmekanismen bak høyere mentale funksjoner² kopieres fra sosial interaksjon, og er det samme som samhandling; *alle høyere mentale funksjoner er internaliserte sosiale relasjoner*. Disse høyere mentale funksjonene utgjør grunnlaget for enkeltindividets sosiale struktur. Deres komposisjon, genetiske struktur og handlinger – kort sagt, hele deres natur – er sosial. Selv når det er snakk om mentale prosesser, forblir de kvasi-sosiale i sin

2. «Høyere mentale funksjoner ... defineres i motsetning til grunnleggende mentale funksjoner, som er ubevisste, ufrivillig og utelukkende drevet av ytre stimuli» (Ferryhough 2008, 227).

natur. I sin egen, private svære opprettholder mennesket sine sosiale samhandlingsfunksjoner. (1981, 164 – min kursiv)

Ordene den store russiske psykologen i sin tid benyttet kan høres upresise ut i dag, men det han kalte «kopiering» og «internalisering» (eller noen ganger «interioriserende») må ikke ses på som en prosess der et individ internaliserer trekk hun eller han har observert hos et annet individ. Det er heller en prosess med kreativ tilpasning, der resultatet er at barnet tar til seg samhandlingen – møtet med den andre – og gjør det til sitt eget: «Det er enkeltindividets tilpasning av samhandlingen som igjen reflekter individets forståelse og engasjement i aktiviteten» (Rogoff 1990, s. 195).

Denne samhandlingen består først og fremst av den felles oppmerksomheten som er del av «intersubjektiviteten ... når spedbarn begynner å rette oppmerksomheten mot ting eller hendelser i sine omgivelser og systematisk involverer seg i felles oppmerksomhet med andre» (Rochat 2010, s. 177). Det vesentlige med internalisering er samhandling. Med utgangspunkt i det utviklingspsykologiske ståstedet jeg har valgt her, er det viktig å nevne at internalisering ikke hovedsakelig refererer til viktige andre, til deres individuelle egenskaper eller til innholdet i deres kommunikasjon. Slike identifikasjonsprosesser finner naturligvis også sted, men først på et senere tidspunkt i den psykologiske utviklingen.

Men, som Daniel Stern understreker: På et grunnleggende plan er det den *interaktive* erfaringen som er internalisert, ikke objektene (2010, s. 144 – min kursiv); det er tilegnelsen av «dualismen» (Merleau-Ponty 1962, s. 354).³ Jeg snakker om *tilegnelsen av en delt erfaring*, med andre ord prosessen med å tilegne seg noe fra en felles aktivitet, i motsetning til prosessen med *internalisering av eksterne aktiviteter*» (Rogoff 1990, s. 195 – min kursiv).

Grunnen til at dette aspektet er så viktig har å gjøre med at det underbygger det felles elementet, eller, hvis du foretrekker, den dialogiske forutsetningen som jeg ønsker å tilskrive høyeste prioritet. Fra et dialogisk perspektiv «er prosessen med internalisering ikke overføringen av en ekstern aktivitet til et tidligere, internt «bevissthetsnivå»: Det er prosessen der dette interne nivået i utgangspunktet blir formet (Leont'ev 1981, s. 57).

3. Her blir ordet «objekt» brukt i en psykoanalytisk sammenheng, og viser til andre mennesker. Innen Sterns tankesett er det flere konsepter som er relevante for mitt argument, slik som «virtuell annen» eller «RIG» (se Stern 1985, 110ff.); Jeg kommer tilbake til disse konseptene senere.

I dette relativt nye perspektivet blir så godt som alle kjente psykologiske fenomener – sosiale holdninger, følelser, selv og så videre – sett på som om de oppstår i sosialt samspill og som om de kun eksisterer i sosiale utvekslinger. Samtaler, som anses å inneholde alle typer symbolsk manipulasjon basert på visse regler, fortrenger konseptet om at det kognitive oppstår som del av en autonom intern prosess «inne i hodet» (Stetsenko & Ari-evitch 1997, s. 162).

Dette betyr at «høyere» psykologiske prosesser er til stede helt fra begynnelsen og gjennom hele livsløpet med dialogisk kvalitet, og selvet er en gang for alle utstyrt med dialogiske evner. Med andre ord: Å utvikle selvet innebærer å gjøre samhold og den kommunikative utvekslingen med andre til sin egen, og på den måten definere seg selv. Selvet er skapt av samspill med andre, det er med andre ord dialog.

Det å ha noe til felles med en annen kommer først; å bli et enkeltindivid kommer etter. I Martin Bubers (1958, s. 28) kjente ord «Et menneske blir et Jeg gjennom et Du» ligger det at en annen bestandig allerede er inkludert i selvet. «Selvet er ikke noe som eksisterer først, for så å inngå relasjoner med andre, men det er, for å si det sånn, en virvel i den sosiale strømmen og dermed fortsatt en del av strømmen» (Mead 1934/1963, s. 182). Som resultat av dette ville det være feilaktig og individualistisk sett fordomsfullt å anta at det fantes en slags «oppbevaringsboks» inne i barnet som kan fylles fra utsiden med et forhåndsprodusert «mentalt» innhold (se Arievidtch & van der Veer 1995). I overenstemmelse med denne tankegangen kritiserer Gergen denne typen individualistisk psykologi og skriver: «Ordet «jeg» inneholder ikke et utgangspunkt av handling, men en relasjonell oppnåelse» (2009, s. 133).

Psykiatere og psykoterapeuter som formidler en ikke-individualistisk tilnærming, har ofte uttrykt dette standpunktet og hatt det som utgangspunkt i sine prosedyrer. Her vil jeg komme med to eksempler. Harry Stack Sullivan sier: «Alt som finnes i det menneskelige sinn har blitt plassert der ved hjelp av mellommenneskelige relasjoner» (1964, s. 302). På samme måte understreker grunnleggerne av gestaltterapien at: «Kontakt er den enkleste og første virkelighet» (Perls, Hefferline & Goodman 1951, s. 227).

I disse sitatene kan man angivelig se påvirkningen fra symbolsk interaksjonisme, slik den har blitt presentert av sosiolog og sosialpsykolog Georg Herbert Mead. I hans stoff kan man finne flere formuleringer som stemmer overens med denne, som sannsynligvis også er hans mest kjente:

Selvet er noe som utvikles, det er ikke i utgangspunktet der ved fødselen, men vokser frem gjennom en prosess av sosial erfaring og aktivitet, hvilket betyr at det utvikles i det gitte individ som et resultat av hans relasjon til prosessen som et hele, og til andre individer som er del av prosessen (1934/1963, s. 135).

Jeg finner det bemerkelsesverdig i hvor stor grad Meads stilling stemmer overens med den tidligere nevnte Lev Vygotsky. Vygotsky snakket til og med eksplisitt om dette:

Sosialiseringen av all bevissthet, erkjennelsen av at de sosiale aspektene av bevissthet er grunnleggende både i tid og sted. Den individuelle dimensjonen ved bevissthet er derivat og sekundær, basert på det sosiale og tolket helt likt (1979, s. 30).

Denne «sosiologiseringen» eller, som jeg foretrekker å si, den dialogiske signaturen til psykiske prosesser, er så primordial at den ikke først oppstår under språkutviklingen. Det er heller slik at enhver muntlig kommunikasjon bygger på primær dialogisitet: Babyer suger til seg morsmelken i dialogisk format – både i metaforisk og bokstavelig forstand. Under amming lærer mødre babyene sine for eksempel et grunnleggende element i enhver form for dialog, kaldt «turtaking»⁴ (Kaye & Wells 1980), hvor begge deltakere oppfører seg både aktivt og inaktivt, og passivt og (re)aktivt – på samme måte som mønsteret av ytring og respons i verbal dialog. Fenomenet «blikkdialog» (Petzold 1995) og andre former for samhandling (Bråten 2011, s. 833) mellom spedbarnet og omsorgspersonen bør også nevnes, og en velkjent spedbarnsforsker sier: «Hvis, for eksempel, foreldre eller omsorgspersoner søker kontakt med spedbarnet på stallebordet ..., opplever de en regelmessig utveksling som minner om en dans eller dialog» (Bråten 2011, s. 833).

Disse eksemplene på samhandling mellom spedbarn og voksne viser at dialogiske prosesser ikke avhenger av språk, selv om de gjennom resten av livet tar del i en økende mengde verbal kommunikasjon og forholder seg til former som er overveiende verbale – som for eksempel denne artikkelen. Men dialogen starter allerede ved fødsel, og det er til og med studier som er verdt å lese som hevder at

dialogisk utveksling starter allerede under svangerskapet (se for eksempel Castillo, Becchio, Zoia, Nelini et al. 2010). På grunn av vår evne til å huske er vi

fra da av sjelden alene ... Spedbarnet har utvekslinger med virkelige, ekte-partnere noe av tiden, og med virtuelle andre mer eller mindre konstant. Utvikling fordrer en konstant, primært stille dialog mellom de to ... Dermed er oppfatningen av selv med andre som en subjektiv virkelighet nærmest gjennomgripende (Stern 1985, s.118).

«Interkroppslighet», som Merlau-Ponty kalte det, er kronologisk sett den første og kontinuerlige fasen av menneskelig dialogisitet; det er «kommunikasjon med verden som er eldre enn tanken» (1962, s. 254). Så når jeg snakker om «dialog», snakker jeg ikke bare om den formen for kommunikasjon som avhenger av verbal og symbolsk betydning, da dialogen i utgangspunktet bygger på interkroppslig kommunikasjon⁵. Det er heller ikke slik at verbal dialog erstatter interkroppslig kommunikasjon i den videre utviklingen, men den utfyller den, og på den måten forsterker selvets dialogiske kapasitet i dets samspill med andre – samt i evnen til selvregulering. «Å være» betyr «å kommunisere» (Bakhtin 1984, s. 287 – kursiv i originalen).

Mangfold som en konsekvens av dialogisitet

Den følgende tankerekken starter med en observasjon som både er viktig, og som ved første øyekast kan virke triviell: Som en tommelfingerregel er mennesker fra fødselen av i samspill med ikke bare *en* person, men med *flere*. I de fleste tilfeller starter dette med at spedbarnet ikke bare er i kontakt med mor, men også med faren (eller andre nære omsorgspersoner, for eksempel eldre søsken, besteforeldre etc.) Og etter som vi blir eldre, blir sirkelen av viktige andre vanligvis større.

Som Daniel Stern viser i sitt konsept RIG – «representasjoner av interaksjoner som har blitt generalisert» – er mangfoldet av relasjoner i de første levemånedene viktig for utviklingen av det dialogiske selv (og dermed ikke trivielt i det hele tatt), da «hver at de mange forskjellige selvregulerende

4. Det finnes et nydelig eksempel på dette på YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=tn3sZ0bUH4I>

5. Jeg har skrevet mye om dette i min bok om empati (Staemmler 2012).

forholdene med samme person har sitt eget, spesifikke RIG. Og når de forskjellige RIGene aktiveres, erfarer spedbarnet forskjellige måter å være sammen med en selvregulerende annen» (1985, s. 110f.)

Konklusjonen på dette er: Fordi hver RIG stammer fra en samhandling med en gitt person i en gitt situasjon, omfatter den alltid en implisitt kobling til samhandlingen med akkurat *denne* personen. Hver av disse interaktive erfaringene leder til en type selv-erfaring som man – riktignok litt møysommelig – kan kalle «selvet-jeg-er-i-dialog-med-denne-personen». Så selvet, slik det aktualiserer seg i en gitt situasjon, er på denne måten relatert til hvordan det er å samhandle med *denne* personen. På den måten inneholder en RIG et minne om denne personen, og er det Stern kaller en virtuell annen.

Det er flere konsekvenser av dette. En av den, som jeg viser til i første del av artikkelen, er det faktum at hver erfaring av selvet i større eller mindre grad er knyttet til et minne om en annen person. Et selv uten tilknytning til (en eller flere) andre er i prinsippet umulig, selv om tilknytningen kan være mer eller mindre ubevisst og kan bli skjult eller endret av en senere prosess og på den måten fremstå utydelig. Dette synet på selv og selv-erfaringer deles også av andre psykoterapeutiske retninger.

En annen konsekvens som jeg ønsker å fremheve i denne delen, er det faktum at samhandling med forskjellige andre er med på å bidra til forskjellige former for selv-erfaring. I tillegg resulterer forskjellige samhandlingserfaringer med samme person i forskjellige RIG-er og i forskjellige tilsvarende erfaringer av «selvet-jeg-er-i-dialog-med-denne-personen». På denne måten etableres forskjellige, mulige selv-erfaringer parallelt. Selv om RIG-ene blir supplementert og tilpasset av stadig mer komplekse hukommelsesprosesser i løpet av utviklingen, blir prinsippet som allerede gjenkjennes i RIG-ene, videreført. Perls et al. har forsøkt å sette ord på dette prinsippet: De definerer selvet som «systemet av kontakt til enhver tid. Som sådan er selvet fleksibelt og forskjellig» (1951, s. 235).

På bakgrunn av dette vil jeg komme raskt tilbake til det tidligere nevnte sitatet fra Buber, «Et menneske blir til et Jeg i møte med et Du». Påstanden kan rent grammatisk forstås som at en formulering som omhandler enkeltmennesket kan generaliseres og gjøres til en flertallsformulering (en singularis generalis-formulering) og den kan oversettes slik: Innenfor rammene av samhandlinger med forskjellige andre så vel som innenfor rammene av forskjellige samhandlinger med tilsvarende andre, utvikler mennesker forskjellige måter å oppleve seg selv på. For å si det enkelt: Jeg er et forskjellig selv

avhengig av om jeg er i samtale med henholdsvis Peter eller Paula. Og som George Herbert Mead uttrykte det:

Vi bærer i oss en hel rekke forskjellige relasjoner til forskjellige mennesker. Vi er én ting for en person, og noe annet for en annen ... Vi deler oss opp i en masse forskjellige selv, avhengig av hvem vi omgås. Vi diskuterer politikk med én, og religion med en annen. Det er alle slags forskjellige selv, tilpasset enhver type sosial setting. Det er selve den sosiale prosessen som styrer hvilket selv som opptrer; selvet er ikke der uavhengig av denne typen erfaringer. En splittet personlighet er på mange måter normalt. (1934/1963, s.142)

Ettersom samhandlingene med andre tilegnes i form av interaktive mønstre gjennom repetisjon og gjenkjennelse, vil også selvet tilegne seg en gjenkjennbar karakter. Ved hjelp av kreativ tilpasning i tillegg til den økende personlige autonomien som utvikles når barnet blir voksent, vil vedkommende bli i stand til å bringe sine forskjellige selv inn i samhandlinger med andre på en stadig mer aktiv og innovativ måte og påvirke måten hun samhandler på – på en eller annen måte – enten det er til sin egen fordel eller ulempe.

Dette betyr at det dialogiske selv nødvendigvis også er et «mangfoldig selv». William James kan ses på som en forkjemper for denne postmoderne oppfatningen, da han allerede for 125 år siden skrev følgende i sin bok *Principles of Psychology*:

Korrekt sagt har *en mann like mange sosiale selv som det finnes individer som gjenkjenner ham* og som har et bilde av ham i sin bevissthet ... Vi viser oss ikke på samme måte til våre barn som til våre klubbvenner, til våre kunder som til de som jobber for oss, til våre egne overordnede og våre nære venner. Dette resulterer i det som praktisk talt er en oppdeling av en person i flere selv. (1890, s. 294 – kursiv i originalen)

Denne «oppdelingen» må imidlertid ikke forveksles med en slags patologisk splittelse eller som et symptom på dissosiativ identitetsforstyrrelse – ellers ville alle mennesker ha denne patologien. Men «nei, vi er ikke alle flere» (Huber 2011, s. 15), i hvert fall hvis ordet «flere» ikke bare indikerer allsidighet, men «en smertefull tilstand, et uttrykk for brudd mellom uoverskuelige, voksende uferdige identiteter ... som resultat av alvorlig traume» (Peichl 2012, s. 28). Med andre ord «kan dissosiativ identitetsforstyrrelse som abnormalt fenomen, se ut til å være den patologiske siden av et velfungerende dialogisk

selv» (Hermans & Dimaggio 2004, s. 3). Mangfold er den normale tilstanden til det postmoderne selvet:

Vi bærer alle i oss mange forskjellige stemmer, meninger, oppfatninger og holdninger – til og med og ett og samme tema. Disse stemmene representerer oppsamlingen av våre relasjoner (faktiske, oppdiktete og virtuelle). Dette vil si at vi bærer med oss deler av mange andre; vi inneholder hele skarer (McNamee 2013, s. 11).

Nå er det imidlertid slik at blant alle de «stemmene» som befinner seg innenfor rammene av et dialogisk og mangfoldig selv, finnes det jo ikke bare relasjoner som er preget av gjensidig utveksling, støtte eller harmoni. Det finnes også selvmotsigelser og inkonsekvens som er tålbare for den enkelte (se Staemmler 2005) i den forstand at de forskjellige selvene (eller del-selve, eller som det heter innen selv-teorien: selv-posisjonene) inngår dialogisk utveksling med hverandre på tross av sine forskjeller – heller enn å dominere, marginalisere eller ignorere hverandre. Mennesker ønsker å bli forstått, ikke bare av andre, men også av seg selv (se Staemmler 2012).

Metaforisk sagt kan det dialogiske selvet også ses på som «sinnet som et samfunn» (se Hermans 2002), som et «psykisk samfunn» med mangfoldige og forskjellige posisjoner, varierte koalisjoner og divergerende interesser som på den ene siden må finne en måte å sameksistere på uten å bli ødelagt, og uten å bli utsatt for potensielt totalitær utjevning på den andre. Den eneste måten dette kan fungere på er hvis alle selv-posisjonene står likt med tanke på deres eksistens og medbestemmelse slik at de kan delta i en mental samtale som kjennetegnes av *inkludering*.⁶

Dette er grunnen til at: «I terapeutiske anvendelser av dialogisk psykologi blir forskjellige, ofte motstridende stemmer oppfordret til å uttale seg og bli lyttet til og bringes inn i en åpen dialog med hverandre» (Adams 2010, s. 343). Formålet med denne dialogen er ikke primært å oppnå enighet, samhold, overenstemmelse eller harmoni mellom de forskjellige posisjonene: det er først og fremst selve dialogen som er viktig, fordi

6. Målet med «integrasjon» som leder til en slags «ledende kultur» følger ikke denne normen, verken på samfunnsplan eller på et individuelt nivå.

for ordet (og til syvende og sist for mennesket) finnes det ikke noe verre enn *manglende respons* ... Å bli hørt er som sådan en dialogisk relasjon. Ordet ønsker å bli hørt, forstått, besvart, å besvare besvarelsen, og så videre, i det uendelige (Bakhtin 1986, 127 – kursiv i originalen).

For å bli hørt og for å få svar trenger de forskjellige indre stemmene regelmessig støtte. Det å tilby denne støtten er en del av terapeutens oppgaver. Han eller hun kan finne retningslinjer for dette i diskursetikken, slik det er skissert av Jürgen Habermas knyttet til samfunnskommunikasjon. Diskursetikken har utarbeidet kriterier som, med visse kvalifikasjoner, også kan benyttes i individuelle psykiske prosesser. Jeg har lagt til noen kommentarer [i parentes] i følgende sitat av Alexy, for å fremheve parallellene:

Enhver person [hver selv-posisjon] ... kan delta i samtalen ... Enhver person [hver selv-posisjon] kan utfordre og stille spørsmål ved ethvert utsagn [selv-posisjon]. Enhver person [hver selv-posisjon] kan bringe enhver mening inn i samtalen. Enhver person [hver selv-posisjon] kan uttrykke sine holdninger, ønsker og behov ... Ingen ... person [selv-posisjon] må bli hindret med ... tvang fra å stå opp for sine rettigheter. (1978, s. 40f.)

Det som på et mellommenneskelig plan fremstår som etisk, kan på et individuelt plan oppfattes som et kriterium for psykisk velvære og helse og som psykoterapeuter kan fremme hos sine pasienter ved å støtte dem i å benytte diskursetiske kriterier med sine forskjellige selv-stilinger (se også Cooper 2003).

Hetrodialoger og autodialoger

Før jeg fortsetter på denne tankerekken, vil jeg ved hjelp av to punkter kort oppsummere det jeg har sagt så langt, samt tilføye et aspekt til hvert punkt:

1. Dialogisk selv-teori bygger på antakelsen om at mennesker utvikler individuelle selv gjennom kommunikasjon med andre, og at individuelle selv derfor bestandig innehar et *dialogisk format*. Referansen, så vel som forbindelsen, til andre, er iboende og ukrenkelige karakteristikker ved selvet. Ipseitet (jeg-het) eksisterer aldri uten alteritet (annen-het).

Denne typen kommunikativ sosialisering der personer blir individualisert samtidig skaper en dyptgripende sårbarhet, fordi identiteten til sosialiserte individer kun utvikles gjennom integrering i enda dypere relasjoner

av sosial avhengighet. Personene utvikler et indre liv og oppnår en trygg identitet bare i den utstrekning at han også kan engasjere seg kommunikativt i mellommenneskelige relasjoner og ta del i et enda dypere og mer variert nettverk av gjensidig sårbarhet og på den måten trenger beskyttelse (Habermas 1993, s. 109).

Det er derfor slik at «sjelens sykdom er sykdom i relasjon(e)r» (Buber 1967, 150) der den «grunnleggende utryggheten» hos mennesket, slik den er beskrevet av Habermas ovenfor, ikke har blitt behandlet med tilstrekkelig varmsomhet og som personen på liknende vis har tilegnet seg..

2. Selvet er ikke uniformt og enhetlig, det er mangfoldig. «Mennesket eksisterer essensielt sett i flertall» (Arendt 1978, s. 185 – kursiv i originalen). Selvet består av mer eller mindre endeløse «stemmer» som er dialogisk knyttet både til andre og til andre selv-posisjonerer og som tar sine respektive stands til dem begge. Selvet er også en annen for seg selv (se Ricoeur 1995).

Selv om dette kan føre til alle slags utfordringer (konflikter, fragmenteringer etc.) så har det også sine festlige sider. Roberta Coles understreker dette på en morsom måte:

Med flere selv er vi aldri alene. Å verdsette sitt eget selskap kan sammenliknes med å stå midt på Grand Central Station. Det som tilsynelatende er en monolog, er intet mindre enn et kollokvium. Selv noe så privat som masturbasjon blir en orgie (2008, s. 197).

De to punktene ovenfor konvergerer mot en innsikt som viser at selvet står i et flertalls relasjoner med den andre og andre i enhver livssituasjon. For å kategorisere disse relasjonene deler Valsiner (2002) dem inn i «hetrodialoger» på den ene siden og «autodialoger» på den andre (jeg kaller den siste også for «monologer»): Man er enten involvert i en samtale⁷ med andre eller seg selv, det vil si en konversasjon som ikke trenger å være hørbar, eller – når det gjelder hetrodialog – forutsetter fysisk tilstedeværelse fra den andre (her kan man snakke om fiktiv hetrodialog).

Når mennesker ikke har noe viktigere å ta seg til, bruker de mesteparten av sin tid på å forholde seg kognitivt og emosjonelt *til andre mennesker og til relasjonene* de har med dem.

7. Her må ikke ordet «samtale» oppfattes som utelukkende verbalt, og det samme gjelder ordet «dialog» (se Staemmler 2003).

Det å tenke på sosiale relasjoner er tilsynelatende en del av hjernens standardinnstillinger: Den kan ustanselig, ofte uten innsats eller vilje, vurdere og analysere gamle, nåtidige og fremtidige sosiale relasjoner når ikke-sosiale oppgaver krever dens fulle oppmerksomhet (Iacoboni et al. 2004, s. 1171).

Ofte er noen få «frisekunder» mens man holder på med andre ting, nok til å snakke i det stille med andre eller med seg selv. I løpet av det tidsrommet går man inn i imaginære samtaler som ikke bare har verbal form, men som også innebærer visuelle, enkelte ganger også hørbare, duftmessige og bevegelsesmessige eller motoriske forestillinger om andre, om deres mulige reaksjoner så vel som ens egne følelser. Disse imaginære samtaler utgjør funksjonen vi kaller selvregulering, og ifølge utviklingsteorien jeg har nevnt ovenfor, kan de ses på som tilegnelsen av tidligere mellommenneskelige dialoger der andre mennesker har fungert som med-regulatorer.

En god del av disse dialogene aktiveres når en vanskelig sosial situasjon skal prosesseres i etterkant eller under planleggingen, det vil si i påvente av selve problemløsningen. Men det er også slik at andre typer emosjonelt viktige opplevelser, slik som inspirerende minner eller forventning, kan gi grobunn til imaginære hetrodialoger som henvender seg til andre involverte. Noen ganger har den imaginære samtalen en ensidig form ved at vedkommende snur seg mot de/den imaginære andre og snakker til dem (monologisk form); og noen ganger tar den imaginære samtalen en gjensidig form, der vedkommende også forestiller seg den/de andres mulige svar, som igjen besvares etc. (dialogisk form).

På samme måte prater folk med seg selv: Forskjellige selv-posisjoner henvender seg til hverandre og uttrykker sine tanker og følelser rundt visse spørsmål og situasjoner, så vel som om hverandre – for eksempel på selvkritiske og til og med selvplagende måter («hva gjør du her, nå igjen?!»), på selvstøttende måter («kom igjen, dette klarer du!») eller noen ganger på måter som inneholder begge (og flere) holdninger. Bernard Baars beskriver sine observasjoner på følgende måte:

De aller fleste av oss går rundt og snakker med oss selv. Bare ved å bli mer oppmerksom på det kan vi bli klar over hvor ofte vi faktisk gjør det. Noen ganger henvender vi oss til en hel jury – bestående av kolleger, familie-medlemmer eller deg, leseren – i en slags simulert virkelighet ... Vi er en bablende art. Behovet for å snakke med oss selv er bemerkelsesverdig sterkt, noe som blir klart idet vi prøver å stanse den indre stemmen så lenge

som mulig. Min grense for selvpålagt indre stillhet ser ut til å være rundt fem sekunder (1997, s. 75 – kursiv i originalen).

Denne måten å snakke på, som har selvregulerende effekt, kalles noen ganger «indre stemme» fordi den ikke nødvendigvis innebærer hørbare lyder, den kan finne sted rent mentalt. Det er nyttig med tanke på å «bli klar over og reflektere rundt utfordringer og for å mestre dem (*problemløsning*) ... En annen funksjon den indre stemmen har er planleggingen av en handling» (Werani 2009, s. 5 – kursiv i originalen).

I denne sammenhengen er det bemerkelsesverdig at jo større problemene er, kommenterer ikke folk bare sine tanker og følelser, men benytter en mer og mer uforkortet, eksplisitt dialogisk stil, der klart adskilte stemmer alternerer (på samme måte som den tidligere nevnte *turtakingen*) der de legger frem sine respektive holdninger og diskuterer dem med hverandre (se Bertau 2011, 238). «Den dialogiske strukturen kan først og fremst ses på som et *interindividuell* kriterium for å skille mellom gode og dårlige problemløserne, og så, som et *intraindividuell* kriterium for suksessfull og ikke-suksessfull problemløsning» (Bise 2008, 218 – min kursiv).

Konsekvenser for terapipraksis

Det gir mening at disse forskningsresultatene må tas på alvor, og at vi anbefaler klienter i terapisisituasjoner, der det jo ofte dreier seg om store utfordringer, at de definerer sine aktive selv-stilinger for så å «personifisere» dem. Det vil si å se på dem som om de var forskjellige personer, å gi dem navn (se Rowan 2010) og å plassere dem forskjellige steder i rommet, for eksempel markert ved hjelp av stoler så klienten kan alternere mellom de forskjellige stolene og gi stemme til de forskjellige selv-posisjonene på samme måte som ekte personer snakker med hverandre. Selv om denne metoden kan være veldig effektiv (se Strümpfel 2004), kan det være nødvendig med grundige instruksjoner og forklaringer fra terapeuten. Det er fordi det – på tross av – de vitenskapelige funnene – fortsatt hersker en del fordommer forbundet med psykiske lidelser når en person snakker høyt til seg selv eller til fraværende andre (se Goffman 1981, 78ff.).⁸

8. Det er for eksempel sånn at mange mennesker stusser når de møter andre på gaten som prater høyt uten en synlig mottaker. Det er først når de oppdager øreproppene, og innser at vedkommende snakker i telefonen, at undringen gir seg.

Hvis klientene klarer å overvinne motstanden, kan de imidlertid få stort utbytte av fantasisamtalene og monologene de uttaler høyt. For, i prosessen med å ta til seg dialog som opprinnelig har funnet sted sammen med virkelige andre, har det gjerne kommet inn noen endringer i form av tettinger, slettinger og forkortelser som medfører fordeler som tydelighet og tidsbesparelse, men som også kan resultere i manglende differensiering og tap av mening.

Av terapeutiske årsaker er det derfor nyttig å hjelpe klientene med å uttrykke sin «indre» dialog slik at de kan bli oppmerksom på så mange relevante aspekter ved sine problematiske psykiske prosesser som mulig. Dette gjør det også mulig for dem å formidle disse aspektene til terapeuten på en forståelig måte, og gjøre dem mottakelige for terapeuten forståelse og mulige påvirkning. Dessuten vil terapeuter som er opplært ikke bare til å lytte til innholdet i hva deres klienter sier, men også å være oppmerksomme på tone og kroppsspråk, kunne få verdifull informasjon gjennom de emosjonelle svingningene som følger med verbalisering av innhold som i utgangspunktet ikke settes ord på. Alt dette legger forholdene til rette for å finne en terapeutisk inngangsport til klientenes hittil uuttalte psykiske prosesser.

Til slutt vil jeg underbygge mine argumenter med et utdrag fra en terapeut, der terapeuten (T) inviterer klienten (K) til å ha en imaginær samtale med sin mor.

K: – *Jeg ble bortadoptert da jeg var tre, og jeg fant ut at jeg var adoptert da jeg var åtte ... Og det var noe vi aldri snakket om ... Måten jeg fant ut av det på var veldig traumatisk ... Broren min og jeg lekte med noen av nabobarna ... og de visste at vi var adoptert ... Foreldrene våre ba oss komme inn i stuen, og spurte oss: «Hvordan fant dere ut at dere er adoptert?» Så jeg, som åtteåring, trodde at jeg skulle bli straffet for å si at jeg var adoptert ... Jeg husker at jeg gråt helt hysterisk, og jeg hørte moren min si, igjen og igjen: «Hva er det, hva er det?». Fra det øyeblikket av trodde jeg at det å være adoptert var noe negativt og noe man skulle straffes for.*

T: – *Vel, det hadde jo blitt behandlet som en slags skammelig hemmelighet.*

K: – *Og så ville hun aldri snakke om den biologiske faren min. Og hvis hun snakket om ham, så var det aldri noe hyggelig. Selv nå, når hun prater litt med meg, når vi er alene, så er det alltid som om ... han er en dårlig fyr eller noe.*

9. Dette innholdet er transkribert med tillatelse fra Wheeler (2004; Copyright © 2004 American Psychological Association). Ingen videre reproduksjon eller distribusjon er tillatt uten skriftlig tillatelse fra American Psychological Association.

T: – Hvordan er det for deg?

K: – Vel, det føles som om jeg er i en situasjon der jeg må beskytte eller ta vare på moren min. Og at jeg ikke kan ha et forhold til Jim [biologisk far], fordi han behandlet moren min så dårlig. Men jeg synes jo ikke han har behandlet meg dårlig ... Og nå har jeg møtt ham, og han er søt og hyggelig ... Jeg vet at han er en type som prater mye, og som ikke følger opp. Men det er helt greit for meg, så jeg skjønner ikke hvorfor ... Det virker nesten som om moren min føler seg truet, og så lurer jeg bare på: Hvorfor klarer hun ikke å se at dette for en gangs skyld handler om meg, og ikke om henne?

T: – Kan du gjenta det? For det er et sterkt og sensitivt utsagn.

K: – Ja, hvorfor klarer hun ikke å se at dette for en gangs skyld handler om meg, og ikke om henne?

T: – Fortsett. Hva ville du sagt til henne om dette?

K: – Jeg ville fortalt henne at Jim er snill mot meg. Jeg mener, det er som jeg sa: Han har fylt et tomrom i hjertet mitt som jeg ikke engang visste var der. Og han er morsom, herregud, han muntret meg opp. Han er bare så morsom ... Jeg er ikke ute etter et dypt ... eller meningsfullt forhold, men ... Jeg er ikke ute etter et farsforhold, men jeg tror at, eh, jeg kunne tenke meg å være venn med ham.

T: – Fortell meg at dette er greit for deg: For meg høres det ut som du er i gang med å beskytte henne igjen.

K: – Vel, det er sannsynligvis det jeg gjør, jeg har beskyttet henne hele mitt liv.

T: – Ja, og det er veldig snilt av deg. Men hva skjer med den delen av deg som sier: «Hør her, dette handler om meg, og ikke om deg!»?

K: – Vel, det er vel dette som er utfordringen min, jeg føler alltid at jeg må beskytte henne eller hennes følelser. (Wheeler 2004)⁹

Jeg mener at denne lille biten med tydelighet viser hvor nyttig det var for klienten å se på og verbalisere sine tanker rundt moren, og hvordan hun kunne bli mer klar over sine egne følelser og ønsker. Det viser også hvordan klientens verbalisering gjør det mulig for terapeuten å registrere de tilhørende non-verbale aspektene, og bake dem inn i sine spørsmål og tilbakemeldinger og på den måten bidra til økt klarhet i klientens subjektive situasjon. Dette eksemplet på en fantasisamtale mellom klienten og hennes mor, fungerer på lik linje med dialogen mellom klient og terapeut: Den ene gir næring til den andre, og vice versa.

Konklusjon

Av plasshensyn har jeg i denne artikkelen på en begrenset måte, kunnet argumentere for mine synspunkter. Mange av mine tanker har derfor måttet forbli

påstander. I en bok jeg nettopp har publisert på tysk (Staemmler 2015) er disse presentert på en utdypende og detaljert måte. Så for lesere som ønsker mer informasjon, henviser jeg til denne boken som også inneholder flere eksempler på praktisk anvendelse av dialogistisk selv-teori.

Jeg håper imidlertid at jeg med denne artikkelen har lyktes i å gjøre konseptet med det dialogiske selvet tilgjengelig og å tydeliggjøre i hvert fall de viktigste punktene. Jeg er overbevist om at dette konseptet utgjør et solid utgangspunkt for forståelsen av psykiske prosesser som kan nyttiggjøres på mange praktiske vis, ikke bare av gestaltterapeuter, men også av terapeuter innen andre retninger til nytte for deres pasienter og klienter. Enhver terapeut, uavhengig av bakgrunn, vil støte på selvets dialogistiske format.

Litteraturliste

- Adams, M. (2010). Losing one's voice: Dialogical psychology of the unspeakable. *Theory & Psychology* 20/3, 342-361.
- Alexy, R. (1978). Eine Theorie des praktischen Diskurses. In W. Oelmüller (Ed.), *Normenbegründung, Normendrucksetzung* (s. 22-58). Paderborn: Schöningh.
- Arendt, H. (1978). *The life of the mind*. San Diego: Harvest.
- Arievitch, I., & van der Veer, R. (1995). Furthering the internalization debate: Gal'perin's contribution. *Human Development* 38/2, 113-126.
- Baars, B. J. (1997). *In the theater of consciousness: The workspace of the mind*. Oxford: Oxford University Press.
- Bakhtin, M. M. (1984). *Problems of Dostoevsky's poetics*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Bakhtin, M. M. (1986). *Speech genres and other late essays* (C. Emerson & M. Holquist, Eds.). Austin: University of Texas Press.
- Bertau, M.-C. (2011). *Anreden, Erwidern, Verstehen – Elemente einer Psycholinguistik der Alterität*. Berlin: Lehmanns.
- Bise, V. (2008). *Problemlösen im Dialog mit sich selbst – Dialogische Strukturen im inneren Sprechen beim Problemlösen: Eine explorative Studie nach der Methode des Lauten Denkens*. Marburg: Tectum.
- Bråten, S. (2011). Intersubjektive Partizipation: Bewegungen des virtuellen Anderen bei Säuglingen und Erwachsenen. *Psyche* 65/9-10, 832-861.
- Buber, M. (1958). *I and Thou*. New York: Scribners.
- Buber, M. (1967). *A believing humanism: My testament, 1902-1965*. Atlantic Highlands, NJ: Humanities Press.
- Castiello, U., Becchio, C., Zoia, S., Nelini, C., Sartori, L., Blason, L., D'Ottavio, G.,

- Bulgheroni, M., & Gallese, V. (2010). Wired to be social: The ontogeny of human interaction. *PLoS ONE* 5/10, e13199.
- Coles, R. (2008). Others in the making of selves. *Studies in Symbolic Interaction* 30, 197-226.
- Cooper, M. (2003). ‚I-I‘ and ‚I-Me‘: Transposing Buber’s interpersonal attitudes to the intrapersonal plane. *Journal of Constructivist Psychology* 16/1, 131-153.
- Fernyhough, C. (2008). Getting Vygotskian about theory of mind: Mediation, dialogue, and the development of social understanding. *Developmental Review* 28/2, 225-262.
- Gergen, K. J. (2009). *Relational being: Beyond self and community*. New York: Oxford University Press.
- Goffman, E. (1981). *Forms of talk*. Philadelphia, PA: University of Pennsylvania Press.
- Habermas, J. (1993). *Justification and application: Remarks on discourse ethics*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Hermans, H. J. M. (2002). The dialogical self as a society of mind. *Theory & Psychology* 12/2, 147-160.
- Hermans, H. J. M., & Dimaggio, G. (2004). The dialogical self in psychotherapy: Introduction. In H. J. M. Hermans & G. Dimaggio (Eds.), *The dialogical self in psychotherapy* (s. 1-10). New York: Brunner-Routledge.
- Huber, M. (Ed.) (2011). *Viele sein – Ein Handbuch – Komplextrauma und dissoziative Identität – verstehen, verändern, behandeln*. Paderborn: Junfermann.
- Iacoboni, M., Lieberman, M. D., Knowlton, B. J., Molnar-Szakacs, I., Moritz, M., Throop, C. J. & Fiske, A. P. (2004). Watching social interactions produces dorsomedial prefrontal and medial parietal BOLD fMRI signal increases compared to a resting baseline. *NeuroImage* 21, 1167-1173.
- James, W. (1890). *The principles of psychology – Vol. I*. New York: Holt.
- Kaye, K., & Wells, A. J. (1980). Mothers’ jiggling and the burst-pause pattern in neonatal feeding. *Infant Behavior and Development* 3, 29-46.
- Leont’ev, A. N. (1981). The problem of activity in psychology. In J. V. Wertsch (Ed.), *The concept of activity in Soviet psychology* (s. 37-71). New York: Sharpe.
- McNamee, S. (2013). The difference of dialogue: Toward a relational ethic. In A. Liégois, R. Burggraeve, M. Riemsdagh & J. Corveleyn (Eds.), *„After you!“ Dialogical ethics and the pastoral counselling process* (s. 3-13). Leuven, Paris & Walpole, MA: Peeters.
- Mead, G. H. (1934/1963). *Mind, self and society: From the standpoint of a social behaviorist* (C. W. Morris, Ed.). Chicago: University of Chicago Press.
- Merleau-Ponty, M. (1962). *Phenomenology of perception*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Moser, T. (1990). *Das zerstrittene Selbst – Berichte, Aufsätze, Rezensionen*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Peichl, J. (2012). *Hypno-analytische Telearbeit – Ego-State-Therapie mit inneren Selbsteilen*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Perls, F. S. (1969). *Gestalt therapy verbatim*. Moab, UT: Real People Press.
- Perls, F. S., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*. New York: The Julian Press.
- Petzold, H. G. (1995). Integrative Therapie in der Lebensspanne – Zur entwicklungspsychologischen und gedächtnistheoretischen Fundierung aktiver und leibzentrierter Interventionen bei ‚frühen Schädigungen‘ und ‚negativen Ereignisketten‘ in unglücklichen Lebenskarrieren. In H. G. Petzold (Ed.), *Psychotherapie und Babyforschung, Bd. II: Die Kraft liebevoller Blicke – Säuglingsbeobachtungen revolutionieren die Psychotherapie* (pp. 325-490). Paderborn: Junfermann.
- Ricoeur, P. (1995). *Oneself as another*. Chicago: University of Chicago Press.
- Robine, J.-M. (2011). *On the occasion of an other*. Gouldsboro, ME: Gestalt Journal Press.
- Rochat, P. (2010). Me and mine in early development. In T. Fuchs, H. C. Sattel & P. Henningsen, P. (Eds.), *The embodied self: Dimensions, coherence and disorders* (s. 175-181). Stuttgart: Schattauer.
- Rogoff, B. (1990). *Apprenticeship in thinking: Cognitive development in social context*. New York & Oxford: Oxford University Press.
- Rowan, J. (2010). *Personification: Using the dialogical self in psychotherapy and counselling*. London & New York: Routledge.
- Staemmler, F.-M. (1995). *Der ‚leere Stuhl‘ – Ein Beitrag zur Technik der Gestalttherapie. [The ‚empty chair‘: A contribution to the technique of gestalt therapy]* München: Pfeiffer.
- Staemmler, F.-M. (2003). *Ganzheitliches ‚Gespräch‘, sprechender Leib, lebendige Sprache [Holistic dialogue, speaking body and vivid language]*. Bergisch Gladbach: EHP.
- Staemmler, F.-M. (2005). Cultural field conditions: A hermeneutic study of consistency. *British Gestalt Journal* 14/1, 34-43.
- Staemmler, F.-M. (2012). *Empathy in psychotherapy: How therapists and clients understand each other*. New York: Springer Publishing.
- Staemmler, F.-M. (2015). *Das dialogische Selbst – Postmodernes Menschenbild und psychotherapeutische Praxis [The dialogical self: Postmodern idea of man and psychotherapeutic practice]*. Stuttgart: Schattauer.
- Stern, D. N. (1985). *The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology*. New York: Basic Books.
- Stern, D. N. (2010). *Forms of vitality: Exploring dynamic experience in psychology, the arts, psychotherapy and development*. Oxford & New York: Oxford University Press.
- Stetsenko, A., & Arievitch, I. M. (1997). Constructing and deconstructing the self: Comparing post-Vygotskian and discourse-based versions of social constructivism.

Mind, Culture & Activity 4/3, 159-172.

Strümpfel, U. (2004). Research on gestalt therapy. *International Gestalt Journal* 27/1, 9-54.

Valsiner, J. (2002). Forms of dialogical relations and semiotic autoregulation within the self. *Theory & Psychology* 12/2, 251-265.

Vygotsky, L. S. (1979). Consciousness as a problem in the psychology of behavior. *Soviet Psychology* 17/4, 3-35.

Vygotsky, L. S. (1981). The genesis of higher mental functions. In J. V. Wertsch (Ed.), *The concept of activity in Soviet psychology* (pp. 144-188). New York: Sharpe.

Werani, A. (2009). Die Rolle der Qualität inneren Sprechens beim Problemlösen. *Journal für Psychologie* 17/3, 1-22.

Wheeler, G. (2004): Gestalt Therapy (Video). In J. Carlson (Ed.), *Systems of Psychotherapy* (Series 1). American Psychological Association. Available from <http://www.apa.org/pubs/videos/4310703.aspx>

Selv i bevegelse

Av Ruella Frank

Oversatt av Liv Møklebust

Tidlig i 1950-årene gikk grunnleggerne av gestaltterapi ut med en radikal oppfatning om selv. Selv, hevdet de, er en prosess som oppstår i den kreative tilpasningen – dynamisk, flytende og foranderlig. Mens selv beveger seg rundt i verden, oppdager og oppfinner selv den verden som det beveger seg gjennom. Lik enhver revolusjonær idé gir denne radikale tenkningen oss en rik grobunn for videre utvidelse og utvikling av denne fenomenologiske tilnærmingen. Den gir oss grunnlag for å kunne si hva som allerede er der, og grunnlag for å si hva som gjenstår å si.

Gestaltterapi er en fenomenologisk metode som er opptatt av å forstå *hvordan* vi handler i den situasjonen vi befinner oss i: hvordan vi analyserer, beskriver og forstår den. I denne artikkelen håper jeg på en best mulig måte å kunne belyse hvordan selv organiserer seg ved å legge frem en nærgående utforskning inn i den menneskelige bevegelsens dynamikk. Jeg legger frem en analyse av strukturen og funksjonen i bevegelsenes utvikling, og gir en fenomenologisk fremstilling av kreativ tilpasning. Det gjør jeg ved å dele opp bevegelse i sine mest grunnleggende elementer og ved å utforske måtene vi manifester bevegelse på før den blir reflektert over. I artikkelen argumenterer jeg for en forståelse av bevegelse som en del av enhver fenomenologisk analyse av selv. Videre legger jeg vekt på betydningen av grunnleggende bevegelser som viser seg i løpet av det første leveåret, og disse bevegelsenes sentrale medvirkning i

øyeblikk-til-øyeblikk-opplevelser gjennom livet: et utviklingsperspektiv.

Vanligvis har det viktigste i arbeidet mitt vært å gjenkjenne og vise betydningen av gjensidig bevegelse der opplevelse skapes og organiseres. Jeg observerer og identifiserer bevegelsesmønstre i dyadiske forhold: spesielt spedbarn-forelder- og terapeut-pasient¹ -dyader. Jeg utforsker bevegelse fra et struktur-funksjonalistisk perspektiv og vurderer hvordan hver enkelt person i slike forhold, kreativt tilpasser seg sin spesielle situasjon. Det vil si at jeg gransker særegenhetene i hvordan den enkelte beveger seg og blir beveget i forhold til den andre. Dette blir et viktig verktøy for å gjøre den kreative tilpasningsprosessen kjent. Og slik forfatterne av *Gestalt Therapy* tydelig beskrev det, er den kreative tilpasningsprosessen selvets vesentligste funksjon (Perls, Hefferline og Goodman 1990/1951, s. 247). Ved å undersøke disse utilslørte og ofte subtile bevegelsesutvekslingene mellom spedbarn og forelder, terapeut og pasient, lærer vi noe vesentlig om prosessene som selv utgår fra.

Før jeg fortsetter å drøfte fremkomsten av selv som bevegelse, må jeg klar- gjøre min forståelse av den opprinnelige og fundamentale plassen som bevegelse har i fremstillingen av menneskelig opplevelse.

Kinestesi² og fornemmelsen av våre egne bevegelser

Selv om bevegelse er den mest grunnleggende fellesnevneren i vår eksistens, så tenker mange på bevegelse som ikke noe mer enn et annet sted å rette oppmerksomheten mot. Bevegelse er imidlertid mye mer enn det og trenger en vesentlig større og mer presis beskrivelse for å bli utførlig forstått. Bevegelse innebærer å skape rom ved hjelp av kropper som beveger seg – den ene med den andre – innenfor ulike sammenhenger der bevegelsens karakter viser seg. Bevegelse er dynamisk, relasjonell og situasjonsbetingsbet. Derfor gir det mening å begynne med bevegelse som startstedet for å se på hvordan vi kontakter og hvordan opplevelsen av oss selv oppstår.

Å utvikle følsomhet for våre egne bevegelser er for meg en grunnleggende betingelse for å kunne organisere en fleksibel kreativ tilpasning. Gjennom

kinestesi, eller sansevar bevegelse, er vi i direkte erfaring med sammenhengen vi lever i. Ordet kinestesi stammer fra det greske *cinéo*, «å sette i bevegelse», og *aesthesis*, «sansefølelse» eller «inntrykk». Kinestesi er fornemmelsen eller følelsen av våre egne bevegelser.

Vi blir kinestetisk oppmerksomme når vi erfarer én del av kroppen vår i forhold til andre deler, kjenner kroppsvekten og muskelspenningene våre og føler forskjellige trykk mot kroppen. Gjennom kinestesi lytter vi til eller er vi oppmerksomme på våre egne bevegelser og føler vår hårfine tilpasning i situasjonen. Vi lærer at vi er, hvordan vi er og hvor vi er. Kinestetiske opplevelser kan enten være skjult for oss eller vi kan bli oppmerksomme på dem. Og når de blir tydelige for oss, blir verdifull informasjon om hvordan vi har det og tilstanden i verden rundt oss tilgjengelig. Situasjonen åpenbarer seg for oss via mange ulike følelseskvaliteter og kombinasjoner av slike kvaliteter, erfart gjennom bevegelse. Slike følelseskvaliteter er ikke emosjoner, men heller særegne følelser eller affekter; det er den uavbrutte serien av bundet-fri, gradvis-brå, jevn-skiftende, høy-lav intensitet, og mange flere. Flytende på en elv av bevegelse er disse gripende hendelsene del av strukturen/funksjonen som gjør at «levd» erfaring oppstår. Å ha kjent kroppen i bevegelse er sentralt i den gjensidige skapelsen av den erfarte verden.

Jeg åpner døren og ser smilet ditt. Jeg puster raskt inn og føler at hele kroppen min hever seg og at hjertet soulmer. Jeg føler meg lett, og jeg smiler også. Du ler, lener deg mot meg og griper tak i skuldrene mine. Mens jeg kjenner fastheten av hendene dine rundt meg, fornemmer jeg nå trangten til å bevege meg nærmere deg. Idet vekten av kroppen min flytter seg fra helene til tåballene, tar jeg et skritt frem.

Denne typen gjensidig påvirkning er det intersubjektive aspektet ved subjektivitet. Og det er basert på kinestetisk resonans – følelser som gir gjengklang og genereres fra en person til en annen. Kinestetisk resonans er det fenomenet som kommer aller sterkest frem i kontaktopplevelsen: det sansede, det følte og det levde. Det er slik vi lytter til oss selv når vi er sammen med andre og føler (for så å vite) at vi er her. Kinestetisk resonans er den relasjonelle følelsen i vår «relasjonalitet».

Hver gang det er en endring i situasjonen, hvor stor eller liten den enn måtte være, er det en eller annen forandring i den opplevde bevegelseskvaliteten og en forandring i den samlede muskeltonen i kroppen. Vår samlede muskeltone skaper en kroppsholdning eller en beredskap til å besvare og forholde oss til den

1. Ruella Frank bruker benevnelsen pasient der for eksempel Norsk Gestaltinstitutt bruker klient.

2. Kinestesi er oppmerksomhet på plasseringen av og bevegelsene i de ulike kroppsdelene ved hjelp av sanseorganene i muskler og ledd <<https://www.google.co.uk> Søkeord: kinaesthesia> [Lesedato: 19.4.2017]

andre: å gjøre noe med situasjonen vår. Kroppsholdning er det følelsesmessige grunnlaget hvorfra handlinger og følelser oppstår. Og for å gjenta, hver gang det er en endring i situasjonen, skjer det en forandring i bevegelseskvalitetene som forandrer følelsene og skaper et skifte i den samlede kroppstonen eller -holdningen, som legger grunnlaget for den neste handlingen. Og på samme måte, idet følelser og handlinger kommer til overflaten, endrer kroppsholdningen seg.

Bevegelse, følelse og kroppstone er altså uløselig flettet sammen. De gjør vår opplevelse av verden tydelig. Slike opplevelser trenger ikke å bli formidlet gjennom tanker og begreper, men er snarere personens umiddelbare evaluering av situasjonen. Denne fine sammenvevingen, sammen med tilbakemelding fra de eksterne sansorganene og taktilsansen vår, danner grunnlaget for varhet. Når vi opplever og erkjenner kinestetisk resonans, vet vi hva vi vet før vi vet det. Herfra organiserer følelsene seg, tenkningen tar form og vi kan vurdere situasjonen videre.

Kinestesi er middelet psykoterapeuter kan bruke for mer utførlig å forstå dynamikken i pasient-terapeut-forholdet. Det er den «... før-reflekterte opplevelsen av empati» og «... åpner veien til intimitet» (Staemmler 2011, s. 3 og 14). Oppmerksomme og i resonans med andre er vi mer tilbøyelige til ikke å tillate våre velprøvde og vanemessige måter å være og oppføre oss på. Vi kan modifisere vår måte å kontakte andre på ved å forandre den underliggende støtten vi tilbyr idet vi erstatter rutinemessig oppførsel med en mer spontan og uvanlig. Ved å handle slik har vi større tilgang til hvordan en annen kropp i bevegelse – separat fra oss, men ikke desto mindre lik – kan føle. Kinetikken³ hos den andre matcher vår egen, og vi kan intuitivt oppfatte at følelsene er sammenlignbare.

Kinetikk og opplevelsen av bevegelse

Det er en annen bestanddel i bevegelsene våre – kinetikken eller bevegelse i seg selv. Når vi beveger oss i relasjon til andre, føler vi oss ikke bare selv i bevegelse, vi merker samtidig våre egne bevegelser langs spesielle dimensjoner: horisontal (vid-trang), vertikal (opp-ned) og sagittal (frem-tilbake). Bevegelse utformer eller skaper rom langs disse dimensjonene. Disse kinetiske ba-

3. Kinetisk energi er i fysikken den energi som er knyttet til et legemets bevegelse, derav ofte kalt bevegelsesenergi < https://no.wikipedia.org/wiki/Kinetisk_energi > [Lesedato 19.4.2017].

nene som hører sammen med romlige dimensjoner, bidrar også til følelsen av bevegelse. Vi kjenner med andre ord de ulike kvalitetene i bevegelsene våre mens vi beveger oss gjennom romlige dimensjoner, og vi oppfatter romlige dimensjoner gjennom erfaringen med disse kvalitetene. Ifølge bevegelsesteoretikeren Maxine Sheets-Johnstone er «[r]omlige forhold ... grunnleggende for den tredimensjonale opplevelsen som er åpenbar i egen-bevegelsene.» (Sheets-Johnstone 2010, s. 144). I ethvert øyeblikk og gjennom enhver bevegelse kan følelsen av «indre» eller oppfattelsen av «ytre» sanses umiddelbart, og alltid i relasjon.

Alle bevegelser har en romlig dynamikk – en kraft til å kjempe imot eller, i fenomenologiske termer, et *press mot* sammenliknet med et *press tilbake*. Vi beveger oss for å gjøre ferdig en oppgave, det vil si for å tilfredsstille en interesse, et vitebegjær eller et ønske fremkommet fra omgivelsene, og når vi gjør dette, blir våre kinestetiske egen-bevegelser erkjent som romlige bevegelser. Denne «situasjonelle romligheten» (Merleau-Ponty 2012/1945, s. 102) er basert på at vi befinner oss i en verden som er kinestetisk sanset og erfart. Siden kinestetisk resonans legger til rette for bevegelse, og bevegelse alltid har en retning, er følelsen av en bevisst intensjonalitet uunngåelig.

Før det er kropp, før det er verden, er det bevegelse.

Før det er forhold er det kontakt

Gjennom fornemmelse av bevegelsene sine, lærer spedbarn hva de kan og hva de ikke kan med en annen. De trener på bevegelsesmønstrene sine om og om igjen for å klare en ny oppgave. Denne læringsprosessen er en totalopplevelse: bevege, sanse, føle, oppfatte, samt den kinestetiske betydningen som kommer ut av dette. Mens disse første mønstrene formes, alltid i relasjon til verden rundt, gir de spedbarnets kinestetisk voksende selv-følelse en tilførsel som i neste omgang fører til evnen til å bevege seg. Bevegelse tilbyr opplevelsen av å være en kropp og, nesten samtidig, tilbyr det å være en kropp opplevelsen av å være i verden. Der, fra starten, vil bevegelse på en avgjørende måte organisere selv-følelsen av hvem vi er og vil komme til å bli.

Tenk dere at et tre måneder gammelt spedbarn ligger i armene til faren sin og ser opp på ansiktet hans. Far, som holder spedbarnet i et fast og forsiktig grep, ser ned på barnet sitt. Spedbarnet spreller litt som svar på at faren holder omkring henne og studerer henne. Mens hun beveger seg gir hun faren kinestetisk gjensvar. Spedbarnets bevegelser er ikke noe adskilt fra situasjonen hun lever i, men uttrykker snarere denne

situasjonen. Spedbarnet danner litt etter litt erfaringen om at «Jeg ser at du ser meg». «Jeg føler at du føler meg».

Tenk dere at spedbarnet smiler til faren sin. Faren smiler tilbake, og spedbarnet spreller og ler. Vi kan slutte på vegne av spedbarnet: «Jeg så-følte-fant en del av meg selv i ansiktet ditt som jeg ikke visste var der frem til dette øyeblikket. Ikke før jeg opplevde et smilende ansikt som svar på mitt smil, visste jeg at det var mitt og at det betydde noe.»

Nå strekker spedbarnet mykt og gradvis hånden sin mot farens smilende ansikt og, mens hun kinestetisk responderer i situasjonen, sanser og føler hun hvordan bevegelsen sluttføres: Dens forventede avslutning er tydeliggjort gjennom den dynamiske kraften fra en ledet og erfart opplevelse.

Gjennom bevegelse blir det klart for spedbarnet hvordan kroppen hennes informerer og former verden og hvordan verden informerer og former henne. Bevegelse er den primære kilden til spedbarnets oppvåkne følelse av påvirkningskraft på et før-refleksivt nivå (Stern 1985, Beebe og Lachmann 2002). Den kinestetisk-kinetisk-affektive dynamikken i menneskelig opplevelse er avgjørende for vår følelse av påvirkningskraft. «Kinestetiske forventninger som er til å stole på, er på samme måte som de kinestetiske regelmessighetene de bygger på, grunnlaget for vår følelse av handlekraft, til vår evne til å skape et repertoar av 'jeg kan-opplevelser', til vår evne til å bevege oss og da bevege oss på meningsfulle måter» (Sheets-Johnstone 1999, s. 145). Slik oppstår kroppens kraft fra vår primitive følelse av å være levende. Med tiden, «Jeg vet hva jeg kan gjøre med deg fordi jeg har 'gjort' med deg», og samtidig, «Jeg lærer hva du kan gjøre med meg». Fortidens følelser er grunnlaget for nåtidens følelser.

Seks grunnleggende bevegelser: Selv i bevegelse

For å få en dypere forståelse av opplevelsen av kinestetisk resonans, må vi utforske den strømmen som den flyter på – de seks grunnleggende bevegelsene (R. Frank 2001, R. Frank og F. La Barre 2010, R. Frank 2013). I prosessen med å finne og skape seg selv i verden, benytter spedbarn et nonverbalt vokabular som består av mikrobevegelser. De erfarer å *gi seg hen og ta imot støtte fra* (yielding with), *skyve imot* (pushing against), *strekke seg ut mot* (reaching for), *gripe tak i* (grasping onto), *trekke til seg* (pulling toward) og *gi slipp på* (releasing from) den andre. Dette gjensidige vekselspillets primitive signaler og responser er konstruert i fellesskap i det tidlige relasjonelle feltet, og skjer i et kontinuerlig samspill. De grunnleggende bevegelsene danner en opple-

velse som både er romlig og sosial (Hermans og Hermans-Konopka 2010) og gir spedbarnet en følelse av forbindelse med andre samtidig som det foregår en adskillelse. Mens de beveger seg i sin verden, utvikler spedbarn en før-refleksiv orientering som lar dem få kjenne til eksistensen av den andre, en eksistens hvis livsrom ikke er mitt, men som samtidig former mitt.

Disse seks grunnleggende bevegelsene som utfolder seg i det første leveåret, fortsetter å være vesentlige for alt gjensidig samspill livet igjennom. De støtter de mest grunnleggende elementene i en levende psykologisk væremåte. Selv om de merkes kontinuerlig, forblir de perifere for oppfatningsevnen. De grunnleggende bevegelsene er «kontaktens kraftfelt» (Michael Vincent Miller 2015, fra en samtale) og danner bakgrunnen for at kinestetisk resonant selv-følelse oppstår.

Våre senere mønstre som levende vesen bygger på det tidligere, som i sin tur blir påvirket av det neste vi møter, og alltid uttrykt og erfart i relasjon. Selv om disse samhandlingsmønstrene kan synes lineære og adskilt, så ligger det ikke i deres iboende natur. En kategori bevegelse oppstår ikke isolert fra de andre. Det er snarere slik at hver bevegelse trenger inn i de andre og bidrar til en spiralopplevelse – hele tiden med sin stadig foranderlige kinestetiske kvalitet, en som utvider og trekker seg sammen, i takt med livet selv.

Subjektiv opplevelse er koblet til disse bevegelsesmønstrene, fulgt av bevegelsesfølelser, en kinestesi som er vedvarende «... omdannet etter hver bevegelsesfase» (Merleau-Ponty 2012/1945, s. 118). Vi kan skyve imot den andre på en uforbeholden eller på en mer bundet måte, vi kan strekke oss ut mot en annen brått eller gradvis, vi kan gripe tak i en annen med høy eller lav intensitet. Å fullføre oppgaven maner frem utføringen av bevegelsene. Som svar maner utføringen tilbake til oppgaven. Hver ny oppgave som blir gjennomført – kontaktopplevelse som blir fullbyrdet – tilbyr en mulighet for en annerledes invitasjon til å bli akseptert (eller ei). Og fra det som nå fremtrer, kommer muligheten for en mangfoldig serie av bevegelser med sine ulike kvaliteter, skapt i fellesskap sammen innenfor en motorisk kraft av forsettlighet (Merleau-Ponty 2012/1945, s. 137).

Fra spedbarnets og så den voksnes uavbrutte praksis med disse konstante grunnbevegelsene – å *gi seg hen og ta imot støtte fra*, *skyve imot*, *strekke seg ut mot*, *gripe tak i*, *trekke til seg* og *gi slipp på* – vokser variasjoner og mønstre frem, og måten å kontakte på blir modifisert med myriader av kinestetiske følelseskvaliteter. Selv om de ble lært i det første leveåret, virker disse mønstrene her og nå, formet av og konstituerende for all nåtidig opplevelse.

Gjennom kropp i bevegelse utvikler tidsbestemte hendelsesforløp seg, rommet tar form, og spedbarnet utfolder en primitive følelse av kraft. Kroppslig fortrolighet er basert på bevegelseserfaring: «Jeg strekker meg mot deg mens jeg beveger meg her.» «Jeg griper tak i deg og føler at du griper tak i meg». Gjennom den attraktive andre tar bevegelsesmønstre form. Hvert eneste samordnete mønster støtter kontaktfasene – forkontakt, å kontakte, fullkontakt og etterkontakt – fra den gryende samskapingen av interesse, nysgjerrighet og lengsel frem til dens fullbyrdelse. Kontaktprosessene og deres grunnleggende sensomotoriske støtte er uløselig knyttet sammen – den ene eksisterer ikke uten den andre (Perls 1992, s. 84).

Jeg legger frem bevegelsesvokabularet under som en måte å analysere kontaktstrukturen og dannelsen av en kommende selv-følelse – kinestetisk, tidsbestemt, romlig og, selvfølgelig, dynamisk. Verb i seg selv finnes ikke uten de tilhørende objektene, og derfor har jeg plassert en preposisjon som følger hver av de seks grunnleggende bevegelsene for å beskrive forbindelsen som allerede er der i den regisserte bevegelsen.

Forkontakt:

Etter som proprioseptiv⁴ oppmerksomhet utvikler seg kommer opplevelsen av *å gi seg hen og ta imot støtte fra* (*overgi seg eller gi lov til å være sammen med*) en annen i forgrunnen. På dette tidspunktet i hendelsesforløpet er grenselinjene ennå ikke tydelig klargjort. Den levende kroppen (kroppen slik jeg opplever den) har en gradvis frembrytende følelse av vekt og en følelse av spennvidde og volum. En før-refleksiv visshet om situasjonen springer frem. Mange muligheter er tilgjengelige mens jeg gradvis orienterer meg i omgivelsene.

Å kontakte:

Å gi seg hen og ta imot støtte fra går nå til grunnen, mens den samtidig støtter hendelsesforløpet ytterligere. *Å skyve imot* oppstår naturlig. Hvor enn, eller når enn, jeg overfører vekten min for å bevege meg, er det «*skyving*» imot den andre – det vil si adskille seg fra og samtidig inkludere dette vesenet i opplevelsen. Et *dytt* fra hvilken som helst av lemmene mine (hode, bekkenbunn, armer, ben) forsterker følelsene i midtlinjen idet kroppen samler seg. Det som

4. Proprioseptiv er kalt den sjette sansen, dybdesensibilitet eller sansingen av egen kropp og dens bevegelse <tidsskriftet.no> [Lesedato 17.4.2017]

føles i periferien, lemmene i kontakt med det de berører og som de blir berørt av, kan føles i kroppens sentrum og slik utgjøre et samlet hele.

Mulighetene i situasjonen blir nå færre, og formålet mitt blir tydeligere – en figur oppstår. Idet jeg føler kvaliteten i «skyvingen» min mot den andre, kjenner jeg et aktivt «*tilbake-dytt*» idet situasjonen blir tydelig. Det er en markert overføring eller større differensiering mellom hva som er «meg» og hva som er «en annen». Kvaliteten i å skyve imot, eller motstå den andre idet den andre skyver tilbake og motstår meg, fremkaller en fortetting av opplevelsen. Spenning bygger seg opp.

I prosessen med *å skyve fra* tydeliggjøres ønsket som et gryende *strekke-seg-ut-mot* det ønskede objektet. Kontaktprosessen går videre, og utviklingen av min *strekke seg ut mot*-bevegelse, støttet av min *skyve fra*-bevegelse, fører den andre inn i et nærmere forhold. Jeg har nå bedre forståelse for situasjonen som har utfoldet seg (eller valget kan bli å dytte bort).

Endelig kontakt:

Sekvensen fortsetter idet *strekke seg ut etter* blir grunn for *gripe tak i*. Herfra oppstår det en naturlig dragning mot den andre, for å innlemme. Differensieringen mellom «jeg» og «du» er på sitt høyeste. Både min intensjon, og din, er forstått, sanset og følt av oss begge. Spenningen topper seg.

Etterkontakt:

Dragningen mot, for å oppnå innlemmelse, etterfølges av en følelse av *å gi slipp på* som kommer til forgrunn idet det godt differensierte «Jeg» brer og vider seg ut, og en opplevelse av relativ sammenflyting følger. Det som før var en annen, oppløser seg som «Jeg» og «Du» og blir til «Jeg/Du», noen ganger kjent som «Vi».

Å gi slipp på beveger seg så inn i opplevelsen *å hengi seg til og ta imot støtte fra* en gang til. Spenningen avtar, og figuren lukkes og går til grunn. I øyeblikket for denne «*gi seg hen og ta imot støtte fra*»-opplevelsen finnes understøttelsen fra det som var, den tidligere opplevelsen som den nå hviler på.

En annen måte å beskrive denne kontinuerlige, romlige, tidsmessige dynamiske kraften på: Forestill deg et vidstrakt hav når det er stille, bare med krusninger på overflaten. Fra denne bakgrunnen av tilsynelatende ro samler en bølge seg, presser seg opp og strekker seg uunngåelig mot den attraktive og tiltrekkende andre, sandstranden. Så snart sjø møter sand, griper den etter og trekker denne andre til seg. Etter som bølgen mister fasong, slippes sanden og går gradvis ned for igjen å bli del av / hele bunnfallet som den neste bølgen oppstår fra. Ebbe og flo, stige og falle, utvide og trekke sammen – slik er alt livs urgamle rytme.

Bevegelsenes forløp, slik de er beskrevet over, utgjør grunnen for en kinetisk-kinestetisk selv-følelse. Mens vi beveger oss med eller mot den andre, finner vi og skaper vi oss selv i prosessen. Vi er den som beveger oss og bevegelsen. Disse underliggende strømmingene er de sentrale bestanddelene som bidrar til figur-grunn-dannelse. Idet vi ser, sanser og føler hvordan disse strømmingene flyter, vet vi noe viktig om hvordan vi lever i relasjon, hvordan vi møtes i akkurat dette øyeblikket.

Jeg har gitt eksempelet med kontaktprosessene der spenningen stiger og synker på et flytende vis. Disse bevegelsesmønstrene danner her grunnen for at de neste skal oppstå idet den neste igjen, i sin tur, nærer tilbake til den tidligere i en rytmisk bevegende opplevelsesspiral. Hvert mønster beveger seg naturlig til forgrunn og bakgrunn for å tjene den fremvoksende organiserende figuren. Men dette eksempelet med en flytende bevegelsesprosess, skjer ikke alltid. Når det er en fiksering, kan en eller to mønstre komme i forgrunnen mens de andre forblir fjern bakgrunn. Disse kan synes utilgjengelige og nesten ugjenkallelige. Selv-følelsen herdes, og den rytmiske flyten som er nødvendig for en flytende og byggende opplevelse, blir vanemessig hemmet. Gjentakelse erstatter spontanitet, og kreativitet blir erstattet med det altfor velkjente.

Tidligere forestilte vi oss en spedbarn-forelder-dyade i harmoni og gjensidighet og eksemplifiserte en flytende utvikling av selv-følelsen. Nå undersøker vi en annerledes dyade som illustrerer utviklingen av gjentakende begrensninger.

Idet faren bøyer seg ned for å ta opp spedbarnet sitt, rynker han huden i pannen og presser leppene sammen. Mens han løfter datteren sin ut av barnesengen er bevegelsene hans bundet, høyintensive og brå. Spedbarnet, som er spesielt følsomt for ansiktsuttrykk, svarer både visuelt og kroppslig på farens bevegelsesenergi og responderer kinetisk og kinestetisk. Med andre ord, idet hun merker han komme mot seg, for så å løfte henne opp og vekke fra støtten i barnesengen, trekker hun armene og bena sine sammen, noe som gjør området rundt brystet og magen trangere, og hun holder pusten. Kinestetisk registrerer hun disse følelsene som «ikke gode».

Mens han holder fast i henne med sitt bundne og sterkt intense grep, snur spedbarnet brått hodet og øynene vekke fra faren og begynner forsiktig, men bestemt, å skyve bekkenet og bena mot den begrensende motstanden i farens bundne favntak. Idet han mistolker datterens stigende ubehag og ønske om avstand og tror hun ber om å bli holdt fastere, trekker han datteren mot brystet sitt. Da klynker spedbarnet, og faren begynner med en gang å kaste henne opp og ned i en lite støttende stakattorytme.

I dette eksempelet tar både forelder og spedbarn med seg sin kinestetisk-kinetiske historie til møtet. Kanskje fikk faren selv lite støtte i spedbarnsalderen og senere gjennom barndommen. Idet han strekker seg ned for å ta opp barnet sitt, kommer et langvarig relasjonelt tema (Jacobs 2009, s. 69) til syne. Den ubevisste og selvoppfyllende forventningen om å være ubehjelpelig: «Ingen holdt meg og fikk meg til å føle meg trygg, så jeg vet ikke hvordan jeg skal gjøre det for deg.» Eller den ubevisste følelsen av bitterhet: «Hvorfor skulle jeg få deg til å føle deg trygg når ingen fikk meg til å føle meg trygg?» Farens dynamiske strekkebevegelse, bundet, brå og med høy intensitet, var en gang vel innøvd som reaksjon på de betydningsfulle personene i hans tidlige liv. Disse historiske erfaringene med å strekke seg ut mot eller at noen strakk seg ut mot deg, blir nå re-stimulert i nåtiden og skaper en kjent kinestetisk resonans som bare blir sanset og følt rent periferisk. Selv om farens oppførsel ennå ikke er oppfattet kognitivt, er den allerede erfart i kroppslig betydning.

Forestill deg at opplevelsen av å bli holdt på en svak og slapp måte allerede er blitt rutine i spedbarnets liv. Nå, selv før hun er berørt eller flyttet på, vil hun forutsi hva som kommer – at holdesituasjonen ikke vil bli støttende – og hun reagerer med forventning. Idet hun ser faren komme mot seg forbereder hun seg ved å stramme musklene, holde pusten og øke intensiteten i bevegelsene. Hun føler en kinestetisk resonans og er på en før-refleksiv måte oppmerksom på omstendighetene hun er i, hun føler hva som nå blir «det neste». Hun lever med situasjonen der og da, kontakter den fulle realiteten i sin opplevelse. Slike gjentakende hendelser blir etset inn i det nyformete repertoaret til spedbarn-forelder-transaksjonen, og spedbarnets pustemåte, kroppsbevegelse, holdning og ganglag tar form. De kontinuerlige reaksjonene hennes overfor faren, bekrefter måten hun ble tatt imot på. Forelderens kropp er også påvirket av denne pågående nonverbale konversasjonen.

Som eksemplifisert i spedbarn-forelder-scenariet over, gir fortiden, slik den er erfart, kinestetisk resonans i hvert nye øyeblikk. Gjenkjennelsen som utvikler seg, sitter verken i musklene eller nervesystemet til barnet eller forelderens, men springer snarere ut av den samskapte utformingen av en kinestetisk situert selv-følelse. Kinestetisk-kinetiske hukommelsesmønstre er ikke det minste upresise eller abstrakte for verken spedbarn eller voksen. Siden mønstre for gange og bevegelse blir samskapte i dette nye nå-øyeblikket, er de første kontaktopplevelsene overfor tidligere og betydningsfulle andre i livet vårt og deres kinestetiske valører innhyllet i dem.

Den første erfaringen er alltid innlemmet i den kontinuerlig frembrytende selv-følelsen. På enhver terskel til opplevelse er vi alltid på utkikk etter den andre som allerede er der.

Forestill deg pasienten som strekker armene sakte ut mot terapeuten sin i terapitimen, samtidig som han beveger overkroppen forover og bort fra stolryggen. Idet handlemønsteret hans, når han strekker seg ut mot en annen, viser seg, informerer og former nå kjente kinestetisk-kinetiske spor dette mønsteret. Han føler at han beveger seg ut av tryggheten i sin personlige intimsfære og over i et rom hvor han ikke føler seg hjemme, og drar plutselig til seg armene og trekker seg tilbake.

De kinestetisk-kinetisk kjente og pålitelige historiske forventningene om hva han kan forestille seg at han kan og ikke kan gjøre med henne, ligger skjult i hans strekke-seg-ut-mot og hans skyve-seg-bort-fra terapeuten. I hver kinestetisk følte relasjonelle bevegelse flyter den avleirete fortiden inn i den forventede fremtiden.

Terapeuten, sensitiv til dynamikken i situasjonen, ser og føler seg berørt av pasientens strekke-seg-ut-mot- og skyve-seg-bort-fra-bevegelse. Idet hun synliggjør sitt nærvær i dette subtile og likevel inderlige samspillet i møtet, og toner seg inn på ham, legger hun grunnen som gir ham støtte. Situasjonen organiserer seg på nytt, og en ny samskaping av forholdet er muliggjort.

Den kinetisk-kinestetisk følte fortiden er del av en før-reflektert bevissthet som kan hende aldri kommer helt frem i bevisstheten. Og det er ikke alltid nødvendig å gjøre bevisst det som er i det før-reflekterte området. Det er en slags før-kognitiv forståelse som ennå ikke er klar, og som sier mye mer enn når vi gjør den tydelig ved tolkningen vår.

Forelder-spedbarn- og det voksne pasient-terapeut-scenariet som er nevnt foran, illustrerer den fenomenologiske overføringen av traumer over generasjonene – organisert utviklingsmessig eller på annen måte – og den begynner med kinestetisk-kinetisk resonans. Når vi er traumatisert vil vi, og med veldig god grunn, verken overgi oss til eller forsyne oss av verden spontant og skapende. De kroppsliggjorte og repeterende relasjonelle temaene som er forbundet med vårt begrensede bevegelsesrepertoar, er oftere ubevisste, men ikke desto mindre følte. Mens det engang var mulig å tone seg klart og tydelig inn på og gi resonans til den andres intensjoner og reagere, er den kinestetiske fatteevnen i en dissosiert traumatilstand sløvet med forminsket selv-følelse på kontaktgrensen, og mulighetene i situasjonen opphører.

Fra teori til praksis:

«Idet vi våkner til opplevelsen av kroppen vår i bevegelse, våkner vi til opplevelsen av verden»

Maurice Merleau-Ponty

Som terapeuter, i vår søken etter å forstå fenomenologien til menneskelig erfaring i utvikling, enten det er innenfor det første leveåret eller i øyeblikk-for-øyeblikk i nåtiden, trenger vi å forstå *hvordan* grunnleggende og spontan samhandling danner en bakgrunn med kinetisk-kinestetisk resonans fra der kreative måter å være og oppføre seg på kan oppstå eller, motsatt, *hvordan* slike grunnleggende mønstre blir fiksert og skaper forstyrrelser i resonansen. Ved å gjøre det, undersøker vi dannelsen av og måten selv fungerer på.

Kasuset som følger er en slags mikroanalyse av øyeblikk-til-øyeblikk-strukturen i terapien ved å se på funksjonen ved bevegelsene i samspillet. Pasientens fremvoksende selv utvikler seg i terapisisituasjonen ved å lære hva hun kan og hva hun ikke kan gjøre mens hun oppdager seg selv gjennom bevegelse.

Akkurat som spedbarn lærer om kroppene sine og seg selv, først og fremst gjennom pågående og samskapt kinetisk-kinestetiske opplevelser, slik kan også voksne pasienter re-lære sin evne til å gi sitt subjektive selv mening innenfor pasient-terapeut-feltet.

I perioden da denne terapitimen fant sted, hadde 42 år gamle Sara og jeg arbeidet sammen i flere måneder. Før hun kom til meg, hadde hun vært pasient i gestaltterapi i flere år.

Sara forteller meg en historie om en ubehagelig situasjon mellom henne selv og en gutt hun var sammen med da hun var 17. Gutten spurte henne om å gjøre noe med ham seksuelt som fikk Sara til å føle seg ille til mote. Men i stedet for å si nei, ga hun etter.

Mens hun snakker, gjør Sara brystkassen langsomt hul og trang og ryggstøylene kortere. Hodet hennes presses nå nedover, og hun ser ned i gulvet. Hendene hennes, som før hvilte langs siden, griper etter hverandre. Føttene hennes, som virket som de var plantet i gulvet, presses nå forsiktig bakover og etterlater Sara usikkert balanseende på tå. Lårene hennes roterer og presses innover idet knærne trekkes sammen. Det ser ut som om Sara krymper.

Sittende toers overfor og forholdsvis nær henne, føler jeg meg lenger borte enn jeg virkelig er, og jeg legger merke til at jeg holder pusten. Jeg tar et langt utpust, legger hendene mine i fanget og nyter følelsen av vekten av dem på lårene mine. Et minne dukker opp, noe jeg har glemt for lenge siden, og jeg finner meg selv i å identifisere meg med Saras historie.

Når hun avslutter, tar vi begge en pause. Jeg kjenner en slags tomhet rundt meg og en tung følelse av nederlag i brystet. Jeg justerer meg ved å finne rygglenet på stolen bak meg og setet under meg. Jeg tar et sakte, dypt innpust og sier høyt at jeg lurer på hva Sara føler etter å ha fortalt meg historien sin.

Sara løfter hodet og ser rett på meg. «Jeg skammer meg» svarer hun og ser deretter fort ned.

Jeg venter noen øyeblikk og spør: «Hvordan kan jeg få ta del i din skamfulle opplevelse?»

Sara ser direkte på meg og sier: «Jeg kjenner meg alltid skamfull når jeg snakker om dette, eller til og med når jeg tenker på det som skjedde.»

Jeg stanser opp, tar en pause og spør igjen, «Hvordan kan jeg få ta del i din skamfulle opplevelse?»

Denne gangen venter Sara litt, så sukker hun dypt. «Vel, noe slikt ville aldri hende deg,» sier hun overbevisst og overbevisende.

«Hva får deg til å tenke det?» spør jeg.

«Du sitter der så høy og rak i ryggen. Nei, dette ville aldri hende deg.»

Fordi hun sier det så tydelig kan vi gå inn i en ny utforsking som er mer oppstilt. På min oppfordring begynner Sara og jeg «synking» og «voksing» veldig langsomt og med en trinnvis økning i forhold til hverandre. Uten ord utforsker vi følelsen i bevegelsene våre langs alle dimensjoner. Jeg krymper, gjør meg trang og hul, mens hun gjør seg lang, utvider seg og buler ut, og gjentar det mens vi utforsker denne uavbrutte serien.

Etter noe tid, med gjensidig fascinasjon, går Sara og jeg over til å speile hverandre – vi vokser og utvider oss begge samtidig. Plutselig ser Sara på meg, stopper et øyeblikk og krymper, «Jeg kan ikke være så stor som deg», utbryter hun.

I eksperimentet reflekterte Sara og jeg over oss selv gjennom bevegelse, snarere enn kognitivt. Vi opptrådte sammen og uten noen ferdige forestillinger om hva vi holdt på med, eller hva vi skulle gjøre. Jeg var like mye oppmerksom på min opplevelse av hennes bevegelser som jeg var på mine egne, for jeg fulgte godt med på hennes bevegelser. Jeg kjente / grep etter de hårfine bevegelsene i kroppen hennes og vurderte deres estetiske betydning. Ved å forestille meg følelsene i Saras bevegelser, kunne jeg gå inn i hennes verden. I det videre terapiforløpet ble slike pågående opplevelser vevet inn i strukturen i relasjonen, noe som ga innsikt både hos Sara og hos meg selv.

Ingen holdnings-bevegelse kan fullstendig frigjøres fra sin sosialt ervervete mening, men når vi lytter til stigende kinestetiske resonanser som er frembragt av og samtidig frembringer bevegelser både hos en selv og den

andre, kan vi skille ut hva vi antar at en bevegelse betyr og oppdage den faktiske bevegelsen i situasjonen. Saras vanlige hemmete holdning, som hun stadig gjennomgående kalte «dårlig», fikk en ny og annerledes mening i det øyeblikket dens relasjonelle betydningen ble klargjort. Min opprette holdning «sa» noe viktig til Sara akkurat som hennes krympende opplevelse «sa» noe viktig til meg. I tillegg til å forsterke kinestetisk bevissthet, kunne Sara utvide sitt holdnings-bevegelses-repertoar over tid og erfare det nye (og spennende) i vårt forhold i utvikling.

Som Jean-Marie Robine uttaler, «Når en pasient sitter foran meg og forteller meg at han er engstelig, kan jeg velge å lytte til ordene hans, ikke bare som ord i en spesiell situasjon, men også som ord fra situasjonen, som om disse ordene hørte til et udifferensiert felt som trenger å bli utforsket, i stedet for til et individ, den ene som sier dem» (Robine 2011, s. 113). På samme måte, i stedet for at krympebevegelsen blir sett på som Saras individuelle symptom, hører den også til et udifferensiert felt. I vår utforsking tonet vi oss inn på de kinetisk-kinestetiske resonansene, og slik kunne Sara og jeg spontant vurdere forholdet vårt og enes om at det som hendte mellom oss var virkelig og sant. Herfra kunne en ny fortelling oppstå, og gjennom sansevar bevegelse kunne betydningen komme til liv.

Opplevelser av kinestetisk-kinetisk resonans legger grunnen for vårt sosiale samspill fra begynnelsen av livet, og er avgjørende når vi skaper mening livet igjennom. Slikt kropp-mot-kropp kinestetisk følt engasjement gestalter bakgrunnen som bidrar til at den aktuelle opplevelsen blir figur. I vår hverdagslige erfaring med terapi begynner denne prosessen så snart pasienten trykker på ringeklokken vår med en spesiell rytme og intensitet, sier hallo, går inn i konsultasjonsrommet og setter seg på sofaen på sin karakteristiske måte. Disse utvekslingene er vesentlige og grunnleggende for åpningsdialogen eller «start-situasjonen» i terapien (Perls, Hefferline og Goodman 1990/1951). Hvis vi helt fra starten lytter til vår kroppslige resonans, blir vi åpne for mulighetene for hva som dukker opp mellom pasienten og oss selv. Gjennom å være tett på følelseskvalitetene mens en samtale utfolder seg kan terapeuten forbli åpen for hva som enn skjer. Vi gjør oss tilgjengelige, venter og lytter etter det neste skrittet, snarer enn å initiere det selv. Dette er avgjørende for å la forholdet åpenbare seg selv, snarer enn at vi avslutter det ved å tolke øyeblikket for tidlig eller i det hele tatt.

Når vi arbeider oss gjennom bevegelsene med sansevar oppmerksomhet, finner vi tilbake til vår egen levde sensualitet, bevegelsen til selv i prosess, som noen ganger har blitt opplevd som ugjenkallelig tapt for både pasient

og terapeut. Vi er ikke bare oppmerksomme på hvordan vi sitter i stolen eller hvordan vi puster, som jo er vanlige og nyttige intervensjoner i gestaltterapi. Vi er også oppmerksomme på hvordan vi forhandler kvalitetene i vår fornemmede situerte romlighet – med andre ord, på samme måte som alle veiene som mikrobevegelsene i vår tilstedeværelse beveger seg gjennom den andre, beveger den andre seg gjennom oss. Det vil si, vi retter oppmerksomheten mot den pågående dansen vi kaller å kontakte – dansen i mellomrommet.

Oppsummering

De seks grunnleggende bevegelsene og de kinestetiske resonansene som lokker dem frem, er den fenomenale opplevelsen av den gryende og dynamiske funksjonen av selv. Den legger et mer uttømmende aspekt til kontaktprosessen som utfolder seg, og de stiller mangfoldige før-refleksive betydninger til rådighet som er del/helhet i situasjonen som oppstår. Ut fra dette blir refleksiv erkjennelse skapt.

Å lytte til kinetisk-kinestetisk resonans i terapi er ikke ene og alene å være oppmerksom på opplevelsenes følelses kvaliteter siden de ikke er adskilt fra hverandre. Det er snarere slik at resonansprosessen gir en holistisk innsikt i øyeblikket som oppstår. I prosessen med å fange den andre blir den levende-gjorte funksjonen til selv åpenbar. Idet vi kommer i denne typen av direkte og dyp kontakt med den andre, blir vi også del i en større kollektiv prosess som er felles for all menneskelig erfaring, det å bli til.

Litteraturliste

- Beebe, B. og Lachmann, R. red. (2002) *Infant research and Adult Treatment: constructing interactions*. New York: The Analytic Press.
- Frank, R. (2001) *Body of Awareness: A Somatic and Developmental Approach to Psychotherapy*. Cambridge, MA: Gestalt Press.
- Frank, R. og La Barre, F. (2010) *The First Year of the Rest of Your Life: Movement, development and psychotherapeutic change*. New York: Routledge Press.
- Frank, R. (2013) *Developmental Somatic Psychotherapy: An Introduction*. New York: Center for Somatic Studies.
- Hermans, H. og Hermans-Konopka, A. (2010) *Dialogical self theory: Positioning and counter-positioning in a globalizing society*. New York: Cambridge University Press.
- Jacobs, L. (2009) Relationality: Foundational assumptions. I: D. Ullmann og G. Wheeler, red. *Co-creating the field: Intention and practice in the age of complexity*. New

York: Gestalt Press / Routledge.

Merleau-Ponty, M. (2012/1945) *Phenomenology of Perception* (nyoversatt fra fransk av D.A. Landes). London: Routledge.

Perls, F., Hefferline, R.F. og Goodman, P. (1990/1951) *Gestalt Therapy: Excitement and growth in the human personality*. London: Souvenir Press Ltd.

Perls, L. (1992) *Living at the Boundary: Collected Works from Laura Perls*. Gouldsboro, ME: Gestalt Journal Press.

Robine, J.-M. (2011) *On the Occasion of an Other*. New York: Gestalt Journal Press.

Sheets-Johnstone, M. (1999) *The Primacy of Movement*. Philadelphia: John Benjamins.

Sheets-Johnstone, M. (2010) Kinesthetic experience: understanding movement inside and out. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy* 5(2), 111–117.

Staemmler, F. (2011) *Empathy in Psychotherapy: How therapist and clients understand each other*. New York: Springer Publishing Company, LLC.

Stern, D. (1985) *The Interpersonal World of the Infant*. New York: Basic Books.

tidsskriftet.no Oslo: Tidsskrift for Den norske legeforening [Lesedato: 19.4.2017]



INTERVJUER

Å være til stede i øyeblikket – det er å leve

Rein Dammann intervjuet av Bodil Fagerheim

Gjennom ett års opphold blant eskimoer i Alaska ble Rein Dammann tounget til å innse hva det ville si å være til stede i øyeblikket. Livet i den tøffe naturen og den sosiale omgangen med eskimoene, krevde en varhet og tilstedeværelse i alt han foretok seg. En gammel mann sa til ham: «Du er for lite til stede, Rein. Jeg ser at du går feil. Her ute i villmarka må du være til stede i hvert skritt, være mykere i knærne og vite hvor du setter foten. Her er det ingen sykehus og hvis du faller og skader deg langt ute i skogen i 50 kuldegrader, så kan du fort dø».

Rein Dammann forteller at nettopp fordi de harde forholdene i Alaska tvang ham, igjen og igjen, til å ha oppmerksomhet på det som skjedde i øyeblikket, innså han at det å være til stede – det er jo egentlig *det* som er å leve.

– I starten på oppholdet var det veldig slitsomt å måtte være til stede på en helt ny og annerledes måte enn jeg var vant til. Litt etter litt ble denne tilstedeværelsen en del av meg og da opplevde jeg veldig mye som jeg ellers ikke ville ha fått med meg, ikke minst når det gjelder farer, forteller han.

Under 30-årsjubiléet for Norsk Gestaltinstitutt sist høst, holdt Rein et foredrag om sine erfaringer fra en eskimolandsby i Alaska, hvor han bodde ett år, og fra sitt opphold på stillehavsøya Samoa, der han bodde sju måneder som barn. Utfra det han fortalte, slo det meg at i kulturer hvor folk lever i pakt med naturen, er det mye som ligner på god gestaltpraksis. Jeg ble veldig nysgjerrig og ville høre mer om dette.

Graviditeten ble en døråpner

På midten av 80-tallet dro Rein og hans daværende kone, Heidi, til Alaska for å bo i en eskimolandsby som lå 550 km fra nærmeste bilvei. Heidi var da gravid i femte måned. Grunnen til at de valgte akkurat denne landsbyen, var at Rein hadde jobbet som hundekjører i Alaska tre år tidligere. En av hundekjørerene sa: «Om du noen gang skal til Alaska igjen, så kom til min landsby. Det er den fineste og mest harmoniske på hele kontinentet.»

Da Rein og kona kom til landsbyen, fant de jordgammen som hundekjører hadde lovet skulle stå klar til dem, og etter hvert traff de også ham. Han fortalte at han skulle reise og være borte i ett år, men at han ville overlate dem hundespennet sitt og det lille han hadde igjen av mat.

Så der sto det norske paret, langt ute i villmarka, med en jordgamme, ett hundespenn, en rifle og litt mat. Men ingen kjente.

De prøvde å bli kjent med eskimoene i landsbyen, men i starten var ikke de innfødte særlig inkluderende. De snudde nærmest ryggen til de to nyankomne.

– Det viste seg at det var svangerskapet som åpnet fellesskapet for oss, sier Rein og fortsetter:

– Da de skjønnte at hun var gravid og at vi nesten ikke hadde noen ting, forsto de at vi ikke var noen eventyrlystne troféjegere eller turister som bare reiste rundt for å forsyne oss. Graviditeten ble en døråpner og plutselig så ble vi akseptert og inkludert.

Ifølge Rein har eskimoene blitt så trakassert av hvite opp gjennom tidene

at det nå er veldig sjelden hvite får innpass i et eskimosamfunn. I sin bok *Nunamiut* fra 1951 beskriver Helge Ingstad eskimoene som svært åpne og inkluderende, så skepsisen til hvite må ha kommet i løpet av de neste 35 årene. Dette snakket Rein mye med Ingstad om i ettertid.

– Vår kultur har jo overkjørt og trampet ned så mye i eskimokulturen, ikke minst på Grønland og i områdene nær byene i Canada og Alaska. Det de avsideliggende landsbyene gjør nå, er å beskytte seg, hvis ikke ville kulturen deres fort blitt ødelagt, sier Rein.

Kreativ tilpasning

I begynnelsen av oppholdet blant eskimoene innså Rein at han manglet evnen til å være virkelig til stede, han tenkte og funderte mye, slik han var vant til å gjøre. Men omstendighetene gjorde at øyeblikket plutselig krevde all oppmerksomhet.

– Vi ble på en måte tvunget til bare å være, ikke tenke så mye, men være vår følelsene, naturen, omstendighetene og alt som skjedde der og da. Og dette gjorde noe med oss.

Etter oppholdet oppdaget Rein at alle rutinene, strukturene og organiseringen vi har i vår kultur, er det motsatte av tilstedeværelse.

– Hele kulturen vår er jo så utrolig tankestyrt. Eskimoene bare lo når jeg snakket om hva jeg tenkte og filosoferte over. Jeg prøvde for eksempel å lære dem å gå på ski. Da jeg startet med å fortelle dem prinsippene for skigåing, så bare himlet de med øynene. «Vis oss, vi vil se hvordan det gjøres», sa de. Og da jeg gjorde det, lærte de veldig fort. De ville ikke lære gjennom hodet, forteller Rein og legger til:

– Mange i vår kultur tenker at urbefolkninger er mindre intelligente enn oss. Slikt reagerer jeg på. Eskimoene er totalt avhengige av en helt annen fokus enn oss. De er nødt være til stede hele tiden! Det er det som teller. Her snakker vi kreativ tilpasning. Vårt fokus får oss til å miste evnen til virkelig å være til stede.

Møtet med bjørnen

Det som virkelig fikk Rein til å kjenne på øyeblikket og ha all sin oppmerksomhet på det, var første gangen han traff en grizzlybjørn. Han ble overveldet av frykt.

– Frykten gjorde plutselig noe med sansene mine. Jeg ante ikke at jeg hadde



Som barn bodde Rein Dammann sju måneder på stillehavsøya Samoa, og som ung voksen bodde han ett år blant eskimoene i Alaska. Disse oppholdene ga ham lærdom for livet.

Foto: Bodil Fagerheim

så sterke sanser! Nesen min er nesten tett etter en skade, men da kunne jeg plutselig lukte en blomst på tremeters hold, jeg kunne høre små, tynne lyder jeg tidligere ikke ville ha hørt. Frykten gjorde at alle sansene bare åpnet seg.

I vår kultur kjenner jeg at jeg savner en form for frykt. Frykten skjerper sansene og er en viktig del av tilstedeværelsen. En ting var frykten for bjørnen, men også frykten for ikke å trå riktig, for den voldsomme kulden, frykten for at så mye farlig kunne skje, tvang meg til å være til stede. Det er ikke voldsom frykt jeg savner, men en form for usikkerhet og mangel på kontroll, som igjen tvinger frem en årvåkenhet og varhet. I vårt samfunn er vi nærmest søvngjengere, sier han.

Å leve under slike forhold gjorde at Rein også måtte lære seg å kommunisere med dyr.

– Etter at vi først hadde hatt grizzlybjørnen på besøk ved gammen vår, kom den stadig tilbake og begynte å ødelegge ting som lå ute. Da kom mentoren vår, Oliver, og sa at bjørnen kunne lukte vår redsel. Oliver tok tak og tisset i en sirkel rundt gammen vår og så forklarte han: «Selv er jeg ikke redd bjørn. Den kan lukte min dominans og da får bjørnen respekt». Etter det holdt bjørnen seg borte fra hytta, forteller Rein.

Han traff Oliver like etter at han kom til landsbyen. Oliver var den eneste hvite i denne landsbyen og han hadde levd sammen med eskimoene i over 20 år. Opprinnelig var han misjonær, men så begynte han å beundre eskimoenes ekstreme egenskaper og ble etter hvert helt integrert i eskimosamfunnet. Oliver ble Rein og Heidis læremester og mentor under oppholdet i Alaska.

– Han var et fantastisk menneske. Han var så god til å lese nyanser, minnes Rein.

Kontakt med dyrene

Med Olivers støtte ble også Rein mer og mer fortrolig med bjørnen. Den var en naturlig del av miljøet som man måtte tilpasse seg.

Litt etter litt forsvant Reins frykt for bjørnen. Han kunne se den i øynene, lese dens kroppsspråk og se at også den var usikker.

– I situasjoner hvor bjørnen er usikker, gjelder det å gjøre det rette. Er du for pågående, vil den forsvare seg. Er du for redd, kan den se på deg som et bytte. Men ser du den i øynene og viser den respekt, vil den se på deg som en likeverdig. Da blir det sjelden konfrontasjoner. Dyrene fanger opp både kroppsspråket ditt og lukten din. Du kan ikke late som noe. Du må rett og slett være til stede, sier han.

Gjennom oppholdet i Alaska måtte Rein også lære seg å se og høre hvordan dyr og fugler har det, om de er fornøyde, redde eller om de er lei seg.

- Fugler og dyr har også kroppsspråk. De er mye mer lik oss mennesker enn vi tror. Eskimoene sa: «Dere hvite kan jo ikke en gang det viktigste språket, kroppsspråket. Munnen kan lyve, men kroppen lyver ikke, så det er mye viktigere å kunne kroppsspråk enn ord, men slikt kan ikke de hvite.»

Rein forteller at han bruker denne lærdommen også når han er i skogen her hjemme.

- Når jeg treffer fugler og dyr, får jeg nå kontakt med dem på en helt annen måte enn tidligere. Hvis jeg opptrer snikende, så oppfatte de meg som et rovdyr og bare forsvinner. Jeg beveger meg derfor heller som en elg, lager rolige lyder og er tydelig på hvem jeg er. Da kommer jeg nært inn på dyrene.

Han mener at mye av det samme gjelder møter mellom mennesker:

- Det er så avgjørende hvordan vi nærmer oss hverandre, hvordan vi eksponerer oss selv, hvor tydelig og ekte vi tør være, sier Rein.

Andres behov

Noe av det som gjorde sterkest inntrykk på Rein og Heidi var eskimoenes tilstedeværelse overfor hverandre.

- De var så utrolig opptatte av hvordan andre hadde det, og deres unike vårhet gjorde at de virkelig kunne lese hverandre og se de andres behov. Det var faktisk en konkurranse mellom dem rundt det å kunne dele og bidra mest til fellesskapet, stikk motsatt av hvordan vi konkurrerer i vår kultur. De beste jegerne, fiskerne og bærplukkerne, gjemte ofte fangsten sin slik at andre ikke skulle se hvor mye de hadde før sesongen var over. Deretter ga de bort mye av sin fangst til dem som hadde minst og dette var noe som gav dem høy status. De sa: «Hvis en mann er rik, viser han jo bare hvor dårlig han er til å dele. Sånne folk har vi ikke bruk for og ingen damer ville hatt en slik fyr», forteller Rein og gir her et par eksempler på dette med deling:

- En av de første dagene vi var i landsbyen kom det plutselig fire eldre eskimoer inn i gammen vår, satte seg på sengen og bare glodde og glodde. Vi skjønte ingenting, og trodde de bare var nysgjerrige. Vi syntes dette var ufint og uhøflig, og vi satt nærmest og fordømte dem etter at de var gått. Neste morgen lå plutselig alt vi manglet i tunnelinngangen til gammen vår: Et halvt reinsdyr, en øks, en kniv, fiskeredskaper, en bøtte og mye mer. Da skammet vi oss. Vi hadde lest deres oppførsel ut ifra vår kultur.

Men vi kom aldri i mål. Noen måneder senere kom det en eskimokar til

oss. Han satte seg ned, pratet litt, men ble etter hvert urolig. Vi skjønte at det var et eller annet han ville, men vi forsto ikke hva. Til slutt ble han sur og gikk. Da gikk vi til Oliver.

Han sa: «Hvis dere hadde vært til stede og virkelig sett ham, hadde dere skjønt hva han mangler, at han faktisk trenger ved fordi han har ødelagt benet sitt. Han kom til dere fordi dere har mye ved og derfor burde dele med ham. Dere skulle ha sett ham og hans behov! Uten slike egenskaper får dere ingen status i dette miljøet.»

I mange år har Rein drevet med teamutvikling og han mener at mye dreier seg om akkurat dette, å se hva andre trenger og handle i forhold til det. På den måten trekker man hverandre opp og det blir vinn-vinn. Men for å få det til, mener han at man må tørre å vise seg, eksponere seg.

- Du må også tørre å vise dine svakheter i et team for at andre skal kunne utfylle dem. Dette dreier seg også om å være til stede. Det var det eskimoene gjorde i sitt team, de bare var der for hverandre, hele tiden, og det var så fantastisk rørende og sterkt, hvordan de så hverandre og handlet. Det ble til en positiv spiral, sier han.

Omstillingsevne

En av de tingene som ifølge Rein, tvang eskimoene til å være så til stede, var de voldsomme omskiftingene i naturen som krevde at de måtte være på vakt hele tiden.

- Eskimoene ga slipp på kontrollen på en helt annen måte enn vi gjør. Naturen der endres fort og voldsomt, sier han og forteller videre at for å tilpasse seg best mulig, byttet de både boplass, arbeid, fremkomstmiddel og ferdselsårer, flere ganger i løpet av året. De brukte elva om sommeren, hundespann og truger om vinteren. Om vinteren bodde de i landsbyen, om våren i en vårleir, og om sommeren holdt de til ved kysten. For dem var dette helt naturlig.

- De kunne ikke flykte og måtte bare stå i det som var. Men de bekymret seg ikke. I stedet for å slåss mot naturen, leste de den og levde med den. De lo av oss hvite som brøytet veier. De forsto ikke vitsen. Selv brukte de truger og sleder oppå snøen. «Hvorfor skal man ta bort snøen når man i stedet kan bruke den?» sa de.

I de omskiftelige værforholdene var det ikke alltid like lett for Rein og Heidi og vite hva de skulle gjøre, om de skulle følge eskimoene eller om de skulle finne ut selv hva som var best for dem.

- Vi gjorde stadig tabber. Da våren kom og eskimoene dro ned til kysten,

tenkte vi: «Nå blir vi her, der er jo ikke så lenge til fødselen, så vi vil holde oss i ro på dette fine stedet.» Men det var en grunn til at eskimoene dro. Plutselig kom det millioner av mygg og knott og det ble rett og slett ikke mulig å være der, så vi dro etter dem til kysten. Da sa de: «Ja, nå skjønner nok dere også, det er en grunn til at vi ikke er der. Her ved kysten er det vind som blåser bort insektene og her kan vi fange fisk og sel for vinteren». forteller Rein og legger til at eskimoene var avhengige av selolje for å kunne holde varmen om vinteren.

– Det var mange slike episoder hvor vi tenkte at vi ville gjøre ting på en annerledes og bedre måte, at det var vi som visste best. Det gikk feil hver gang. Etter hvert skjønnte vi at vi bare måtte følge det eskimoene gjorde, de kjente naturen og gjorde alt riktig i forhold til den. Våre sannheter ble pulverisert gang på gang. Vi ble tvunget til å se det meste på en ny måte og fra andre vinkler.

Hva er sannhet?

Rein sier at noe av det viktigste han har lært ved å bo i andre kulturer er det å måtte innse hvor fastlåst han selv har vært. Slikt er nesten umulig å se uten å bli speilet. Han forteller at sine første erfaringer på dette feltet, fikk han da han som 13-åring bodde i syv måneder i en liten landsby på øya Samoa i Stillehavet sammen med foreldre sine:

– På Samoa erfarte jeg, som hos eskimoene, at det meste av det jeg trodde var en sannhet, viste seg å være feil. Den synsvinkelen vi er lært opp til å se verden fra, er kun en av utallige. Vi er alle så uendelig mye mer fastlåste enn det vi erkjenner. Det er en grunn til at jeg holder foredrag om nettopp dette temaet for tiden. Når vi alle tror vi vet best, så er vi med på å skape konflikter og krig og vi drar hverandre ned. Vi kommer aldri i mål når det gjelder selvinnsikt, men jeg ønsker å bidra til at folk får muligheten til å se hvordan de selv fungerer og hvor fastlåste vi kan være i vårt syn på verden og andre. Kommer man dit, så er det umulig å ikke møte mennesker på en ny og mer ydmyk måte, sier han og legger til:

– Vi føler kanskje alle at vår kultur er den suverene. Eskimoene var ikke noe bedre på det feltet. De hadde også sine sannheter. Jeg gikk jo for eksempel og bar på vårt nyfødte barn, men det var fy, fy, det gjorde ikke en mann. Men jeg fortsatte å gjøre det og da ble jeg sett på som en kvinne.

Den kjente historien om elefanten med fotlenke er et veldig godt eksempel på dette: Elefanten kunne bare bevege seg innenfor en gitt sirkel i hele sin oppvekst. Så, etter hvert var det noen som fjernet fotlenken. Elefanten var da

fri, men turte likevel aldri å bevege seg utenfor sirkelen.

For Rein har det å møte en annen kultur mye til felles med det å møte et annet menneske.

– Alle har vi forskjellige erfaringer og fokus og har derfor forskjellige styrker og svakheter. Verden hadde vært bedre om vi alle innså akkurat det. Det er nesten som å møte en bjørn, jeg skjønner ikke hva bjørner tenker, men jeg må lese kroppsspråket og respektere den. Samtidig må jeg selv være tydelig og vise selvrespekt. Da blir det en god kommunikasjon mellom oss. Vi bruker jo først og fremst kroppsspråket når vi kommuniserer med babyer, barn, hunder og katter. Hvorfor gjør vi ikke mer av dette overfor hverandre? spør Rein og fortsetter:

– Tankene våre er et viktig redskap, men det er følelsene og tilstedeværelsen som gjør oss levende. Det var fantastisk å oppleve dette både med eskimoene og samoanerne: I begge disse kulturene kunne folk sitte sammen uten å prate i lang tid, men de kommuniserte likevel – uten ord. Slikt blir fort skummelt for oss for da kommer det en nærhet og usikkerhet som vi ikke alltid tåler.

Din indre villmark

Rein har lenge vært interessert i og levd mye i villmarken. Etter hvert har han fått øye på de store likhetene mellom den ytre og den indre villmarken.

– Også inne i oss er det dype kløfter, fjelltopper, blomsterenger, sarte spirer, beinharde vinder, kulde og vakker vår. Noe er fristende, noe er utfordrende og noe kjennes farlig. Men også i den indre villmarken er det beste å ha tilgang til hele spekteret: tilstedeværelse, varhet, ømhet, styrke og mot. I begge disse villmarkene blir man redd og man innser fort at det hjelper lite å late som om man kan klatre over en kløft om man ikke tør. Da trenger man hjelp. Men er det noen som kan hjelpe om du ikke tør å vise sårbarhet og svakhet? Mine villmarksopplevelser har vist meg at mot dreier seg om mye mer enn det jeg tidligere trodde, erkjenner Rein.

I ti år drev han og ekskona et villmarksenter utenfor Oslo, som var basert på eskimomodellen.

– Intensjonen var at de som kom dit skulle få muligheten til å bygge hverandre opp slik eskimoene og samoanerne gjorde, og til å se seg selv og andre fra en ny vinkel. Mye dreide seg om det å tørre å være modig i den indre villmarken. Skal noen kunne se hva du trenger, må du tørre å vise hvem du er, og det viste seg å være den største utfordringen, forteller Rein og gir et eksempel:

– Jeg hadde en gruppe fra forsvaret i villmarksentret. De mente de selv var så tøffe at de bare ville le av alle de utfordrende øvelsene vi ville gi dem. De sa at ingenting var skummelt for dem. Etter å ha tenkt litt ba jeg dem holde ømt rundt hverandre og si gode ting til sine kompanjonger. Da ble det helt stille, øynene flakket og de viste en tydelig redsel – de som ikke var redde for noe...

– Dersom et team skal fungere, må man tørre å eksponere sine svake sider. Samarbeid dreier seg jo om å utfylle hverandre, men for å gjøre det, må man se og forstå hva de andre trenger. Det er så spennende hvordan vi mennesker påvirker hverandre, skaper tillitsfulle relasjoner og bygger hverandre opp – om vi er modige nok, avslutter Rein Dammann.

Personlig utvikling og globale utfordringer

Malcolm Parlett intervjuet av Liv Møklebust

*– Det er flere spørsmål jeg aldri har blitt ferdig med, verken personlig eller profesjonelt, som for eksempel disse: Hva vil det si å være utdannet? Hvorfor er det så mange mennesker som ikke lever ut sitt potensial? Er voldelig konflikt uunngåelig? I boken *Future Sense* arbeider jeg med å finne svar på disse og flere andre spørsmål, sier Malcolm Parlett.*



I boken *Future Sense*, som kom ut i 2015, skriver Malcolm Parlett om begrepet «hel intelligens». Foto Liv Møklebust

Jeg møter Malcolm på vårt felles samfunnshus vest i Oxford, der vi tilfeldigvis bor noen hundre meter fra hverandre akkurat denne vinteren, våren og sommeren. Jeg vil snakke med ham om akkurat denne boken: *Future Sense. Five Explorations of Whole Intelligence for a World That's Waking Up* som ble gitt ut i 2015.

Boken handler om en fremtid med fornuft, folkevett og vidsyn. Den beskriver fem utforskninger av «hel intelligens» for en verden som er i ferd med å våkne.

Malcolm Parlett arbeider som coach, internasjonal gestaltlærer og gestaltskribent. Han var den første redaktøren i *British Gestalt Journal*, og var med på å starte The Gestalt Psychotherapy and Training Institute i Storbritannia. For noen år siden pensjonerte han seg som terapeut, men han arbeider fortsatt deltid som coach og lærer.

Historien bak boken

På spørsmål om hva som er historien bak boken hans, forteller han at han i omkring 20 år har tenkt på hvordan noen grunnleggende menneskelige ferdigheter kunne læres: å *svare på situasjonen du står i* (responding to the situation), *samhandle* (interrelate), *kroppsliggjøre* (embodying), *kjenne deg selv* (self-recognising) og *eksperimentere* (experimenting). Opprinnelig tenkte han områdene som «evner» som var nødvendige for dem som studerte gestaltterapi, coaching eller som var klienter i gestaltterapi, altså for klienter og studenter.

– Jeg så at folk generelt var blitt mer i stand til å forholde seg til andre mennesker, de var mer i kontakt med kroppene sine, viste mer anerkjennelse for egne prosesser og egne erfaringer, var mer villige til å eksperimentere, alt i alt bedre til å reagere på situasjonen de sto i. De var med andre ord mer feltsensitive, forteller han og fortsetter:

– Jeg så denne forandringen komme. De fem dimensjonene, eller områdene for endring, ble værende hos meg. Jeg så fortsatt at disse områdene var betydningsfulle i gestaltpraksisen min. Jeg forsøkte å skrive om det. Rundt år 2002 skrev jeg manuskriptet ferdig. Jeg så på det og likte det ikke. Det manglet det som jeg så inderlig ønsket å få frem. Så jeg bestemte meg for å skrive det på nytt, men ble sittende fast i skrivningen. Det var veldig vanskelig, og jeg strevde fryktelig.

Skriveprosessen

Malcolm forteller at han kom så galt ut i skrivningen, mange ganger, og trengte virkelig støtte. Det var på den tiden han var i Norge sammen med Bjørg Tofte,

partneren sin som også var gestaltterapeut. Hun støttet ham i arbeidet med å få boken ferdig. Så ble hun syk, og det ble ikke noe mer skriving fordi de ble så opptatt av kreftsykdommen hennes. Da han forsto at hun var døende, ga han henne et løfte, som bare datt ut av munnen på ham, slett ikke gjennomtenkt: «Jeg vil gjøre ferdig boken, *jeg skal skrive den*, jeg vil gi den ut og jeg vil dedisere den til deg.» Hvis han ikke hadde sagt det, så ville ikke boken ha kommet ut.

– Jeg ville ikke ha klart å gjøre den ferdig, sier han kort.

Da hun var borte, satt han alene igjen med oppgaven, og ble konfrontert med uhyrligheten i det han hadde påtatt seg å gjøre. Å skrive en bok som var så personlig, var annerledes enn å skrive fagartikler.

– Jeg hadde ingen historie med å kunngjøre for verden hva som virkelig betydde noe for meg. Og jeg gjorde det heller ikke i det første manuskriptet. Det var ganske upersonlig, og det hadde ikke det som denne boken har.

– *Så det tidlige manuskriptet ditt var, hva vil du kalle det?*

– Det var ikke så «juicy», og i mellomtiden hadde jeg også innsett at det var feil å bruke begrepet «evne». Det innebar på et vis at når du engang har oppnådd ferdigheten, så vil du være i stand til å gjøre det. Begrepet «evner» har mange konnotasjoner som jeg ønsket å komme vekk fra. Jeg syntes jeg måtte forandre språkbruken. «Utforskninger» (explorations) passet for meg, for det er noe du går mer inn i jo mer du utforsker det.

Whi (whole intelligence) eller hel intelligens

Betegnelsen *whi*, eller *hel intelligens* som vi kan kalle det på norsk, kom først til ham da han var godt inne i arbeidet med boken. Det var noe som manglet i disse fem utforskningene som trengte å støtte hverandre. De var ikke uavhengige kategorier; de var alle gjensidig nødvendige. Fordi han ser dem så nært sammenvevet, så er de alle til stede til enhver tid i øyeblikket.

Selv om han i boken med vilje ikke forsøker å gi en ryddig, presis og vannrett definisjon av hel intelligens, så ønsker han å vise at dette ikke er noe hemmelig, mystisk eller noe uopnåelig. Malcolm nevner eksempler på menneskelige kvaliteter som toleranse, musikalitet og spesialiserte ferdigheter som å stå på ski.

Han mener at vi vet best at *whi* er viktig ved å møte det direkte i andre, eller snarere ved å lære det av våre egne tilkortkommenheter i å prøve å oppnå det. *Whi* trenger med andre ord å bli levd, observert og utforsket – ikke lest om – selv om det selvfølgelig er en motsetning i at han selv jo skriver om *whi*.

– *Kan du kort legge frem de fem utforskningene for å oppnå hel intelligens eller whi? Hvordan uttaler du det?*

– Jeg uttaler det *ooui*, fordi jeg liker ikke at det skal bli «we» (vi), fordi det har noen konnotasjoner, og «whi» (uttales som «why» eller hvorfor på norsk) føles ikke riktig. På noen måter lurer jeg på om jeg skulle brukt en annen forkortelse med noe som likner på «whin» (uttales «win» eller vinne på norsk), som også har konnotasjoner. Men jeg liker *ooui*, fordi det er den lyden som når du løper eller aker ned en bakke eller liknende – *ooui* ...

Så viser han hvordan de fem utforskningsområdene er til stede i *vårt* nå, i intervjusituasjonen:

– ... så *vi* responderer på situasjonen der du ønsker et intervju; vi samhandler; vi er i kroppene våre, enten vi er tonet inn mot dem eller ikke; og vi lager forbindelser til andre ting – jeg tenker på Bjørg, jeg begynner å tenke på å være i Norge og opprinnelsen til boken – så jeg er ganske oppmerksom på meg selv, på bevisstheten min, og rapporterer til deg om hva som skjer; og så er det et eksperiment, vi har aldri gjort dette før.

De fem utforskningsområdene

Malcolm presiserer at boken ikke er rettet spesielt til gestaltterapeuter, men til den vanlige leser, til likesinnede oppdagelsesreisende og utforskere – til enhver som er våken for hva fremtiden vil bringe, hvilke farer som truer og potensial som finnes.

Å svare på situasjonen du står i

– Alle de fire andre utforskningene passer inn i denne ene, sier Malcolm.

Hvis han skulle reviderer boken nå, ville han at denne skulle stå sist. Det var også den vanskeligste for ham personlig, fordi den rører bort i hans egne temaer og problemene med boken. Han måtte lære seg å finne nye måter å møte situasjonen han var i på, lære seg å stå frem, uttrykke seg mer sammenhengende og avsløre mer av tenkningen sin.

– Det er iboende i gestalt at vi prøver å utvide grensene våre og måten vi lever på i verden. Mange mennesker er fastlåste. De oppfører seg ganske forutsigbart. En viktig del av gestalt er å utfordre de fastlåste gestaltene, sier Malcolm og viser til Perls, Hefferline og Goodman-boken som beskriver begrepet «en fri måte å være på» («free functioning») i motsetning til en fastlåst måte å være på. Han mener at «En fri måte å være på» er på et vis endepunktet for gestalt, for man kan lage klare figurer mot bakgrunner.

– Det kan lede til godt utførte handlinger og gode svar i ulike situasjoner. Det er absolutt essensielt. Det leder til mine tanker rundt «felt», for «felt» og «situasjon» betyr akkurat det samme, det er bare forskjellige uttryksmåter, sier han.

Ifølge Malcolm står gestaltteori i diametral motsetning til den dominerende ideologien i vår tid, som han i boken kaller teknologisk rasjonalitet.

– Teknologisk rasjonalitet er hele systemet med å prøve å skape en modell av verden, en verden med levende mennesker som er kategorisert, definert og organisert. Det innebærer å bygge en modell av verden slik den burde være. Modellen har sterke sider, men også store svakheter. Begrensningen er i bunn og grunn at «samme størrelse passer alle». Du tvinger da menneskenes liv inn i bokser. Gestaltteorien i seg selv stiller spørsmål til dette, at menneskene skal passe inn i modellen, sier han og fortsetter:

– De amerikanske DSM-manualene er et eksempel på det fastlåste. Hvis disse manualene blir utviklet videre, fjerner de seg mer og mer fra det fenomenologiske og feltteoretiske synspunktet. Verden er rotete, uforutsigbar og foranderlig; folk har fastlåste trekk. Vi utfolder, forandrer og utvikler oss hele tiden. Et hvilket som helst kategorisystem legger en fastlåst mal over verden, og det er faktisk ikke slik gestalt fungerer, sier han og legger til at den teknologiske rasjonaliteten og forståelsen av denne, er noe av det viktigste han har villet formidle og er noe av det vanskeligste for folk å få tak i.

Å samhandle

Malcolm forteller at denne utforskningen handler om å utvikle det vi kan kalle en dialogisk holdning, en dyp respekt for annerledeshet hos mennesker, men også om å knytte forbindelser. Det han er mest opptatt av er hvor forbundet vi allerede er.

– Hvis vi ser i øynene hvor forbundet vi virkelig er, ville det bli lettere å starte i bekjentskap og være spørrende til hverandres interessante forskjeller. For i bunn og grunn er vi helt like; vi har kropper, vi har familier, vi har liv – fødes, vokser opp og dør. Det er en hel masse som er universelt hos mennesker. Vi er individer, men vi er individer som er forbundet. Det er et ekte skifte i fokus. Så samhandling dreier seg om kontakt, dialog og å sortere bort all forvirringen som oppstår i vår måte å samhandle på, gjennom projeksjon, gjennom retrorefleksjon, gjennom alt det som er så velkjent innenfor gestalt, fastslår han.

Å kroppsliggjøre

– Denne utforskningen handler om kroppslige følelsetilstander. Det handler om sansninger, sinnsbevegelser, om å bruke den fysiske kroppen nesten som

et sanseorgan, at vi sanser feltet vi befinner oss i gjennom våre kroppslige reaksjoner. Det blir igjen god gestalt, sier Malcolm.

Det er dette vi kommer tilbake til hele tiden i samtalen vår. Det er viktig å snakke, men ikke bare å snakke *om*. Det er en annen måte å være i verden på, det er ved bare å være oppmerksom på nonverbal virkelighet.

– Vi lever i en veldig u-kroppslig kultur, og den blir bare mer og mer slik. Hvert teknologiske fremskritt kan føre oss lenger bort fra vår kroppsliggjorte virkelighet. I gamle dager, ikke lenge siden, pleide du å gå på en buss til flyet og så klatret du opp noen trinn. Nå går du ned i et rør, og så er du plutselig på flyet. Det du ikke får nå, er et visuelt inntrykk av tingen du skal til å gå inn i. Det er utydelig. Så noe av det som er perseptuelt merkbart, er borte – for komforten skyld, for å holde føttene dine tørre i regnet, trolig for å få folk raskere på flyet, slik at de kan tjene mer penger ... Alt dette er bekvemmelighet. Men samtidig mister vi noe av denne følelsen av å gå på noe ..., reflekterer han og går videre til neste punkt.

Å kjenne seg selv

– Dette handler om området med var oppmerksomhet, å lytte til og være oppmerksomme på oss selv, på vår egen prosess og gjøre bekjentskap som fører til innsikter i prosessen vår. Så alt det vi lærer i grupper, i terapigrupper og slikt, hva er det? Det gir endringer i vår selvforståelse. Jeg kaller det selverkjenning. Og det omfatter oppsamling av innsikt i våre måter å være på, gjenkjenne våre fastlåste mønstre og se hvordan vi kan støtte oss selv. Alt dette kommer innenfor sfæren av selverkjenning. Det er absolutt en viktig del av gestalt: å registrere behovet for selvstøtte og å vite når vi må støtte andre.

Å eksperimentere

Malcolm forteller at dette området handler om at vi beveger oss på grensen mellom det kjente og det ukjente hele tiden.

– *Vi gjør det nå.* Vi er som kunstnere med et blankt lerret. Og nå maler vi på det. Malcolm er opptatt av den kreative prosessen med å leve. På en måte er å eksperimentere en nær alliert med den første utforskningen, «å svare på situasjonen», sier han.

– Men noe må en likevel være svært forsiktig med i prosessen med å eksperimentere, for det er selvfølgelig umulig å gjøre nye og hittil ukjente ting hele tiden, påpeker han legger vekt på at det er en balansegang mellom hva vi vanligvis gjør og kjenner til, og hva vi ennå ikke vet noe om. Han trekker frem situasjonen vi er i når vi sitter i intervjuet.

- Det er en million ting som kan umuliggjøre dette eksperimentet med vårt møte, her vi er nå, i West Oxford Community Center: Selve bygningen, at ytterdøren var låst da vi skulle inn i seminarrømmet, våre tidligere samtaler for å få det til med den tiden vi hadde til rådighet.

Det han ønsker å understreke om eksperimentering, er at vi må være i stand til å skille mellom når vi skal eksperimentere og når vi skal holde på med noe vanlig.

- Vi må kunne bevege oss på den eggen: i øyeblikket bruke vårt skjønn til å velge hva vi bør gjøre. Terapeuter arbeider konstant på grensen for hva det er mulig å gjøre med en klient. I slike situasjoner er det viktige etiske hensyn å ta, sier Malcolm og fortsetter:

- De er absolutte - men det er også øyeblikk-til-øyeblikk-beslutninger der vi må avgjøre. Er pasienten villig til å ta en risiko her, skal vi utfordre eller skal vi ikke utfordre akkurat nå? Skal vi avbryte eller skal vi bare la dem fortsette med det de gjør? Det er ferdigheten i terapi.

Revolusjonære muligheter

- *For å sammenfatte dine fem utforskninger, hva blir det?*

- I boken prøver jeg å gjøre ulike ting. Jeg prøver å nå ut til et publikum utenfor gestaltmiljøet, jeg omformer også vår forståelse av gestalt til et alternativt begrepsmessig språk som er mer forståelig.

Malcolm tror mange blir holdt utenfor på grunn av sjargongen vi bruker, tenk bare på ordet gestalt.

- Så dette er en beskrivelse av gestalt med en «bredere pensel». Det er det ene jeg vil gjøre. Det andre som jeg prøver å gjøre, er å vise at gestalttenkning eller gestaltpraksis har revolusjonære muligheter til å få til en global forvandling. Jeg prøver å lage et slags globalt pensum, sier han og understreker at disse utforskingene er så nødvendige på alle nivåer i samfunnet..

- De er voldsomt ambisiøse; jeg prøver å lage en revolusjonær bok. Jeg håper fortsatt at den vil bli satt pris på som akkurat det.

Hva nå?

Malcolm er godt over vanlig pensjonsalder, men likevel fortsatt aktiv i inn- og utland. I Norge kommer han jevnlig til Norsk Gestaltinstitutt for å undervise, han har hatt en veiledningsgruppe i Oslo i flere år og nå har han startet en ny i Fredrikstad.

- *Hvor vil du selv videre?*

- Det som er klart for meg, er at jeg kunne skrive en annen bok, kanskje spesielt rettet inn mot gestaltterapeuter og -coacher, jeg kunne starte en blogg, gå runden i sosiale medier for å få ideene mine ut eller lage *YouTube*-videoer. Alt det. En blogg vil kunne fortsette å utvikle ideene i boken.

Det er også en annen ting som han gjerne ville ha snakket mer om: begrepet om hel intelligens.

- Det jeg virkelig ønsker, er å utfordre vanlige antakelser om det å være et utdannet menneske. Vi tenker på utdanning som å ta eksamener og ha kvalifikasjoner. Dette er et forsøk på å få frem en helt annen logikk om hva det betyr å være utdannet. Jeg tenker at vi trenger å utvikle en «hel» intelligens. En utdanning må handle om det.

Gestaltteorien har på mange måter utviklet en slik type intelligens lenge, men den har bare ikke utkrySTALLISERT seg i akkurat dette begrepet, sier han til slutt.



DIKT



Tørre å være en spire

Fra et dyp uten bunn
dukker noe opp i meg
vil noe, trenger noe
en grønn spire
jeg kunne sagt en dum liten
som ikke vet sitt eget beste
gudskjelov!
det i meg som vil og våger strekke seg
se, sanse, erfare, være, gjøre
prøve og feile
det i meg som vil opp og ut og fram
sørge for et levende liv
uten å spørre hvorfor, uten å søke svar
tørre å være en spire

Marit Slagsvold

BOKOMTALE

– En modig og godt gjennomført bok



«JEG BLIR TIL I MØTE MED DEG» EN BOK OM RELASJONER

Av Marit Slagsvold
Cappelen Damm AS, Oslo 2016, 284 sider
Omtalt av Elisabeth Eie

Når jeg leser boken til Marit Slagsvold er det naturlig å spørre, hvem blir jeg i møtet med boken hennes? Det skjer naturligvis flere ting med meg underveis, men det begynner med forventning og nysgjerrighet ut fra tittelen på boken og hvem hun er. Hun er gift med en kjent og synlig mann, og har selv ikke vært så synlig «der ute». Jeg er spent på hva jeg får vite om henne i relasjon med sin mann, og hva jeg får vite om hennes forhold til og forståelse av gestaltterapi. Under lesningen kjenner jeg en del på nettopp disse to sidene av boken, beskrivelsen av det personlige og hva som skjer med henne i relasjonen til mannen og resten av familien, og de gestaltteoretiske betraktningene og refleksjonene hun gjør. Jeg tenker det er en krevende form – som leser er det lett for meg å leve meg inn i og følge den personlige beretningen, mens jeg innimellom må holde meg litt mer fast i de teoretiske utlegningene. Men så snart hun knytter idéer, forslag, råd og vink til sine personlige erfaringer er jeg med igjen.

Levendegjørende språk

En erfaring jeg gjør, er at hvis jeg følger min impuls og leser litt av gangen, merker jeg at også Slagsvolds teoretiske betraktninger siver inn under huden på meg og arbeider i meg. Jeg inspireres til å ta det med meg inn egne personlige relasjoner og terapisisituasjoner. Kanskje er det nettopp fordi hun lykkes i å knytte det personlige og faglige så godt sammen, at dette skjer med meg. En annen grunn er språket, det er både levendegjørende og livgivende. Slagsvold besitter en fantastisk evne til å sette hverdagslige og treffende ord og uttrykk på egne opplevelser og gestaltteoretiske konsepter. Det bringer frem smilet, og jeg værer en lett ironi i hennes egne erkjennelser og oppdagelser av det plutselig opplagte. Når hun skriver at det er lettere å se de små lysene i mørket enn i flombelysning, er det jo opplagt – og ikke så opplagt før man oppdager det. Jeg trives med ord som *oppvarming* og *nedkjøling* om forkontakt og etterkontakt. Eller: å «slippe seg ned og løs» som motsats til å «bli strammet opp», og «når hun holdt, kunne jeg slippe», osv. Hun skriver med følelse og innlevelse, helt i tråd med det hun så sterkt vektlegger i boken, relasjon, tilstedeværelse, lytte, høre, se og ta inn den andre og det som skjer. Hennes budskap er at det gir mer frihet, glede, kjærlighet og fred. Og bedre helse. Sant og si opplever jeg en så sterk tilstedeværelse i hennes formidling at jeg føler meg vennligere og fredeligere etter å ha lest boken. Også jeg blir til på denne måten i møte med boken til Slagsvold.

Utfordrer seg selv

En annen måte å betrakte boken på er at det både er en modig bok og en dyktig gjennomført bok. Hun utfordrer seg selv i livet og med sin blottstilling i boken, og hun går samvittighetsfullt gjennom det meste av de gestaltterapeutiske teoriene og modellene. Hun er innom historien om, og relasjonen til, det utenforliggende og det innenforliggende, hodet og kroppen, lyset og mørket, det vante og uvante. Betydning av relasjonen, av formen for kontakten i situasjonen, av spirene, de små opplevelsene, av det du gjør og de andre mulighetene du har, av at å være «seg selv» er situasjonsavhengig, og av betydningen av å få og gi oppmerksomhet. Hun ser på parforholdet som sin favorittrelasjon fordi det er et unikt sted for fordypning, fornyelse og vekst. Hun undres derfor over at det virker fremmed for mange å engasjere seg i sitt eget parforhold, med mindre forholdet er i krise!

Enkle øvelser for terapeuter

Slagsvolds gjør begreper og modeller i gestaltterapeutisk teori og metode forståelige og anvendbare både for relasjonell utvikling i hverdagslivet og for terapeuter i arbeidet med klienter. Hun summerer også opp med enkle øvelser på slutten av boken for videre utprøving, erfaring og fordøyelse. Selv har jeg allerede fått god nytte av det hun skriver om polariteter og motpoler. Jeg synes hun får frem dynamikk og muligheter i polaritetstenkningen, og forskjellen på fikseringen i ytterpunktene i et *enten-eller* til mulighetene i et *både-og*. Det er fristende å trekke fram gode eksempler fra alle kapitlene, men det er jo mye smartere at folk leser boken selv, mottar Marit Slagsvolds genuine formidling direkte og gjør seg sine erfaringer av hvem de blir i møtet med lesning av boken hennes.

Bidragstere i dette nummeret

Ruella Frank

Ph.D., har studert bevegelser hos spedbarn og spedbarns forhold til voksne siden midten av 1970-årene. Før hun utdannet seg til gestaltterapeut, var hun profesjonell danser og yogalærer. Hun studerte også ulike bevegelsesteorier og var student hos Laura Perls, som var med på å grunnlegge gestaltterapi. Frank er selv grunnlegger og direktør for Center for Somatic Studies, lærer ved New York Institute of Gestalt Therapy og ved Gestalt Associates for Psychotherapy, i tillegg til at hun underviser i USA, Europa, Mexico og Russland. Hun er forfatter av tidsskriftsartikler, bokkapitler og har skrevet boken *Body of Awareness: A Somatic and Developmental Approach to Psychotherapy* (2001). Hun er også medforfatter av *The First Year and the Rest of Your Life: Movement, Development and Psychotherapeutic Change* (2010).

Vikram Kolmannskog

er førsteamanuensis ved Norsk Gestaltinstitutt. I tillegg har han en privat praksis på St Hanshaugen i Oslo og skriver prosa og fiksjon. Blant annet har han skrevet "Den tomme stolen. Fortellinger fra gestaltterapi". Han er utdannet gestaltterapeut, jurist spesialisert i menneskerett, samfunnsviter og humanist. For tiden tar han veilederutdanningen ved NGI.

Frank-M. Staemmler

Ph.D., Dipl.-Psych. er psykolog og gestaltterapeut bosatt i Wuerzburg, Tyskland. Han har jobbet som gestaltterapeut i privat praksis siden 1976, og som veileder og lærer siden 1981. Han har skrevet rundt sytti artikler og bokkapitler, åtte bøker og har vært (med)redaktør for fem andre bøker. To av disse bøkene er tilgjengelige på engelsk: *Aggression, Time, and Understanding: Contributions to the Evolution of Gestalt Therapy* (GestaltPress/Routledge, New York, 2009), og *Empathy in Psychotherapy: How Therapists and Clients Understand Each Other* (Springer Publishing, New York, 2012). Frank underviser internasjonalt, og er en ettertraktet foredragsholder både i Tyskland og i utlandet. Han var redaktør for the *International Gestalt Journal* fra 2001 til

2006, og med-redaktør for the *Studies in Gestalt Therapy: Dialogical Bridges* fra 2007 til 2009.

Kontaktinformasjon: frank.staemmler@me.com

Jasmine Svedenborg

er utdannet gestaltterapeut ved NGI 2016. Hun har studert sosialantropologi (UiO), psykologi (University of Maryland) og bioteknologi i Tyskland. Svedenborg jobber periodevis som prosjektleder og leder av helse/miljø i et privat foretak, med samtaler og rådgivning av nyansatte med ulik nasjonalitet og kulturell bakgrunn. Hun er opprinnelig sykepleier, og har jobbet innen geriatri, palliativ kreftbehandling og på spesialavdeling for beboere med ALS. For tiden er hun i oppstartsfasen som gestaltterapeut.

E- mail adresse: j.svedenborg@gmail.com

Norsk Gestalttidsskrift er et vitenskapelig tidsskrift

Norsk Gestalttidsskrift er et vitenskapelig tidsskrift for formidling av gestaltteori, -metode og -praksis. Artikkene i tidsskriftet gjenspeiler et stort mangfold i fagfeltet gjennom et vidt spenn av temaer og med forskjellige uttrykksformer og sjangere. Noen av artiklene tar utgangspunkt i studentoppgaver fra ulike studier ved Norsk Gestaltinstitutt (NGI). Andre artikler skrives særskilt for tidsskriftet, slik som fag- og forskningsartikler, intervjuer, bokomtaler og dikt. Tidsskriftet leses av studenter ved NGI, praktiserende gestaltterapeuter og andre interesserte.

Som det eneste innenfor sitt fagfelt i Norge, er tidsskriftet godkjent som vitenskapelig publiseringskanal på nivå 1 av Universitets- og høyskolerådet ved Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste. Dette innebærer blant annet at tidsskriftet inneholder artikler som er fagfellevurdert, dvs. vurdert anonymt etter akademiske krav og tidsskriftets egne kriterier av personer med 1. stillingskompetanse. Publisering av fagfellevurderte artikler er kompetansegivende innenfor universitets- og høyskolesystemet. Som vitenskapelig tidsskrift er Norsk Gestalttidsskrift søkbart for forskere, studenter og andre interesserte.

Norsk Gestalttidsskrift eies og utgis av NGI. Redaksjonen består av en redaktør og fire redaksjonsmedlemmer.

Om medlemmene i redaksjonen

Redaktør Gro Skottun er utdannet sosionom, gestaltterapeut, gestaltveileder og har en mastergrad i gestalt psykoterapi fra universitetet i Derby. Gro har arbeidet i barne-, ungdoms-, og voksenpsykiatrien og som leder av eldresenter. Hun var med på å starte NGI Høyskole i 1986 der hun nå er ansatt som 1. lektor og prorektor. Gro har undervist og veiledet nasjonalt og internasjonalt i mange år og underviser i dag i NGI sine utdanning i gestaltterapi og veiledning i Oslo og Budapest. Gro har vært president i den internasjonale lederorganisasjonen FORGE fra 2012 til 2015. Hun er medlem av klagekomiteen i EAGT og har ECP sertifikat fra European Association of Psychotherapy (EAP).



Redaksjonen i Norsk Gestalttidsskrift. Fra venstre: Liv Møklebust, Gro Skottun, Marit Slagsvold, Bodil Fagerheim og Line Sofie Adams.

Gro har publisert flere artikler om gestaltterapi og vært med på å starte Norsk Gestalttidsskrift i 2003 og vært redaktør siden 2010.

Bodil Fagerheim var ferdig med grunnutdanningen i gestaltterapi ved NGI våren 2005. De to neste årene tok hun etterutdanningen i gestaltterapi og i årene 2012–2014 tok hun utdanningen Developmental Somatic Psychotherapy hos Ruella Frank i New York.

Fra tidligere har Bodil mange års erfaring som journalist, redigerer og grafisk formgiver, i hovedsak fra dagspressen, men også fra magasiner. Hun var blant annet redaktør for Gestaltmagasinet fra 2010–2012. I tillegg har hun i flere år hatt egen praksis som gestaltterapeut, coach og veileder, både individuelt og i grupper og har blant annet veiledet og coachet arbeidssøkende. Siden 2013 har hun jobbet som norsklærer og veileder i NAV. Bodil har vært medlem av redaksjonen siden 2010 og i tillegg til at hun skriver artikler selv og gir skriveveiledning, har hun ansvaret for ferdiggjøring av alle manus til produksjon, samt oppfølging av den tekniske prosessen fra redaksjonens side.

Line Sofie Adams er gestaltterapeut fra NGI, og er tidligere utdannet journalist og skuespiller. Hun har jobbet med tekstarbeid og oversetting siden 1997, primært innen film- og TV. Line Sofie har også bred erfaring fra arbeid med barn, og har blant annet jobbet som støttepedagog med hovedvekt på språkutvikling, motorisk stimulering og sosial kompetanse. De siste årene har hun vært tilknyttet NAV, hvor hun har drevet med arbeidsavklaring og veiledning av arbeidssøkere. Line Sofie er redaksjonsmedlem i NGT fra 2011, hvor hun blant annet har ansvar for oversettelse av gestaltteoretisk fagstoff.

Liv Møklebust er gestaltterapeut med etterutdanning fra Norsk Gestaltinstitutt og videreutdanning fra Ruella Franks "Somatic Developmental Psychotherapy" i New York. Hun har egen praksis i Oslo og på Nesodden, er utdannet barnehagelærer fra Barnevernsakademiet og har hovedfag i sosialpedagogikk og cand.polit.-grad fra Universitetet i Oslo. Hun har arbeidet i barnehage, fritidshjem, fagforening, forskerutdanning, lærerutdanning og forlag. I forlag var hun pedagogikkredaktør i Ad Notam Gyldendal og samfunnsfagsredaktør i Abstrakt Forlag fra 1995 til 2009. Hun har blant annet gitt ut boka *Hva kan en god førskolelærer. Arbeidet med barna* (1989) og artikkelen "Guttelek og jentelek i barnehagen" i antologien *Når gutter blir menn* (Brock-Utne, Birgit og Bjørnar Sarnes, red. 1987), begge på Universitetsforlaget. Liv har vært medlem av redaksjonen i Nordisk Pedagogik i to perioder (1988-1991 og 1996-1999) og i Norsk Gestalttidsskrift fra januar 2011.

Marit Slagsvold er utdannet gestaltterapeut fra NGI, med to års etterutdanning. Hun har magistergrad i sosiologi fra Universitetet i Oslo fra 1991. Marit var med å starte Oslo Gestaltsenter i 2010. I dag jobber hun som praktiserende gestaltterapeut ved senteret, i tillegg til å undervise som høyskolelektor ved NGI. Marit har arbeidserfaring fra Barne- og familiedepartementet, og fra Høgskolen i Oslo med forskning på området sosial inkludering. Hun er en av forfatterne av boken *Venner for harde livet* om vanskeligheter i vennskap, og av boken *Ung sorg* om unge mennesker som opplever dødsfall (Aschehoug 2003, 2008). Marit har vært medlem av redaksjonen siden 2014.

Vil du skrive i Norsk Gestalttidsskrift?

Er du engasjert i gestalt og har lyst til å skrive om noe av det du erfarer, er interessert i eller synes trenger faglig oppmerksomhet? Ta kontakt med redaktør Gro Skottun, gro@gestalt.no eller andre i redaksjonen, for å diskutere hvordan du – eventuelt i samarbeid med andre - kan skrive en artikkel til tidsskriftet. Artikkelen kan belyse et tema, en teori, spørsmål eller refleksjoner fra ditt gestaltvirke. Det kan også være andre typer bidrag som dikt, bokomtaler eller annet du ønsker å dele. Vi gir deg gjerne skriveveiledning fram til ferdig artikkel. Dersom du allerede har et utkast til artikkel, kan du sende det direkte til redaktøren på epost.

Vi tilstreber konsekvens i språk og uttrykk og følger gjeldende normer for rettskriving. På nettsiden www.gestalt.no finner du tekstmal med rettleiding for rettskrivning og bruk av referanser. Redaksjonen har det endelige ansvaret for det som står på trykk i tidsskriftet.

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

Velkommen med bidrag!

ADRESSER

til noen aktuelle tidsskrifter

Her er adresser du kan bruke for å abonnere

BRITISH GESTALT JOURNAL

PO Box 420

BS99 7PQ

England

E-post: admin@britishgestaltjournal.com

Internett: www.britishgestaltjournal.com

INTERNATIONAL GESTALT JOURNAL

PO Box 1045

Highland, NY 12528-0990

USA

E-post: tgjournal@gestalt.org

Internett: www.igjournal.org/subscribers

GESTALT REVIEW

Gestalt International Study Center

PO Box 515,

South Wellfleet,

MA 02663

USA

E-post: GestaltStudyIntl@aol.com

Internett: www.gestaltreview.com

INNHold

FRA REDAKSJONEN

FORSKNING

«Frontene er steile»

Et gestaltekspériment og en studie
av innvandringsdebatten

Av Vikram Kolmannskog

TEORI OG PRAKSIS

Å dele et øyeblikk

Av Jasmine Svødenborg

TEORI

Selvets mange stemmer:

Om dialogisitet og mangfold i psykiske prosesser

Av Frank-M. Staemmler

Oversatt av Line Sofie Adams

Selv i bevegelse

Av Ruella Frank

Oversatt av Liv Møklebust

INTERVJUER

Å være til stede i øyeblikket – det er å leve

Intervju med Rein Dammann

Av Bodil Fagerheim

Personlig utvikling og globale utfordringer

Intervju med Malcolm Parlett

Av Liv Møklebust

DIKT

Av Marit Slagsvold

BOKOMTALE

«Jeg blir til i møte med deg»

En bok om relasjoner

Omtalt av Elisabeth Eie

BIDRAGSYTERE

OM NORSK GESTALTTIDSSKRIFT

ANNONSERE I NGT

AKTUELLE ADRESSER

ISSN-1503-8912