



NORSK GESTALTTIDSSKRIFT

ÅRGANG XIII
NR 2 • HØST 2016



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.

På omslaget til både vår og høstnummeret i 2015 var det feil årgang. Det sto: Årgang XI. Det riktige er XII. Vi beklager feilen.

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	BIDRAGSYTERE	84
NGI 30 ÅR	7	OM NORSK GESTALTTIDSSKRIFT	86
Intervju med Gro Skottun og Daan van Baalen <i>Av Bodil Fagerheim</i>	8	ANNONSERE I NGT	88
Intervju med rektor og daglig leder ved NGI <i>Av Bodil Fagerheim</i>	20	AKTUELLE ADRESSER	89
Internasjonale hilsener	25		
TEORI	31		
Gestaltbasert arbeid med grupper <i>Av Reidulv Dyrkorn</i>	32		
Konfluens – teori eller metode? En samtale med Hans Petter Frydenberg, gestaltterapeut og veileder <i>Av Liv Møklebust</i>	44		
DIKT	56		
<i>Av Trine Merete Edler-Woll</i>			
TEORI OG PRAKSIS	60		
Litt av begge deler	61		
Hvordan arbeide med polariteter og barn? <i>Av Julie Voje Rønstad</i>			
Nøkkelen til oppdagelsen er din Hvordan skape bevegelse i låste situasjoner? <i>Av Jhoana Wage Selmer</i>	72		

FRA REDAKSJONEN

I år feirer Norsk gestaltinstitutt at det er 30 år siden det første kullet startet på gestaltterapistudiet, noe vi markerer både i tidsskriftet og på høyskolen. Her i tidsskriftet intervjues to av grunnleggerne av instituttet, Gro og Daan, og deres etterfølgere og i tillegg gir noen av våre utenlandske kolleger uttrykk for sine tanker og følelser om NGI og deres ledere. Høyskolen markerer 30 år med en stor jubileumskonferanse over to dager med både alvor og moro, der tidligere og nåværende studenter og norske og utenlandske kolleger holder seminar og forelesninger.

30 år er lang tid, noe både Daan og undertegnede merker når vi ser oss rundt. Studentene som begynner å studere ved NGI virker stadig yngre, vi har nye og yngre kolleger og flere av de gamle er borte. NGI har virkelig gått fra å være det vi i dag kaller en gründerbedrift til å bli en etablert høyskole med NOKUT godkjente studier, et vitenskapelig tidsskrift og forskningsprosjekter. Som ivrige gestaltterapeuter har Daan og jeg vært mest opptatt av å være «her og nå» og reflektert lite over tiden som har gått siden 20 års jubileet. Et jubileum skaper imidlertid rom for både å se bakover og framover, noe temaet for konferansen gir uttrykk for med tittelen: Relasjon – fra intra til inter – hva nå?

Personlig har jeg lenge reflektert over den spenningen som finnes mellom våre behov for å være i relasjon med andre og for å være alene og også mellom våre behov for å se alt fra eget ståsted og for å utforske andres. Tittelen på konferansen antyder at gestaltterapi har beveget seg fra en terapiform der man i utgangspunktet var opptatt av å utforske og utvikle seg selv til å bli opptatt av det som skjer mellom oss og også med den andre. Det som er interessant er at både Daan og undertegnede startet med gestaltterapi fordi vi hadde behov for å finne ut hvordan vi kunne hjelpe andre mennesker i våre yrkesprofesjoner, Daan som lege og jeg som sosionom i psykiatrien. Vi var primært opptatt av den andre og hva vi kunne gjøre som var hjelpsomt i praksis. Jeg var påvirket av Kurt Lewins ideer om å arbeide med grupper, sensitivitetstrening og hensiktsmessig kommunikasjon. Daan var som forsker, allmennpraktiker og gestaltterapeut, opptatt av hvordan gestaltterapi kunne være nyttig i arbeidet med kronisk syke og mennesker med sosiale og psykiske utfordringer.

I de første årene av terapiutdanningen var det teoretiske innholdet lite vektlagt og NGI praktiserte en form for gestaltterapi som var sterkt påvirket fra USA og Fritz Perls. Vi strevde en periode med en tilnærming til gestalt som var preget av individuell selvutvikling der fokus var på hva som var nevrotisk og sykt og som måtte endres. Nokså fort begynte vi å revidere det faglige innholdet i utdanningen og gikk bort fra den individorienterte tilnærmingen til å ta på alvor hva Kurt Lewins feltteori betød i praksis for oss som gestaltterapeuter. Allerede på 1990 tallet var Daan opptatt av at terapeuten, legen og forskeren alltid påvirket sine klienter og at de også ble påvirket av dem, noe som var uforenlig med den medisinske tilnærmingen han arbeidet innenfor. Etter flere års arbeid publiserte han i 2002 sin artikkel om gestaltdiagnose på norsk. Den uttrykker hans kritikk av den medisinske og individualistiske diagnosemodellen fra tidligere teoretikere og beskrev i stedet sin egen modell. I artikkelen tok han utgangspunkt i Lewins feltteori der han hevdet at det alltid er en pågående prosess av gjensidig påvirkning mellom terapeut og klient som skaper spenning i feltet. Denne spenningen kommer til uttrykk i kontakten mellom terapeut og klient, hvilke impulser og behov de har, hvem de blir sammen og hvordan kontaktprosessen utvikler seg i terapirommet. Daan brukte grunnleggende gestaltteoretiske begreper i sin artikkel og presenterte et eget gestaltdiagnose skjema som er videreutviklet over tid. Selv om hans teoretiske beskrivelser på den tiden var begrensede, ble konsekvensene av denne artikkelen og hans teori om hvordan vi som terapeuter «diagnostiserer» feltet originalt og banebrytende.

Utallige studenter har vært nødt til å ta inn over seg at det ikke er nok å ha meninger om klienten, de har også måttet lære å ta med i betraktning hvordan kontakten mellom terapeuten og klienten var, hvordan de ble påvirket av klienten og at de selv påvirket på måter som de ikke var klar over. Opp-læring i og bruk av gestalt diagnoseskjemaet har nok for mange studenter i utgangspunktet vært rart og uvant, samtidig som det har hatt en pedagogisk funksjon der studentene har lært å se og vurdere terapeut-klient-forholdet som en helhet der deres egen varhet og oppmerksomhet er avgjørende for hva de «diagnostiserer», hva de «ser og vurderer». Både i undervisning og veiledning har fokus vært på feltet mellom klient og terapeut, hva terapeuten er oppmerksom på, hvilke teoretiske modeller hun kan knytte til det som skjer i terapirommet og hvilke ideer hun får til eksperimenter og intervensjoner for å tydeliggjøre og øke klientens oppmerksomhet. Denne felttilnærmingen,


sammen med varhet og oppmerksomhet for utviklingen av kontaktforholdet mellom terapeut og klient, har ledet til at NGI har utviklet en terapiform som både er relasjonell og dialogisk.

I dette tilbakeblikket på den teoretiske og faglige utviklingen i NGI fram til i dag, er van Baalens gestaltdiagnose-skjema trukket fram som sentralt, noe det også er tenkt å være i fremtiden og særlig til bruk i forskning. Det er behov for at NGI samler og analyserer data for hvordan gestaltterapi virker over tid og da kan diagnoseskjemaet være et verktøy for en slik utforskning, noe vi vil komme tilbake til i senere numre av tidsskriftet.

I dette tidsskriftet har vi, foruten intervjuer og tekst om NGI, en fagartikkel skrevet av Reidulv Dyrkorn om gestaltbasert arbeid med grupper, som tar utgangspunkt i Kurt Lewins feltteori som vi nettopp omtalte ovenfor. Det er sjelden vi har presenterer artikler som omtaler hvordan gestaltteori anvendes i arbeid med grupper, så vi tror dette kan være interessant og aktuell lesning for mange.

Også i dette nummeret er vi så heldige å ha to artikler som er omskrevne eksamensoppgaver som begge viser hvordan teori anvendes i praksis. Den første er skrevet av Jhoana Wage Selmer og heter *Nøkkelen til oppdagelsen er din*. Der viser hun hvordan hun som terapeut jobber for å skape bevegelse i situasjonen og hvordan terapeuten og klienten sammen kommer fram til nye oppdagelser og erkjennelser. Hun knytter dette arbeidet til den gestaltteoretiske modellen Kontaktsyklusen. Den andre artikkelen er skrevet av Julie Voje Rønstad og heter *Litt av begge deler*. Forfatteren viser hvordan hun bruker polariteter i arbeide med et barn. Videre har Liv Møklebust en engasjerende og nyttig teoridiskusjon om begrepet konfluens med Hans Petter Frydenberg. I dette nummeret er vi glade for at vi kan presentere tre upubliserte dikt skrevet av Trine Merete Edler-Woll som er student i tredje klasse.

Gro Skottun
Redaktør



NORSK GESTALTINSTITUTT 30 ÅR

– Vi har fått det til, sammen!

Norsk Gestaltinstitutt Høyskole fyller 30 år

Av Bodil Fagerheim

Høsten 1986 startet for første gang 16 personer på en fireårig gestaltterapi-utdanning i Norge. 30 år senere kan Gro Skottun og Daan van Baalen se seg fornøyd tilbake på sitt felles prosjekt: å gjøre gestalt kjent slik at mange kan ha nytte av det. Sammen med gode kolleger har de lyktes med dette gjennom å etablere og utvikle gestaltutdanningen i Norge, det eneste gestaltinstituttet i verden som kan kalle seg en høyskole.

GRUNNLAGI:
Gro Skottun og Daan van Baalen startet gestaltutdanningen i Norge i 1986. I dag er Norsk Gestaltinstitutt Høyskole et av de best anerkjente internasjonalt.



En dag sist i september møter jeg Gro og Daan hjemme hos dem. Vi snakker litt løst og fast om hvor fort tiden går og at det er mange år siden NGI så dagens lys. De uttrykker begge glede og er tydelig stolte over det de har fått til i løpet av de siste 30 årene.

- Det er kanskje ingen bragd å starte en gestaltutdanning, men å få utdanningen til å gå over tid og til å utvikle den videre i 30 år, det er vi stolte av, sier Gro og Daan nikker samtykkende.

Hvordan startet det?

Sosionomene Gro Skottun og Grete Kandahl møttes første gang på et gestaltkurs hos psykolog og gestaltterapeut Axel Schmidt. Gestalt ga mersmak, og i tiden etter tok de alle de gestaltkurs de hadde anledning til. De ble etter hvert så interessert at de ville utdanne seg som gestaltterapeuter. Det fantes gestaltutdanninger både i Sverige, Danmark og Nederland, men både Gro og Grete var småbarnsmødre og hadde verken økonomi eller tid til å ta en utdanning i utlandet.

Tilfeldighetene ville det slik at Judith og George Brown hadde gestaltkurs i Norge sommeren 1985. På dette kurset var også Daan van Baalen, som på den tiden var lærer ved gestaltinstituttet i Nederland, ved siden av at han forsket på universitetet i Rotterdam. Etter at han hadde fortalt om utdanningen han var en del av i Nederland, fant Gro og Grete ut at han kunne være en mulig samarbeidspartner.

- Vi ville utdanne oss til gestaltterapeuter, derfor grep vi sjansen da Daan dukket opp, og vi spurte om han ville starte gestaltutdanning i Norge sammen med oss, forteller Gro.

Daan likte tanken og sa seg villig til å pendle til Norge for å undervise studenter her. Det faglige innholdet kunne han ha ansvaret for, det praktiske skulle Grete og Gro ta seg av. Arbeidet med å skaffe lokaler, penger, organisere et utdanningsopplegg og ikke minst få studenter til den første klassen, startet.

- Jeg husker vi lånte 10.000 kroner for å annonsere i Aftenposten etter studenter, forteller Gro.

Og studentene kom. Høsten 1986 var det 16 studenter som var klare for å ta fatt på den første fire-årige gestaltutdanningen i Norge, og Gro og Grete var blant dem.

Gro forteller at både hun, Grete og Daan var svært opptatt av gestalt:

- Grete og jeg ville lære mer av denne metoden som vi opplevde som svært

god i arbeidet vårt som sosionomer, og Daan ønsket sterkt at denne terapiformen skulle bli kjent i hele verden.

- Jeg hadde i arbeidet mitt som lege erfart at gestalt var et viktig verktøy for å få kontakt med og kunne kommunisere med mennesker, legger Daan til. Han hadde tidligere jobbet som allmennpraktiker i havnedistriktet i Rotterdam, hvor pasientene var prostituerte, rusavhengige, fattige innvandrere og andre som sto lavt på den sosiale rangstigen. Selv kom han fra den bedre middelklassen og han opplevde at kulturforskjellen var stor og hemmende på kommunikasjonen.

- Jeg visste ikke hvordan jeg skulle kommunisere med dem. De levde under ekstremt vanskelige forhold og hadde mange forskjellige plager - og jeg kunne ikke hjelpe dem, min legeutdanning var her utilstrekkelig. Jeg ble deprimert og følte meg maktesløs, men ville nødvendig innrømme det, forteller Daan.

Etter hvert begynte han å samarbeide med en sykepleier og en fysioterapeut, og kom gjennom det i kontakt med en gestaltterapeut. Møtet med gestalt ga han en opplevelse av at dette var noe han kunne bruke i møte med sine pasienter, og han begynte å utforske hvordan han kunne gjøre det.

Valgte gestalt

Samtidig som han praktiserte som lege, startet han i 1975 på en toårig gestaltutdanning. Den var konfronterende, uten pensum, uten struktur og med masse gruppeprosesser.

- Alt dette førte til at jeg kunne møte pasientene mine på en helt annen måte enn før. Alt åpnet seg og vi kunne snakke eller bare være sammen med utgangspunkt i her og nå. Jeg så dem, og de ble sett. Jeg ble etter hvert mer gestaltterapeut enn lege, forteller Daan og fortsetter:

- Etter hvert erfarte jeg mer og mer at ting begynte å endre seg når jeg lot ting være som de var, bare observerte og lot ting skje, ikke når jeg lette etter feil og årsakene til dem. Det tok lang tid å forstå hva som skjedde, men opplevelsen av møtet med gestalt, ga en opplevelse av mening. Det var denne opplevelsen som ga meg troen på gestalt og som gjorde at jeg valgte å jobbe videre med dette.

I 1979, mens han fortsatt arbeidet som allmepraktiserende lege, begynte han som lærer og ble etter hvert leder ved gestaltutdanningen i Nederland, som også hadde filial i Belgia. Den gangen het det Institute Voor Communicatie, nå Multi-di-Mens. Der jobbet han til 1993. I mellomtiden, i 1982, hadde

han begynt som forsker ved universitetet i Rotterdam. Han forsket på kreftsyke og undersøkte hvilken virkning psykoterapi hadde i forhold til levetid.

- Det viste seg at et stort antall av dem som fikk psykoterapi levde dobbelt så lenge enn de som ikke fikk det. Men noen få døde også raskere. Forsknin-gen ble karakterisert som uetisk og ble stoppet, forteller Daan.

I tillegg til å være leder og lærer for gestaltutdanningen i Nederland og forsker ved universitetet i Rotterdam, pendlet han til Norge for å undervise i terapiutdanningen her. Gro på sin side hadde sammen med Grete, hendene fulle med å ta seg av alt det praktiske arbeidet for å holde hjulene i gang i den nystartede utdanningen. I tillegg jobbet hun på Oslo Hospital og hadde tre små barn.

- Verken Grete eller jeg kunne jo i utgangspunktet noe om det å drive en bedrift. Vi måtte lære oss alt om regler og lover for å drive en utdanning, økonomi, markedsføring, organisering - samtidig som vi selv var studenter på utdanningen vi drev, forteller hun og fortsetter:

- Vi hadde opprinnelig ikke tenkt på at vi startet en utdanning som så mange ønsket å ta. Men da vi fikk nok søkere til å starte en ny førsteklasse, ikke bare året etter, men også de påfølgende årene, skjønte vi at vi måtte ta noen grep. Vi etablerte Norsk Gestaltinstitutt. Etter hvert inviterte vi Svein Johansen, som gikk sammen med oss på utdanningen, til å delta i ledelsen og det administrative arbeidet.

Populær utdanning

Lærere fra Nederland og Belgia vekslet med Daan på å undervise gestaltstudentene. Da Grete og Gro kom i tredje klasse, begynte de sin opplæring for å bli lærere, og etter hvert underviste de på utdanningen samtidig som de var studenter. Etter at det første kullet var ferdig i 1990, var det så mange som ville ta gestaltutdanningen, at de måtte lage to parallelle førsteklasse. Flere norske lærere ble etter hvert utdannet, og gradvis tok de over for de utenlandske. Engelsk som tidligere hadde vært undervisningsspråket, ble erstattet med norsk.

- Vi ønsket å lage en norsk utdanning, så vi oversatte det nederlandske studieprogramme som Daan hadde utviklet og som var på engelsk, til norsk og endret gradvis både innhold og struktur etter hvert som studiet ble bedre etablert, forteller Gro.

- Jeg likte å jobbe med klienter og å undervise. Men jeg ville også noe mer. Det var ikke godt nok å bare kopiere studieopplegget fra Nederland, jeg ville

ha mer teoriundervisning og ikke bare jobbe med prosess, sier Daan og fortsetter:

- For å få studenter måtte vi utarbeide brosjyrer og annonsere i aviser og tidsskrifter. Vi snakket jo om gestalt, men det var en utfordring å måtte formulere skriftlig, på norsk, hva gestalt er.

- Det var en travel tid med mange nye utfordringer både som lærer og leder, legger Gro til.

I 1993 flyttet Daan til Norge og giftet seg med Gro. Han viet da det meste av sin tid til NGI. Med mye jobbing hadde de greid å få utdanningen til å bære seg økonomisk og alle som jobbet der fikk lønn. Instituttet utviklet seg stadig og i tillegg til å utdanne terapeuter kom det etter hvert med nye tilbud: etterutdanning, veiledningsutdanning, organisasjonsutdanning og lærerutdanning. I tillegg etablerte de utdanning av terapeuter utenbys: i Tønsberg, Kristiansand, Stavanger og Tromsø. Det ble utdannet nye lærere, noen av de gamle sluttet og også Grete forlot da NGI. Langtidsplanlegging var et ukjent begrep, utfordringene ble løst på stedet og nye ideer forkastet eller realisert.

- Man kan forstå instituttets utvikling som organisk. I løpet av disse 30 årene har tilbudene utviklet seg etter hvert som behovene har meldt seg. Dette gjelder både for det faglige og det administrative. Vi fikk tidligere kritikk for ikke å være helt på høyden administrativt, for eksempel når det gjaldt informasjon til studentene. Dette skyldes i stor grad at det alltid var det faglige som ble prioritert, og på det området har vi alltid fått gode tilbakemeldinger, studentene har vært fornøyde, sier Gro.

NOKUD-akkreditering

På midten av 90-tallet ble instituttet medlem av EAGT (European Association for Gestalt Therapy) og tilpasset seg deres krav om blant annet undervisning, veiledning og egenerapi. Etter hvert ble det også et ønske om å få NGI akkreditert som høyskole. I forbindelse med dette påla NOKUT (Nasjonalt organ for kvalitet i utdanningen) instituttet å lage et sett objektive kriterier for utdanningen. Kravene fra NOKUT var blant annet at det måtte foreligge en studieplan, mål for hva som skulle læres, hvordan det lærte skulle vurderes og hvilken form denne vurderingen skulle ha. Det ble stilt krav til organisering, styring, kvalitetssikring og kompetanse. Prosessen med NOKUT tok flere år, og i 2003 ble terapiutdanningen ved NGI akkreditert. Samme år kom det nye og klarere krav fra EAGT for akkreditering av utdanningsinstitusjoner, blant annet med krav om etiske retningslinjer.

– I dette arbeidet brukte vi EAGTs faginnndeling som utgangspunkt. Vi så at det var en hensiktsmessig inndeling og oppbygging av det faglige innholdet i utdanningen. Det var også nyttig å skille de forskjellige funksjonene til de ansatte i utdanningen: lærere, veiledere og terapeuter. I tillegg utarbeidet vi etiske retningslinjer for instituttet, forteller Gro.

Ifølge henne var dette tilpasningsarbeidet med studieplaner, faglig innhold og læremål og en mer faglig tilfredsstillende eksamensordning, svært nyttig for NGI. Det ble også opprettet styringsorganer som gjorde at studentene og lærerne fikk innflytelse på driften av instituttet. Men akkrediteringen førte også til mer byråkratisering for å tilfredsstille kravet om kvalitetssikring. Antall ansatte i kontoradministrasjonen ble fordoblet og avanserte dataprogrammer måtte til for å oppfylle kravene om kontroll.

I 2001 startet NGI i samarbeid med Mette Kjeldahl og Kristin Austheim, en toårig utdanning i gestaltcoaching som ble NOKUT-akkreditert i 2005. Denne utdanningen har stadig søkere og studentene er fornøyde, men den har aldri vært så populær som terapiutdanningen. Kanskje er det fordi det er større konkurranse og mange kortere og enklere coachutdanninger enn vår, undrer Gro.

Gestaltfaglige artikler på norsk

I forbindelse med utarbeiding av brosjyrer og tekster med faglig innhold, skrev Kristin Austheim et nyhetsbrev som alle tidligere og daværende studenter fikk to ganger i året. Dette var en forløper til Norsk Gestalttidsskrift som kom ut første gang i 2004 med Åshild Krüger, Synnøve Jørstad og Gro som redaktører. Da var allerede den første samlingen med gestaltfaglige artikler utgitt på norsk (*Den flyvende Hollender. Festskrift*) i forbindelse med Daans 60-årsdag i 2002.

– Det var en kvalitetsheving for utdanningen å få artikler om gestaltterapi og coaching skrevet på norsk, sier Daan.

For fem år siden kom det krav om reakkreditering fra NOKUT, med nye kostbare pålegg.

– Vi måtte blant annet ansette flere lærere, driften av utdanningen utenfor Oslo var svært kostbar og studenttallet var dalende. I tillegg begynte Daan og jeg å tenke på å overlate driften til andre, men hvem skulle overta, forteller Gro.

Ny daglig leder var ansatt i 2008 og i 2013 fikk NGI ny rektor.

– Vi måtte få et skifte i ledelsen, og jeg mener det var nødvendig for å komme videre. Vi har fantastiske lærere og en god administrasjon og den ny

ledelsen har fokus på ting vi ikke hadde, for eksempel markedsføring, IKT og sosiale medier. Vi kan trekke oss mer tilbake og være trygge på at instituttet er i gode hender, sier Gro.

Blikk utover

Som et ledd i arbeidet med å gjøre gestalt kjent – og anerkjent i samfunnet, har Gro og Daan hele tiden hatt blikket vendt utover til andre lands gestaltutdanning. De har vært opptatt av hvordan de ulike gestaltniljøene arbeider og hvordan de kan utveksle erfaringer, få impulser, samarbeide med og lære av andre. Dette har resultert i at spesielt Daan har knyttet kontakter og forelest i mange forskjellige land i Europa. Han har blant annet vært styremedlem i EAGT i ni år og i tillegg jobbet med EAP (European Association for Psychotherapy). Gro var leder for FORGE (Federation Internationale des Organismes de Formation a la Gestalt) fra 2008 til 2015, en verdensomspennende organisasjonen for instituttleidere, i tillegg til at hun har vært med i EAGTs klagekomite siden 2007.

I 1992 startet Daan og NGI, sammen med Multi-de-Mens og lokale krefter, gestaltutdanning i Praha. Etter ti år var oppdraget utført, utdanningen var levedyktig og NGI kunne trekke seg ut. Planen med å starte, lære opp og trekke seg ut er den samme for gestaltutdanningen i Budapest som NGI var med på å etablere i 2008.

Følgende sitat av Frank Staemmler, som finnes på side 27 i dette nummeret av NGT, understreker verdien av det internasjonale arbeidet som Gro og Daan har stått for:

For meg er den fremste kvaliteten på NGI knyttet til åpenheten de har til ulike forståelser av gestaltterapi. Det demonstreres igjen og igjen ved invitasjoner av gjesteforelesere fra forskjellige land, kulturer og språk, som bringer med seg ulike erfaringer, konsepter og stiler.

Forskning

Gro og Daan har hele tiden vært opptatt av at instituttet skal utdanne gode gestaltterapeuter. Men etter hvilke kriterier kan man måle om de er gode nok? Det er blitt forsket lite på dette og grunnlaget for utdanningene har vært bygd på det man tror fungerer best. I den forbindelse har Gro gjort tre uformelle undersøkelser som hun mener bør påvirke kriteriegrunnlaget for terapiutdanningen.

Den ene undersøkelsen, som var en del av hennes masterstudium, ble gjort med norske gestaltterapeuter som ble spurt om hvordan gestaltutdanningen hadde påvirket dem. Den neste undersøkelsen ble gjort med informanter fra EAGT-konferansen i Praha i 2004. Den tredje undersøkelsen ble gjort blant instituttledere på en konferanse i St. Petersburg i 2005. Resultatet av disse undersøkelsen viste at det som informantene vektlegger er subjektive kriterier som egenerapi, praksis med klienter, veiledning og deltakelse i fast gruppe. Blant de norske gestaltterapeutene som var med i undersøkelsen, ble også lengden på studiet betegnet som viktig. Selv om dette er uformelle undersøkelser, mener Gro de er viktige, og at det bør forskes mer på spørsmål om hvilke kriterier gestaltutdanningen bør bygge på.

- Svakheten ved de subjektive kriteriene er at de ikke kan etterprøves og at vurderingen av studentene kan bli urettferdig. Derfor er viktig at vi både har objektive kriterier som f. eks. antall timer undervisning, og subjektive kriterier, og at vi anerkjenner dilemmaene knyttet til disse. Jeg mener det er viktig å forske videre på spørsmålene som reises i forbindelse med utdanning av terapeuter slik at fremtidig utdanning kan bygge på erfaring og ikke bare på det vi tror er bra, sier hun.

Skeptikere til gestalt har ofte sagt: «vi kan ikke vite om gestalt fungerer, det er jo ikke forsket på det...»

Ifølge Uwe Strümpfel (Norsk Gestalttidsskrift nr. 2, 2013) finnes det mye forskning på gestaltterapi, men den er lite kjent. Blant annet viser han til en stor metaanalyse fra Elliot og Greenberg som er basert på forskning på humanistiske terapiretninger. Denne forskningen viser at gestaltterapi har mer varig effekt enn andre terapiformer, ifølge Strümpfel.

Daan sier han selvsagt er enig i at forskning er viktig, men i forhold til å utvikle Norsk Gestaltinstitutt har det viktigste vært å få til en best mulig utdanning.

- Forskning er viktig også for gestalt, og jeg har jobbet kontinuerlig med det, men samtidig har fokuset vært på utdanningen av gestaltterapeuter. Det betyr at forskningen har blitt venstrehåndsarbeid, sier han.

NGIs forskningsprosjekt

I regi av NGI skal det nå forskes på bruken av CORE-skjemaer i gestaltterapi sammenliknet med bruken av et diagnoseskjema som Daan selv har utviklet. CORE står for Clinical Outcomes in Routine Evaluation og er et verktøy, utviklet i England, for kartlegging og måling av behandlingsresultater i psykoterapi.

Verktøyet er i bruk over hele verden og kan brukes på mange forskjellige måter, alt avhengig av hva man vil måle. NGI har valgt å bruke CORE for å innhente data i forskningsprosjekter hvor man ønsker å undersøke hvordan gestaltterapi fungerer i Norge.

Diagnoseskjemaet som Daan har utviklet, er etter hvert blitt til som en respons på at den tradisjonelle årsak-virkning-tenkingen som hele samfunnet er preget av, ikke fungerer i gestalt. Det samme gjelder for det å finne hva som var galt i stedet for å se etter muligheter.

- Utgangspunktet for legevitenskapen er å lete etter hva som er galt og å lete etter sykdommer. Mens handlingen for det gestaltiske er å tydeliggjøre det som er. Denne forskjellen i måten å tenke på har for meg vært utfordrende. Jeg har erfart at gestalt virker, men det tok lang tid å forstå de forskjellige måtene å tenke på, sier Daan.

Gjennom sitt arbeid som lege har Daan erfaring med diagnostisering i tradisjonell forstand. I psykiatrien er det to klassifiseringssystemer som brukes, DSM-4 (Diagnostic and Statistical Manual-4) og ICD-10 (International Classification of Diseases-10). Begge disse systemene er deskriptive diagnose- eller syndromtilnærminger, dvs. de ser etter ett eller flere tegn på sykdom hos en pasient, en sykdom som må fjernes for at pasienten skal bli frisk.

Daan skriver i festskriftet som ble gitt ut i forbindelse med hans 60-årsdag, at dersom den som blir diagnostisert blir sett på som et objekt mens diagnostikeren anses som den objektive observatøren, går man glipp av mulighetene som ligger i feltet. Denne form for diagnostisering er ikke forenlig med prosesstilnærmingen i gestaltterapien, hvor det er kontakten i feltprosessen som diagnostiseres og hvor diagnostikeren (terapeuten) er en del av feltet og dermed en del av diagnosen. Som en del av diagnosen kan dermed diagnostikeren (terapeuten) påvirke feltet direkte. En gestaltdiagnose er med andre ord både en diagnose og en terapeutisk mulighet.

På bakgrunn av disse forskjellene å stille diagnoser på, ønsket Daan å lage et diagnostisk system som ikke setter merkelapper på klientene, men som diagnostiserer feltet, og som innlemmer terapeuten i diagnosen. Dermed laget han et Formular for gestaltdiagnoser, et skjema hvor man kan gjøre notater etter hvert som prosessen i terapirommet utvikler seg. Ved utfyllingen av skjemaet har terapeuten fokus på hvordan kontakten mellom terapeuten og klienten utvikler seg i løpet av terapitimen.

Daan har lenge arbeidet med å lage et forskningsprosjekt der klienten fyller ut CORE-skjemaet og terapeuten diagnoseskjemaet etter terapitimen. Når skjemaene brukes over tid, håper Daan at det går an å se om det er en kor-

relasjon mellom klientens og terapeutens utfylling og om det er en fremgang i behandlingen. Dette forskningsprosjektet har NGI fått økonomisk støtte til fra SkatteFUNN, som administreres av Norsk Forskningsråd.

- Vi starter opp prosjektet straks alle formaliteter er på plass, sier Daan som er en ivrig og engasjert prosjektleder.

Fenomenologi og gestaltpsykologi

Fritz Perls gjelder fortsatt som den bærende teoretikeren for NGI. Det samme gjelder Wheeler og Staemmler. I tillegg er gestaltpsykologene Koffka, Köler og Wertheimer, som fant regler for hvordan vi persiperer, like aktuelle som de tidligere har vært.

- Gestaltterapi bygger på forskningen om persepsjon og loven om pregnans. Vi utforsker det som skjer her og nå, og vi er veldig praktiske. Vi lærer av å erfare i stedet for å snakke og filosofere så mye. Fenomenologi har etter hvert blitt tydeligere som vår grunnleggende metode og gestaltpsykologi som vår teoretiske plattform, sier Gro, og Daan fortsetter:

- Kurt Lewin og hans feltteori har vært veldig viktig for utviklingen og for min forståelse av hva gestaltterapi er i praksis. Det har også ideene fra Zenbuddhismen vært, om at livet er lidelse og at vi prøver å unngå unødvendig lidelse.

- Ja, og dette går naturlig sammen med vårt eksistensielle grunnsyn om at vi alle er ansvarlige for vårt eget liv innenfor de rammene og mulighetene vi har, at vi selv gir livet mening, aldri blir perfekte, er grunnleggende alene og at alt har en ende, legger Gro til.

Tro på gestaltterapiens metode

- Hvordan har dere holdt ut med så mye arbeid over så lang tid, hva her drevet dere?

- Det er nok vår brennende tro på gestaltterapiens metode, vi har sett at den har vært god for oss i våre liv. Vi har utviklet oss sammen, samtidig som vi har undervist og jobbet, sier Gro.

- Ja, jeg synes vi har praktisert sammen det vi tror på, og så har vi latt være å bekymre oss unødig. Selv om vi har vært redde for hvordan det skulle gå, har vi ikke vært styrt av redselen for økonomi, for om vi får nok studenter eller andre utfordringer underveis, sier Daan.

- Det har også vært viktig at vi har hatt gode og lojale kolleger som har

dratt lasset sammen med oss. Og selv om vi har vært uenige og hatt konflikter, har det vært med på å skape NGI til der vi er i dag, skyter Gro inn og legger til:

- Og så har vi god helse, vi er begge veldig pliktoppfyllende - og så har vi en stor familie, gode venner og et meningsfylt liv.

- Og vi har hatt mye moro og mye å glede oss over. Bare det å møte fornøyde klienter og studenter er grunn nok til å leve og arbeide, sier Daan.

Hva nå Gro og Daan?

Grunnleggerne av NGI er godt over pensjonsalderen, men fortsatt glødene opptatt av gestalt. Gro er i gang med ny bok og Daan er stadig opptatt med forskning og å utvikle innholdet i faget. Hvor lenge skal de jobbe?

- Jeg vet ikke når jeg må slutte med dette. Jeg fornyer meg kanskje ikke lenger, og hvis det er tilfelle, må andre si fra om det, jeg tror ikke jeg vil se det selv, sier Daan.

Han vedgår imidlertid at det kan være vanskelig for andre å stille spørsmål ved det han gjør, det kan også hende at han ikke vil tro på det han hører. Det er imidlertid noe han vet han ikke behersker så godt:

- Jeg er ikke flink til å forelese og det er også et handikap for meg at jeg ikke kan formulere meg så godt skriftlig på norsk - det er vanskelig å lære mer norsk nå. Men jeg tror jeg fortsatt er i stand til å fornye innholdet i gestaltfaget, se gamle ting med nye øyne, fortsetter han.

Gro har en annen tilnærming til det å slutte ved instituttet.

- Jeg trekker meg gradvis tilbake nå, er fornøyd og mett etter alle disse årene. Jeg underviser fortsatt, men har ikke lenger klienter. I dag skriver jeg en lærebok i gestaltterapi, noe som er både inspirerende og slitsomt. Jeg vil fortsette å være redaktør for Gestalttidsskriftet og jeg vil sikkert fortsette å skrive litt, noe som jo er en fornyelse i seg selv, sier hun og legger til:

- Både Daan og jeg har brent for gestalt i alle år og visjonen våre om å spre kunnskap om gestalt, har vi lyktes med. Vi er stolte over det vi har fått til og at vi er det eneste gestaltinstituttet i verden som er en høyskole med offentlige godkjente studier.

Daan legger at det har vært mye jobbing og store utfordringer.

- Og vi har måttet tåle å være redde, redde for ikke å få det til. Men vi har fått det til - og ikke minst: Vi har holdt ut sammen, også som ektepar!

Med fokus på den faglige kvaliteten

Intervju med rektor og daglig leder ved NGI

Av Bodil Fagerheim

I 2013 ble Eli Gabrielle Borchsenius ansatt som ny rektor ved Norsk Gestaltinstitutt Høyskole (NGI). I dag utgjør hun, sammen med daglig leder Elisabeth Røst, gründere og eiere Gro Skottun og Daan van Baalen, lederkvartetten ved NGI.

Eli mener det alltid kan være spennende å overta som leder etter en gründer, men opplevelsen av å komme til NGI som rektor, har vært entydig positiv.

– Jeg er rørt over ydmykheten Daan har vist meg. Både Gro og Daan har vært og er bare støttende og positive. I tillegg får jeg kombinert min gestalterfaring og min ledererfaring, så for meg er dette en drømmejobb, sier hun.

Eli tok sin gestaltterapi-utdanning ved Gestalt Akademien i Stockholm og to års videreutdanning ved Istituto di Gestalt HCC Italia. Eli har embetseksamen i pedagogikk fra Universitetet i Oslo og mange års ledererfaring fra ulike stillinger innenfor kunnskaps- og kulturorganisasjoner. Hun har i tillegg egen praksis som gestaltterapeut.

Elisabeth ble daglig leder på instituttet høsten 2008. Hun tok over mye av den jobben Gro hadde gjort opp gjennom årene. Elisabeth er utdannet gestaltterapeut ved NGI og har i tillegg etterutdanning og veilederutdanning fra

samme sted. Hun har også utdanning innen markedsføring, organisasjonsutvikling og ledelse og ledererfaring fra det private næringsliv. Hun driver også egen praksis som gestaltterapeut.

– Jeg har jobbet veldig godt sammen med Gro og Daan, og jeg er imponert over hvor støttende og lyttende de har vært – og vi har ikke alltid vært enige, sier hun.

Gründerbedriften som ble stor

NGI har opp gjennom årene utviklet seg fra å være en gründerbedrift til å bli en profesjonell bedrift. I løpet av de 30 årene NGI har eksistert, har til sammen 1538 studenter fullført utdanning ved instituttet. Av disse er 1056 utdannet gestaltterapeuter. I tillegg til terapistudiet er det nå mulig å ta coaching-, veileder- og etterutdanning, samt traumearbeid og relasjonsledelse i organisasjoner.

– Vi vil opprettholde den høye kvaliteten på skolen. Vi må hele tiden jobbe med fag og innhold dersom studentene skal fortsette å komme, sier Eli og Elisabeth legger til:

– Ja, vi er helt avhengige av fornøyde studenter, men også av fornøyde ansatte, både lærerne og den administrative staben. Vi har også en veilederstab å ivareta, som ikke er fast ansatte, men som likevel er nært knyttet til instituttet.

– Vi har en lærerstab som er svært dedikert og som gjør en veldig god jobb, sier Eli. Hun forteller at alle lærerne blir systematisk fulgt opp gjennom gruppeveiledning på undervisningen. Nye lærere co-trener og får kontinuerlig veiledning.

– Alle her er hjelpsomme og støtter og veileder hverandre. Jeg opplever at alle ansatte bryr seg om hverandre på en god måte og at vi vil hverandre vel. Dette gir i sin tur trygghet for studentene, noe jeg tror har stor betydning for renomméet til skolen, sier Eli og Elisabeth skyter inn:

– Ja, det er en fantastisk gjeng som jobber her!

Høy anseelse internasjonalt

NGI er en suksesshistorie og har høy anseelse internasjonalt. Instituttet er ifølge Eli et av de få som har greid overgangen fra gammel til ny ledelse. I tillegg er NGI, så vidt vi vet, det eneste gestaltinstituttet i verden som kan kalle seg en høyskole. Opptakskravene til de som vil studere ved instituttet, er bachelorgrad eller tilsvarende. Og studiene, spesielt terapistudiet, er populære.



Eli Gabrielle Borchsenius er rektor ved Norsk Gestaltinstitutt Høyskole



Elisabeth Røst er daglig leder ved Norsk Gestaltinstitutt Høyskole.

- Det vises også på studenttallet. I høst måtte vi utvide fra tre til fire parallelle førsteklasse i terapistudiet, forteller Elisabeth.

Ifølge Eli har skolen i alle år hatt fokus på å utvikle den faglige kvaliteten, et område hvor Daan og Gro har gjort et godt grunnarbeid.

- Ja, og arbeidet med NOKUT-akkrediteringen, som vi fikk i 2003 og reakkrediteringen i 2013, bidro mye både til den organisatoriske og den faglige utviklingen, sier Elisabeth. Eli legger til at det ikke er noen selvfølge at akkrediteringen fra NOKUT opprettholdes.

- Vi må hele tiden ha fingeren på den pulsen, sier hun.

Begge understreker den solide ryggraden Gro og Daan har skapt for Norsk Gestaltinstitutt. I tillegg har de vært med på å bygge opp et internasjonalt nettverk av gestaltinstitutt-ledere og gestaltteoretikere både i Europa og USA. Den åpenheten Gro og Daan har møtt de internasjonale kontaktene med, har ifølge Eli bidratt til den anseelsen NGI har internasjonalt.

- De har fått mange innspill utenfra og vært åpne for det, og samtidig har de holdt fast i det de selv mener gestalt er, sier hun.

Som et eksempel på den internasjonale anerkjennelsen NGI har, forteller Elisabeth om en e-post hun for en tid siden fikk fra en psykolog i Mumbai i India. Han var interessert i å få tilsendt undervisningsprogrammene til NGI.

- Han kontaktet oss fordi NGI er det best anerkjente instituttet akkreditert av EAGT, sier hun.

På EAGT-konferansen i Taormina på Sicilia i september fikk NGI nok en oppmerksomhet ved at Vikram Kolmannskog som er førsteamanuensis ved instituttet, mottok Young Researchers Award. Vikrams prosjekt ble fagfelle-vurdert og deretter presentert i form av en plakett på konferansen. Prosjektet omhandler kjønnsidentitet og gestaltterapi, og det viser særlig viktigheten av fenomenologi og polaritetsteori i arbeid med en gruppe transepersoner.

- Dette er vi veldig stolte av! Under utdelingen av prisen reiste vi oss og jublet i begeistring, forteller Eli smilende og Elisabeth nikker bifallende.

Utfordringer

Å drive en privat høyskole er utfordrende, spesielt økonomisk. I 2012 og 2013 gikk instituttet med underskudd, men ifølge Elisabeth går det nå oppover igjen. NGI har fått økt oppmerksomhet og det er mange søkere til skolen.

- Terapiutdanningen er mest populær. I coachingutdanningen har vi større konkurranse og her har vi plass til flere studenter, sier hun.

Eli forteller at de fortsatt må drive svært økonomisk, så de må være nøye med hvordan de bruker tida si.

- Vi har knapphet på ressurser, så da må vi prioritere hardt for å få det til å gå opp økonomisk, sier hun og legger til at hun og Elisabeth samarbeider veldig godt, og at det i seg selv er tidsbesparende.

Planer framover

På spørsmål om hva som er planene framover, sier Elisabeth at det er den faglige kvaliteten som er NGI sitt viktigste produkt, så de må jobbe videre for å opprettholde og utvikle den. I tillegg må de satse på forskning, og NGI er nå i gang med et forskningsprosjekt som Daan er leder for.

- Ja, vi må jobbe videre med det vi er gode på: å utdanne folk til gode gestaltterapeuter og gestaltcoacher, sier Eli.

NGI har tidligere hatt masterprogrammer i samarbeid med engelske universiteter. Flere som har studert ved NGI, har tatt mastergrad der. Eli og Elisabeth forteller at NGI i stedet ønsker å få til et samarbeid om et masterprogram i Norge.

NGI vil også vurdere formen på etterutdanningen og se om det er noe som bør endres der. Veilederutdanningen er nylig rustet opp og Helga Tveit har blitt ny fagansvarlig.

- Alle her jobber kontinuerlig for å gjøre ting bedre, det ligger på en måte i ryggmargen vår. Utfordringen vår er at vi har mange oppgaver fordelt på få personer, sier Eli.

Deler kompetansen

NGIs gründere og ledere gjennom 30 år er godt over pensjonsalderen, men fortsatt er de svært opptatt av gestalt og underviser og forsker ved instituttet. Hvordan blir livet på NGI når de en dag trekker seg tilbake?

- Vi håper Gro og Daan blir en del av instituttet i mange år til. Samtidig er lærerne her veiledet og støttet av Gro og Daan, som velvillig deler sin

kompetanse. Hele lærerkollegiet er opptatt av å lære av Gro og Daan, og vi jobber systematisk med kompetanseoverføring her på instituttet. Sammen med Åshild Krüger skriver Gro en lærebok i gestaltterapi som utgis til våren. Denne blir et viktig bidrag i overføringen av kompetanse, sier Eli.

Elisabeth sier hun har lært mye av å jobbe sammen med Gro og Daan og at det er en gave å ha fått jobbet så tett på dem:

- Den ydmykheten de viser selv i vanskelige situasjoner, det å klare å gi slipp på sin egen oppfatning og gi plass til andres, er en unik evne. Det har noe med å leve som man lærer, tørre å være tydelig, tørre å gi rom for andres oppfatning, tørre å gi slipp. Alt dette er en del av den kunnskapen de har og som de har delt med oss, forteller hun.

- Ja, generøsitet preger miljøet på skolen, sier Eli. Hun legger til at medarbeiderne er flinke til å vektlegge det som er bra og gi konstruktiv kritikk, noe som gir muligheter for vekst.

- Jeg synes vi er gode på å ha fokus på det som er bra og utvikle det videre
- samtidig som vi aksepterer at vi er forskjellige, avslutter hun.

Utenlandske kolleger har ordet

Vi har bedt noen av NGI sine utenlandske kolleger og samarbeidspartnere gjennom mange år, skrive noen linjer om sitt forhold til NGI og hvordan de personlig vurderer instituttet i forbindelse med 30 års jubiléet. Det har de alle sammen gjort, noe som har resultert i mange og svært forskjellige bidrag som du kan lese på de følgende sidene.

Alle våre utenlandske bidragsytere i dette nummeret av tidsskriftet underviser eller har undervist i NGI sin etterutdanningen, med unntak av Lynda Osborne. Hun arrangerte i samarbeide med NGI, i flere år en Master-utdanning i parterapi ved Metanoia institutt, London og Middlesex universitet. De andre bidragsyterne er eller har vært, ledere av institutter med tilbud for opplæring eller videreutdanning av gestaltterapeuter og har publisert artikler og bøker og underviser internasjonalt.

Ruella Frank, amerikansk, PhD:

It is not easy for me to write this brief «Congratulations on your Thirty Years Achievement». Each time I begin this note, I delete the words and begin again. I have so many feelings about my fourteen years as part of your adjunct teaching faculty – warm, touching, stimulating and inspiring – that it makes it difficult to put them into words. Anyway – I will try:

I first met Gro in the summer of 2002. She and Daan were attending a Gestalt Journal Conference in Montreal. Gro joined the presentation I gave and afterward she asked me if I would like to come and teach at NGI. I did not hesitate for a moment. «Yes, absolutely, I will come», was my reply. As if that was the only response I could possibly give. She, of course, had to introduce me to Daan for his approval. Upon finding him, Gro said: «I have just done a workshop with Ruella and I asked her to teach for us». What could Daan say? I was approved.

That November, it was not an easy time of life for Gro, Daan and their family. I felt privileged to be able to come and stay with them and listen to their story – their life together, the making of the institutt and the recent and devastating loss of their beautiful child. I was so impressed how, in the midst of this incredible pain, they continued to affirm their life together and their work at the institutt.

Since that fall of 2002, I have been coming to Norway every year or two or three and have had the chance to deepen my relationship with Gro and Daan and many of your faculty members and colleagues. And I have come to feel that Norsk Gestaltinstitutt is my home away from home. I have so enjoyed working with the students who come to the post-graduate or open workshops with their solid background in Gestalt theory and their excitement to explore new avenues of theory and practice. Several have even made the journey to NYC to study my work in greater depth and have brought their interest back to your institutt, which is an honor for me.

It's never just for the work that I come to Oslo, it's also for the delightful camaraderie. I have my separate living space in Gro and Daan's home. And although I am often surprised and somewhat disturbed to realize that others have slept in MY BED, I am trying to be more generous about this. In the mornings, we make breakfast together and sometimes share dreams – «Daan, last night I dreamed we were arguing theory and you told me I was right!!!» After teaching, we come home and Gro and I do some fast walking and talking through the forest and around the lake – always with the dog. Then we go home and make fisk and poteter or sometimes poteter and fisk.

Having dinner together is always an event filled with stories and passionate discussions about our theory. And I have learned some of the most interesting things from Dr. Daan. Such as: washing my hands before I cook only brings the germs to the surface. I either have to scrub my hands under scalding water for at least ten minutes, as before a surgery, or forget about the whole procedure. Now this kind of valuable lesson in life is so useful. And, thanks to Dr. Daan, every time I use the lavatory, I anguish about what to do – wash, don't wash, wash, don't wash. Gro tells me to ignore him. At week's end, it is always painful when the taxi comes to take me away. It is not easy to say goodbye to the kind of affection we have developed during the days spent together.

I so wish I could be with you this weekend. Thirty years is a period of time to be honored, celebrated and enjoyed. Many, Many Congratulations.

With much love and respect, Ruella

Frank Staemmler, tysk, PhD i psykologi:

I have been teaching at the NGI since 2005. During this time, I have seen three places where the Institute had its rooms, I have seen numerous students, who were interested in my teachings and stimulating for me as a teacher, and I have met many friendly colleagues who have welcomed me at my visits, first of all Gro and Daan, who have always been lovely hosts.

For me the outstanding quality of the NGI is its openness to various understandings of gestalt therapy which is again and again demonstrated by the invitation of guest trainers from different countries, cultures and languages, who bring with them different experiences, concepts and styles. Welcoming different points of view and establishing contact with and among them is an important basis for any serious way of relating that the NGI exemplifies through its own practice.

This open-minded attitude may be among the reasons why the NGI has attracted so many students over the past 30 years, and it is certainly a reason for the respect and appreciation its founders receive all over the gestalt therapy world.

Frank Staemmler

Sèan Gaffney, irsk/svensk. PhD i gestaltpsykoterapi:

I first got to know Daan and Gro at the second Institute Leaders' Conference in Vallekilde, Denmark, some time in the 1990s.

Since then, our relationships, both personally and professionally, have evolved and deepened.

My regular participation as a trainer in NGI's further education programme for graduates, meeting with graduates and other trainers, has supported my understanding that Gro and Daan are not looking for the affirmation of "more of the same" - they actively promote the evolution in their graduates of the impact of meeting that which is different from or even contradictory to anything "typical" of NGI.

So I am delighted, both personally and professionally, to say how happy I am that generations of NGI trainee groups have NOT decided to kill their leaders!

NGI's connection to the Norwegian academic world - and the many opportunities this provides their students - is an achievement of which NGI can be truly proud.

Sean Gaffney

Gonzague Masquelier, fransk, psykolog:

So nice you are celebrating your 30 years anniversary of NGI!

We first met in FORGE, this international federation of Gestalt training institutes, with Serge and Anne Ginger. It has been so nice to meet in this "Non profit organisation" where it was forbidden to decide anything!

It was just an opportunity of sharing our dreams, our difficulties, our questions about Gestalt training.

But the most important in my heart is the pleasure I have every year to come to Oslo, lead a workshop, then have time in the evenings for enjoying our warm friendship with a glass of wine!

Love Gonzague

Malcolm Parlett, engelsk, PhD i psykologi:

I have taught at NGI, given guest workshops and talks, and most recently presented my new book, Future Sense. I have good memories of all of these occasions over the last five years - and earlier when I visited in the late 1990s. There is a good atmosphere, much warmth, and a strong commitment to high quality practice. The students are serious-minded and keen on learning. Daan, Gro, Elisabeth and Eli exercise a wise and mature leadership. The reputation of NGI is high in the international Gestalt community and the Institute has been hugely successful in promoting Gestalt psychotherapy in Norway. May NGI long continue to flourish!

Malcolm Parlett

Margherita Spagnuolo Lobb, italiensk, PhD:

I've been connected with Daan van Baalen, Gro and the NGI since 1996, when I was elected president of the EAGT. Two qualities have been since the beginning outstanding for me: an ethical attitude towards their students made of honesty and responsibility and the high quality of their school.

I have confirmed and improved this feeling in the years, especially when the NGI became accredited by the Norwegian government. When I go to teach there I'm always impressed by the efficiency of their administration and by the stimulating environment that I can enjoy there. The directors, the trainers and the students are committed people who also have meaningful roles in society.

Moreover, Daan has been representing Norwegian Gestalt therapy all over the world, and he has done it well: Norwegian Gestalt therapists have a good reputation all over. Daan and Gro have also been courageous enough to pass over their role of directors to younger colleagues, supporting a second generation in Norway.

My wish is to continue to work with them, and as a matter of fact Daan will contribute with a chapter in a book on organizations soon.

I thank Daan and Gro and all the staff members of the NGI, whom I know and esteem, for their unique and precious presence in the European panorama.

Margherita Spagnuolo Lobb

Lynda Osborne, engelsk, PhD:

At Metanoia we enjoyed our collaboration with NGI when Norwegian graduates travelled to London and Oslo to take a joint Couple Work course. They completed this with a couple-based Dissertation to gain MSc from Middlesex University.

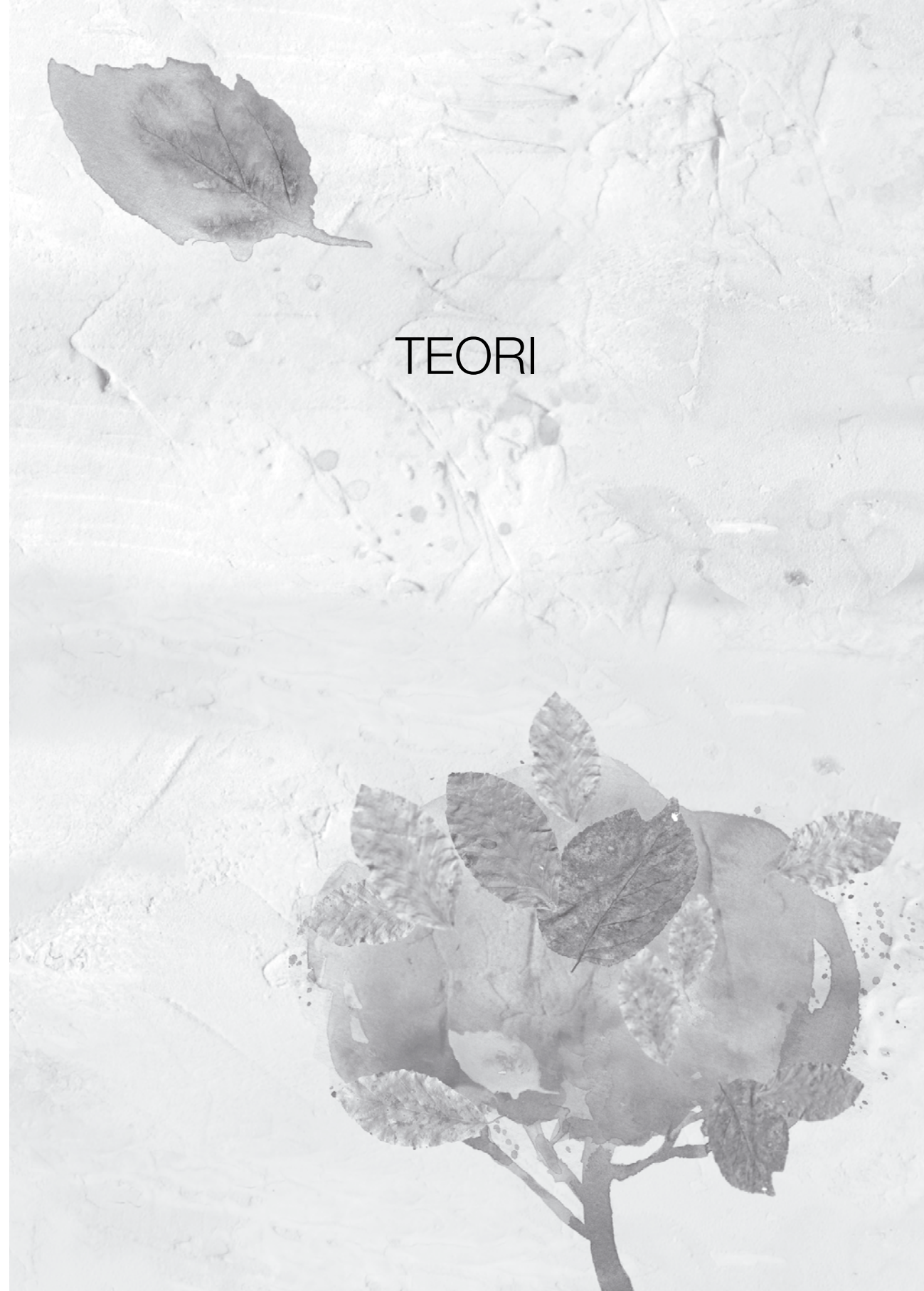
As their English trainer I appreciated their co-operative approach, support for each other, open-ness to learn and unbounded enthusiasm for creating experimentation. Working with Daan and Gro in Oslo was another absolute pleasure: an opportunity to share when our approaches differed and to be social together.

Lynda Osborn

Julianne Appel-Opper, tysk, klinisk psykolog:

NGI: Nonchalant, great and integer
Daan and Gro and everybody from the teaching team,
local and visiting, past and present
Eli and Elisabeth as good forces everywhere,
you all have my respect.
We will celebrate the 30 years of NGI with great joy.

With love Julianne



Gestaltbasert arbeid med grupper

– teori og metode

Av Reidulv Dyrkorn

Det er forskjell på å drive individuell terapi og gruppeterapi. Det er også forskjell på å drive veiledning, coaching og supervisjon på individuell basis sett i forhold til å gjøre det på gruppebasis. Klinisk innsikt og erfaringer fra arbeid med individuell terapi og veiledning har en utvilsom verdi i arbeid med grupper, men trenger å suppleres med gruppepsykologiske kunnskaper. Som terapeut eller veileder for grupper kreves for eksempel innsikt i hvordan gruppens dynamikk og prosesser påvirker gruppens medlemmer individuelt og relasjonelt, og hvordan denne påvirkningen igjen virker tilbake på gruppens utvikling. I arbeid med grupper er det dessuten kritisk viktig å bygge samhold slik at mangfold og individuelle forskjeller bidrar til å fremme en konstruktiv utviklingsprosess (Dyrkorn 2014a).

NØKKELORD: *Felt, relasjon, individ, gruppe, kontakt*

I denne artikkelen belyser jeg hvordan gestaltbasert gruppepraksis har utviklet seg teoretisk og metodemessig i perioden etter Fritz Perls. Med gestaltbasert gruppepraksis tenker jeg ikke kun på gruppeterapi, men også på veilednings-/supervisjongrupper så vel som på organisasjonspsykologisk arbeid med grupper og team.

Fritz Perls – individuell terapi i gruppe

Fritz Perls anså gruppeterapi som mer effektiv enn individuell terapi (Perls 1967). Fritz Perls har imidlertid ikke bidratt teoretisk til å belyse hvordan gruppeterapi skiller seg vesentlig fra individuell terapi. Interessant nok hevder Yalom at Fritz Perls aldri drev gruppeterapi i egentlig forstand (Yalom 1975).

Gruppeterapeutisk praksis har vanligvis et betydelig fokus på gruppens dynamikk og på relasjonene gruppens medlemmer i mellom. Det legges vekt på å anvende terapeutiske intervensjoner som bidrar til at gruppens medlemmer blir aktive bidragsyttere i hverandres lærings- og utviklingsprosess (Dyrkorn 2014a).

Fritz Perls benyttet ikke gruppens ressurser på denne måten. Arbeidsmåten Fritz Perls benyttet i gruppene han ledet på Eselan Institute på 1960-tallet, beskrives av flere som individuell terapi i en gruppe (Huckabay 1992; Kepner 2008; Feder 2013). Perls arbeidet med én og én person ettersom de plasserte seg i den ledige stolen ved siden av ham («the hot chair»).

Slik sett gir det mening å sammenligne denne tilnærmingen med individuell gestaltterapi, men bare i begrenset grad. Individuell terapi foregår til vanlig ved at terapeut og klient befinner seg på tomannshånd i terapirommet, med den fortroligheten det gir. Situasjonen blir straks annerledes når den «individuelle terapien» foregår i en gruppe. Det er forskningsmessig dokumentert at individuell atferd påvirkes av at det er andre mennesker fysisk til stede i situasjonen (Zajonc 1965; Argo et al. 2005). I et feltteoretisk perspektiv er det derfor grunn til å vektlegge betydningen av at terapisaftalene på Eselan foregikk i en gruppesituasjon.

Noen feltteoretiske betraktninger

Det kan pekes på flere forskjeller mellom å drive individuell terapi i det lukkede rom sett i forhold til å gjøre det i nærvær av en gruppe med andre mennesker. Lewins feltteori har som viktig premisse at ethvert menneskelig fenomen alltid inngår i en totalitet av sammenhenger og gjensidige påvirkningsforhold. Som individer er vi til enhver tid del i et fysisk og sosialt felt som vi påvirker og alltid påvirkes av (person-/omgivelsesfeltet).

Et felt kan defineres som summen av gjensidige påvirkningskrefter i en gitt situasjon. Feltteorien bryter med tanken om enkle lineære årsaksforhold. I henhold til feltteorien vil sosial atferd bare la seg forstå ut fra sine sammenhenger. Med sitt utgangspunkt i feltteorien er gestaltterapeutisk tenk-

ning grunnleggende relasjonell. Det innebærer blant annet at selvutvikling anskues som en relasjonell prosess hvis utfall avhenger av hva som til enhver tid oppstår i kontakten mellom person og situasjon/omgivelser. Rene individualpsykologiske årsaksforklaringer gir dermed en ufullstendig forståelse av menneskers atferd, beveggrunner og potensial for utvikling (Perls, Hefferline & Goodman 1951).

Det kan være vanskelig å fastslå hvor grensene går for hva som til enhver tid påvirker hva, og på hvilke måter påvirkningen skjer. Grensene for gjensidig påvirkning er heller ikke statiske, men i kontinuerlig og dynamisk endring. Gjennom observasjon, sosiometrisk analyse og samtale om prosessen i en gruppe vil det være mulig å kartlegge hvilke påvirkningskrefter som er særlig virksomme i en gitt situasjon (Lewin 1947).

Som terapeut eller veileder for en gruppe vil den teoretiske og kliniske innsikten man har om gruppepsykologi være til hjelp i forståelsen av de feltfenomener som opptrer i gruppen. Den teoretiske bakgrunnen og ekspertisen man har som terapeut eller veileder bidrar til at det trer frem andre gestalter og mentale forestillinger enn uten en slik bakgrunn. Kierkegaard betegner denne ekspertisen som «mer-forståelse». Kierkegaard maner til forsiktighet i bruken av denne «mer-forståelsen» og peker på betydningen av at man som hjelper først og fremst viser at man forstår hva den/de andre forstår. Først da kan den «mer-forståelsen» man potensielt besitter bli til hjelp (Kierkegaard 1859).

I gestaltlitteraturen blir det innimellom gitt viktige påminnelser om at kartet (teoriene som anvendes) ikke alltid stemmer med terrenget. Mark Fairfield peker for eksempel på at anvendelsen av teorier om gruppers utviklingsfaser, kan gjøre en blind for det som er unikt for utviklingsprosessene i den enkelte gruppe (Fairfield 2004). I så fall kan teorikunnskaper bli en tvangstrøye mer enn et springbrett for teoretisk nyansering og praktisk nytenkning.

Kierkegaards viktige påpekning om å forstå hva den andre forstår og møte personen der, søkes ivaretatt i gestaltterapien med utgangspunkt i en eksperimenterende, fenomenologisk og dialogisk tilnærming. Mer om det etter hvert.

Graden av oppmerksomhet på hva vi påvirkes av og hvordan vi lar oss påvirke, er i seg selv en viktig feltbetingelse. Når vi erkjenner det som er, endres det som er og får ny mening (Beisser 1970). Endringsprinsippet som Beisser peker på, gjelder ikke minst hva angår følelser. I gruppeterapeutisk arbeid vil erkjennelse og bearbeiding av følelser og relasjonelle konfliktsituasjoner være en viktig del av gruppens utviklings- og læringsprosess. Når gruppens medlemmer erkjenner og tar innover seg hva den enkelte føler, endres betingelsene for hvilke handlingsvalg som åpner seg. Følelser som ikke rommes lenge nok

til at det oppstår en erkjennelse og oppmerksomhet på de aktuelle følelsene, kan øke faren for uoverveide affekt- og impulshandlinger (Dyrkorn 2016).

Esalen: Tett på naturen – nær seg selv og andre

Terapigruppene til Fritz Perls foregikk på Esalen Institute sør for San Fransisco. På Esalen er det en særdeles vakker natur som innbyr til rike naturopplevelser. Det finnes også varme kilder hvor det er vanlig å bade sammen, og se solen gå ned i Stillehavet. Deltakerne i gruppene til Perls hadde med andre ord rike muligheter for å komme tett på naturen, og komme nær seg selv og hverandre.

I det følgende belyser jeg noen av de feltkreftene som kan ha virket inn på Perls individuelle terapisaftaler i en gruppekontekst. Hensikten med det er å vise at arbeid én til én i en gruppesituasjon kan gi en potensiell merverdi sett i forhold til vanlig individuell terapi.

En terapisisituasjon vil gjerne oppleves som mer intens og aktiverende med andre mennesker til stede. Tilstedeværelsen av andre mennesker utgjør en feltfaktor som kan påvirke hva som skjer. Selv om medlemmene i Perls sine grupper ikke ble invitert til å delta i den pågående terapiprosessen, så kommuniserte de like fullt sin deltakelse og følelsesmessige involvering på nonverbale måter. Det kan for eksempel ha vært i form av smil og latter eller av hjertesukk og tårer. Det kan også ha vært i form av gjesping og rastløse bevegelser som uttrykk for kjedsomhet. Slike reaksjoner vil i større eller mindre grad virke inn på den terapeutiske én til én-relasjonen, og på prosessens videre forløp.

Følelsesmessig aktivering i gruppen

Det er grunn til å regne med at de personene som frivillig plasserte seg i den ledige stolen ved siden av Fritz Perls, må ha vært berørt av hva som skjedde før de selv satte seg i den såkalte «varme stolen». Selv om man sitter taus på sidelinjen, vil de fleste likevel bli følelsesmessig berørt ved å lytte til andre personer som forteller om sine lengsler, drømmer, skuffelser og gleder. Mennesker er forskjellige, men stilles overfor samme eksistensielle livstema og dilemma. Når man lytter til andres personlige betroelser, kan det derfor være en sterk gjenkjennelses- og læringsfaktor. Den som lytter kan bringes i nær kontakt med opplevelser og hendelser i eget liv.

Fritz Perls refererer nettopp til denne påvirknings- og læringsfaktoren når han gjør seg til talsmann for at gruppeterapi fungerer mer effektivt enn individuell terapi (Perls 1967). Den emosjonelle aktiveringen blant personer

i gruppen vil også kunne utløse et behov eller et ønske om selv å sette seg i den «varme stolen». Man er aktivert og tødd opp. Å være aktivert og tødd opp betyr at grensene vanligvis flytter seg når det gjelder grad av åpenhet og mottakelighet for nye impulser og opplevelser. Det som skjer her og nå og fra øyeblikk til øyeblikk, kan dermed få opplevelseskvaliteter som gjør kontakten og tilstedeværelsen mer vital, spontan og virkningsfull. Selv om Perls ikke la aktivt til rette for å utnytte gruppens ressurser, så ble gruppens medlemmer likevel følelsesmessig berørt og påvirket av hverandre. Det skjedde sannsynligvis mye utenom de faste arbeidsøktene i gruppene som virket inn på de terapeutiske samtalerne én til én. Gruppens medlemmer bodde på stedet og spiste måltidene sine sammen. Høyst sannsynlig snakket de sammen om tanker og følelser de hadde opplevd under terapisaftalene. Emosjonelle opplevelser kan gi et påtrengende behov for å dele opplevelsene med hverandre som en måte å bearbeide og assimilere slike erfaringer.

De ulike feltfaktorene som her er beskrevet understreker omgivelsenes og gruppens potensielle betydning i forhold til de individuelle terapisaftalene. Ut fra et feltteoretisk utgangspunkt lar det seg derfor forstå at Fritz Perls erfarte arbeidet i gruppene på Eselan som en mer effektiv og kraftfull terapeutisk tilnærming enn tradisjonell individuell terapi.

Det betyr ikke at man trenger å være enig med Fritz Perls i hans generelle oppfatning om at gruppeterapi fungerer bedre enn individuell terapi. Poenget er at individuelt terapeutisk arbeid i en gruppesituasjon kan gjøre terapisaftalen mer intens og relasjonelt betydningsfull.

Gestaltbasert gruppepraksis – «Beyond the hot seat»

Det er god grunn til å berømme og kreditere Fritz Perls for å ha vært en av de første til å flytte terapisaftasjonen ut av kontoret og inn i en gruppekontekst. Det inspirerte andre gestaltterapeuter til å gjøre det samme. Gestaltterapeutisk arbeid i grupper ble dermed mer utbredt. Det ga igjen muligheter for at det ble eksperimentert og utviklet innovative metoder for arbeid med grupper.

Boken *Beyond The Hot Seat – Gestalt approaches to groups* som utkom i 1980, gir et viktig praktisk og teoretisk bidrag til gestaltbasert arbeid med grupper. Boken kom i revidert utgave i 2008 med flere nye kapitler som gir en god oppdatering og et utvidet perspektiv på gestaltbasert arbeid med grupper (Feder & Frew 2008).

Kurt Lewin har vært en viktig inspirasjonskilde når det gjelder å anvende og utvikle ressursene og endringspotensialet i en gruppe. Lewin er kjent for

sine omfattende gruppestudier ved Massachusetts Institute of Technology (MIT) i USA. Lewin var den første som anvendte begrepet gruppedynamikk i beskrivelsen av de kreftene som påvirker prosesser i en gruppe (Yalom 1975). Lewin introduserte også begrepet feedback som betegnelse for metoden med å melde tilbake observasjoner av prosessen og dynamikken i en gruppe. På den måten ble det mulig for gruppens medlemmer å samarbeide og regulere seg på bedre måter i forhold til hverandre.

Eksempler på gruppedynamiske intervensjoner kan være å stille spørsmål om rollemønstre og maktforhold i gruppen eller om tryggheten og tillitsnivået gruppens deltakere imellom. Slike spørsmål vil som regel utløse reaksjoner som i sin tur bidrar til å frembringe endringer i gruppens dynamikk og prosesser. Det vil si at kreftene i gruppens sosiale felt settes i bevegelse og organiserer seg på nye måter. Dermed trer det frem nye gestalter som kan gi viktige innsikter og oppdagelser.

Om å dele felles skjebne – gruppesamhørighet som terapeutisk faktor

En gruppe er noe annet og mer enn summen av gruppens medlemmer. Grupper kan ha potensial som gjør det mulig å oppnå synergieffekter og merverdi når det gjelder evnen til å løse oppgaver og nå felles mål. Det gjelder også for oppgaver og målsettinger som er av terapeutisk og utviklingsmessig karakter. Lewin legger vekt på at medlemmer i en gruppe deler felles skjebne (Dyrkorn 2014a). Det vil si at alt som skjer i gruppen virker inn på samtlige av gruppens medlemmer og på gruppen som sådan. Normene og rollemønstret som etablerer seg i en gruppe utgjør viktige gruppedynamiske faktorer som påvirker gruppens utvikling og samspill. Valg av intervensjoner i en gruppe har en åpenbar sammenheng med hva man som terapeut eller gruppeveileder er oppmerksom på og har et trenet blikk for. Fritz Perls hadde et trenet blikk for hva som utspant seg i en terapiprosess én til én. Han hadde ikke samme oppmerksomhet rettet mot å observere og utnytte gruppedynamiske faktorer som basis for sine intervensjoner.

I gruppeterapi regnes gruppesamhørighet (cohesion) som en kritisk viktig terapeutisk faktor. Betydningen av gruppesamhørighet er mye omtalt og utforsket både i organisasjonspsykologisk og gruppeterapeutisk sammenheng (Yalom 1975; Marmarosh et al. 2005; Beal et al. 2003).

I gestaltlitteraturen er det skrevet mye om betydningen av å skape god kontakt og om hva som kan hindre god kontakt. Det er imidlertid skrevet lite om betydningen av å skape samhørighet i grupper. En artikkel i Gestalt Revi-

ew fra 1998 representerer et viktig unntak. Her skriver Handlon & Fredricson at samhørighet i en gruppe lar seg sammenligne med det som omtales som en god arbeidsallianse i individuell terapi. Følelsen av samhørighet i en gruppe består i at gruppe medlemmenes relasjoner til hverandre, til gruppens terapeut/leder og til gruppen som sådan, oppfattes som trygge og tillitsfulle. Trygge relasjoner bidrar i sin tur til økt åpenhet og intimitet som igjen virker positivt inn på følelsen av samhold og tilknytning til gruppen (Handlon & Fredricson 1998). Motsatt vil mangel på samhørighet og trygghet bidra til å gjøre det vanskelig å ta opp følelser og personlige problemstillinger som potensielt kan true egen komfortsone (Dyrkorn 2014b).

Dialog – relasjoner og kontaktgrenser

I gestaltlitteraturen har det i noen tiår vært skrevet mye om relasjoner og betydningen av å legge til rette for dialog (Hycner 1991; Jacobs & Hycner 2009; Lahood 2014). Den dialogiske tilnærmingen fordrer at man som terapeut/veileder følger Kierkegaards anvisning om å søke å forstå hva personen selv forstår, og møte personen der. Det er stor forskjell på å oppleve seg forstått, sett i forhold til å føle seg forklart og dermed kanskje mistolket.

Martin Bubers skille mellom en *jeg-du*-holdning og en *jeg-det*-holdning belyser samme betydningsfulle forskjell mellom å bli møtt og forstått på egne premisser (*jeg-du*-holdning) sett i forhold til å bli møtt med en instrumentell og fortolkende ekspertholdning (*jeg-det*-holdning).

Det er åpenbart lettere å skape gode forutsetninger for dialog i terapeutiske samtaler én til én, enn hva det er i en gruppe. En gruppe på åtte personer teller for eksempel 26 ulike par-relasjoner i tillegg til ulike varianter av undergrupper. Det betyr at kontaktgrensene i en gruppe er flerfoldige og komplekse. Noen medlemmer av en gruppe finner kanskje raskt ut av det med hverandre og oppnår en god og støttende kontakt. Andre medlemmer av gruppen vil kanskje reagere negativt på hverandre og innta en skeptisk og forutinntatt holdning til hverandre. Som terapeut eller veileder for gruppen er det avgjørende viktig å både romme og håndtere de følelser og relasjonelle utfordringer som oppstår i gruppen. Det gjelder å stole tilstrekkelig på seg selv og stole på gruppens evne til å bearbeide og integrere motsetningsforhold. Utviklingen av sterk samhørighet i en gruppe har nettopp sin styrke i at gruppens medlemmer etter hvert lærer å forholde seg til og akseptere forskjeller. Noen ganger betyr det at personer i gruppen som kan ha oppfattet seg å stå langt fra hverandre, bringes nær hverandre i en felles forståelse og gjensidig

respekt. Slike positive vendepunkt bidrar ofte til at hele gruppen bringes enda tettere sammen.

Intervensjoner på individ-, relasjons- og gruppenivå

I henhold til Kurt Lewin kan prosesser i en gruppe analyseres på individ-, relasjons- og gruppenivå (Dyrkorn 2014a). Det betyr at valg av intervensjoner kan rette seg mot alle tre nivåer. En intervensjon på gruppenivå kan i all enkelhet bestå i å stille spørsmål om hva som skjer i gruppen her og nå. Samme intervensjon kan også gjøres på relasjonsnivå ved å henvende seg direkte til to personer med spørsmål om hva som skjer i relasjonen de to imellom *her og nå*. På individnivå vil samme intervensjon bestå i å stille spørsmål til en enkelt person om hva som skjer med ham eller henne *her og nå*.

Gestaltintervensjoner på individnivå er i prinsippet de samme som anvendes i individuell terapi og veiledning. Et viktig skille består imidlertid i at man også må ha et blikk for hva som skjer i gruppen, og vurdere hvordan gruppens medlemmer kan involveres og bidra i prosessen.

Til forskjell fra arbeidsmåten til Fritz Perls vil man sjelden ha fokus på én bestemt person i gruppen gjennom en hel terapi- eller veiledningstime. Det betyr at sekvensen av intervensjoner på individnivå nødvendigvis blir kortere enn hva som gjelder for individuell terapi og veiledning. Observert fra utsiden vil det ideelt sett og over tid, tre frem en mer eller mindre sømløs vekslings mellom intervensjoner på henholdsvis individ-, relasjons- og gruppenivå. Det er imidlertid viktig å presisere at vekslingen mellom intervensjoner på de tre nivåene ikke må gjøres på måter som bidrar til at gruppens enkelte medlemmer føler seg mangelfullt ivaretatt. I en gruppe er det som tidligere nevnt viktig å bygge samhørighet og bidra til at gruppens medlemmer tar ansvar for å ivareta hverandre. Intervensjoner på relasjons- og gruppenivå er et viktig virkemiddel for at så skjer. Følgende eksempel illustrerer dette:

I en veiledningsgruppe inviterer veileder Svein til å si noe om hvordan han har det akkurat nå. Svein responderer på spørsmålet med å fortelle at han føler seg litt trist. Han lar ordene sine ledsages av et smil og et senket blikk. På samme måte som i en individuell samtale kan man i fortsettelsen velge blant mange alternative intervensjoner. Følgende eksempler illustrerer et utvalg av mulige intervensjoner.

- Ønsker du på nåværende tidspunkt å si noe mer om tristheten du føler?
- Du sier at du føler deg litt trist. Det kan være vanskelig å måle styrken

på følelser vi opplever. Om du likevel prøver. Hvor plasserer du tristheten på en skala fra én til ti?

- Jeg legger merke til at du smiler når du forteller at du føler deg trist. Det er ikke sikkert at du selv legger merke til det, men hva tror du smilet kan bety?
- Du har sagt litt om at du føler deg trist og nå ser jeg noen tårer i øynene dine. Er det noe du trenger fra gruppen akkurat nå som kan være til hjelp for deg?

Med den siste intervensjonen er det rettet et fokus mot gruppen, men på en måte som samtidig ivaretar Svein. Det er også godt mulig at personer i gruppen vil kunne støtte og ivareta Svein på bedre måter enn hva veileder kan gjøre alene. Kanskje Svein vil svare på den sistnevnte intervensjonen med å si at han føler seg litt brydd, og at det er uvanlig for ham å ta til tårene i nærvær av andre. I forlengelsen av denne uttalelsen kan det være fruktbart å gjøre en intervensjon på gruppenivå. Det kan for eksempel gjøres ved å henvende seg til alle gruppens medlemmer med spørsmål om hvordan Sveins tristhet og tårer virker inn på prosessen og utviklingen i gruppen. Et forventet svar kan være at i alle fall noen av gruppens medlemmer vil gi uttrykk for en økt grad av fortrolighet og nærhet. Hvis svarene mot formodning fremstår som ensidig kritiske, er det viktig at veileder tar et ansvar for at Svein føler seg ivaretatt. I motsatt fall kan han etterlates med en følelse av skamfullhet for å ha vist følelser som han vanligvis skjuler for andre (Wheeler 1996).

Sveins uttalelse om å føle seg brydd lar seg også følge opp på relasjonsnivå. For eksempel kan Svein inviteres til å se seg rundt i gruppen og dernest henvende seg til én eller to personer som han opplever seg særlig brydd i forhold til. Dersom Svein føler seg bekvem med dette eksperimentet, vil han kanskje henvende seg til Nina som han oppfatter som en person med god selvbeherskelse og kontroll over egne følelser. Svein er bekymret for at Nina kanskje vil oppfatte ham som en litt svak og nærtagende person.

Dersom Svein har rett i sin oppfatning av at Nina har god selvbeherskelse og kontroll over egne følelser, vil Nina kanskje svare på Sveins henvendelse med en lav grad av følsomhet og innlevelsessevne. Det gir i så fall en mulighet for å invitere Nina til å hente frem mer av den følsomheten som man som veileder kanskje fornemmer at hun har. Det er å lokke frem noe som sitter litt dypere inne som en underutnyttet ressurs.

I arbeid med grupper er det en målsetting å skape forutsetninger for gode og autentiske relasjonelle møter som lodder dypere enn mer overfladisk kon-

takt og samtale. Intervensjoner på relasjonsnivå mellom Svein og Nina som lykkes i å bringe de to nærmere hverandre, vil ha en positiv innvirkning på klimaet i hele gruppen. Spørsmål om hvordan gruppen har opplevd hendelsen vil i så fall gjøre dette eksplisitt.

Hva skjer her og nå?

I utgangspunktet kan intervensjoner på gruppenivå starte på en enkel måte som for eksempel ved å stille spørsmål om hva som skjer i gruppen her og nå. Et slikt enkelt spørsmål kan imidlertid utløse svar som er komplekse, og som kan kreve oppfølging på individ- og/eller relasjonsnivå. Følgende eksempel illustrerer dette:

Som svar på spørsmålet om hva som skjer i gruppen *her og nå*, er det mulig å tenke seg at flere personer i gruppen gir uttrykk for at gruppen preges av en uløst konfliktsituasjon mellom to medlemmer i gruppen. I så fall kan det være hensiktsmessig å følge opp med en intervensjon på relasjonsnivå for å sjekke ut opplevelsene til de to aktuelle personene. Kanskje vil det i sin tur utløse en serie av intervensjoner på relasjonsnivå. Det kan for eksempel være relevant å anvende et eksperiment med sikte på å gjøre det mulig for de to personene å oppdage mer av grunnlaget for konflikten seg imellom. Et slikt eksperiment kan i første omgang gå ut på at de to personene veksler om å si høyt hva de bebreider hverandre for. Det er å gjøre det implisitte eksplisitt med den klar- gjørende effekten det ofte har.

Etter å ha «tømt seg» for bebreidelser, kan eksperimentet videreføres ved at de to personene inviteres til å si noe om hva de setter pris på hos hverandre. Det er sjelden at to personer ikke finner noe positivt å si om hverandre. Om det skulle skje, kan gruppens øvrige medlemmer inviteres til å formidle hva de oppfatter som positivt hos de to personene. På den måten kan hele gruppen bidra til at de to personene hjelpes til å se seg selv og hverandre i et nytt og bedre lys. Det vil uansett være viktig at gruppens medlemmer inviteres til å gi uttrykk for sine følelser og opplevelser etter gjennomføringen av denne typen eksperimenter. En konfliktsituasjon mellom to medlemmer av en gruppe berører hele gruppen. En løsning av konflikten virker også gjerne forløsende på hele gruppen. Samhörigheten i gruppen vil dermed forsterke seg.

Som illustrert er valgmulighetene når det gjelder intervensjoner i en gruppe, langt mer varierte enn hva gjelder individuell terapi og veiledning. Det er ikke mulig å belyse mangfoldet av gestaltbaserte gruppeintervensjoner i en kort artikkel som denne. I boken *Lederen og teamet – Gestaltbasert coaching og*

teamutvikling gir jeg en grundig innføring i bruken av ulike typer av intervensjoner på både individ-, relasjons- og gruppenivå. Jeg belyser også forskjeller og likheter mellom gruppeterapi og gestaltarbeid med veiledningsgrupper og team (Dyrkorn 2014a).

Gestaltbaserte intervensjonsmåter som anvender mangfoldet og ressursene i en terapigruppe, lar seg også tilpasse andre typer av grupper. Det gjelder blant annet arbeid med grupper knyttet til ledertrening, teamutvikling, og veiledning/coaching. I gruppeterapi vil bearbeiding og hjelp med ulike typer av psykiske og relasjonelle problemer være det sentrale. Målsettingen med gruppeveiledning og teamutvikling dreier seg primært om forhold som har å gjøre med gruppemedlemmenes arbeidssituasjon. Det er grupper som ikke har et eksplisitt terapeutisk formål. Slike grupper kan likevel fungere terapeutisk og personlig utviklende i den grad gruppen utvikler et nært og fortrolig fellesskap som er basert på behovet for å realisere felles mål, og på et ønske om å ville hverandre vel.

Jeg nevnte innledningsvis at erfaringer med terapi og veiledning av enkeltklienter gir et godt grunnlag å bygge videre på når det gjelder arbeid med grupper og team. Terapi og veiledning av grupper gir på sin side erfaringer som kan berike arbeidet med enkeltklienter. Mennesker lever sine liv i ulike grupper. Kreativ selvregulering handler derfor mye om å dekke sine behov og finne sin individualitet innenfor rammene av ulike typer gruppefelleskap (familie-, kollega-, venne- og arbeidsgrupper). Erfaringer fra arbeid med grupper bidrar til at man lettere kan sette seg inn i og bistå enkeltklienter med de komplekse relasjonelle problemstillinger de møter i de ulike grupper de tilhører.

Litteraturliste

- Argo, J., Dahl, D. & Manchanda, R. (2005) The Influence of a Mere Social Presence in a Retail Context. *Journal of consumer research Inc.* 32, 207–212.
- Beal, D., Cohen, R., Burke, M. & McLendon, C. (2003) Cohesion and performance in groups: A Meta-Analytic Clarification of Construct relations. *Journal of applied psychology* 88(6), 989–1004.
- Beisser, A. (1970) The paradoxical theory of change. I Fagan, J. og I.L. Sheperd (red.) *Gestalt Therapy Now*. New York: Harper Row.
- Dyrkorn, R. (2014a) *Lederen og teamet – Gestaltbasert coaching og teamutvikling*. Oslo: Gestaltforlaget.
- Dyrkorn, R. (2014b) Hokus-Pokus-Fokus: Gestaltbasert lederveiledning. *Magma* – *Econas tidsskrift for økonomi og ledelse* 17, 53–60.
- Dyrkorn, R. (2016) Den «varme» stolen. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 53(7), 530–535.
- Fairfield, M.A. (2004) Gestalt groups revisited: A phenomenological Approach. *Gestalt Review* 8(3), 336–357.
- Feder, B., Frew, J. (2008) *Beyond the hot seat – revisited*. New Orleans: The Gestalt Institute Press.
- Feder, B. (2013) *Gestalt Group Psychotherapy. A practical Guide*. Peregian Beach, Queensland: Ravenwood Press.
- Handlon, J., Fredrickson, I. (1998) What changes the individual in gestalt groups. *Gestalt Review* 2(4), 275–294.
- Huckaby, M.A. (1992) Overview of Gestalt group processes. I E.C. Nevis (red.), *Gestalt Therapy: Perspectives and applications*. New York: Gardner.
- Hycner, R. (1991) *Between person and person*. New York: The Gestalt Journal Press.
- Jacobs, L., R. Hycner (2009) *Relational approaches in Gestalt Therapy*. New York: Gestalt Press Routledge, Taylor & Francis Group.
- Kepner, E. (2008) Gestalt Group Process. I Feder, B. og Frew, J. (red.) *Beyond the Hot seat Revisited*. New Orleans: The Gestalt Institute Press.
- Kierkegaard, S. (1859) Synspunktkter for min forfattervirksomhet. København : C.A.Reitzel.
- Lahood, G.A. (2014) Towards the Embodiment and Enactment of Phenomenology, Field Theory and Dialogue in Gestalt Group Process: *A literature Review. Gestalt Journal of Australia and New Zeland*, 10(2), 38–59.
- Lewin, K. (1947) Frontiers in Group Dynamics: Concept, Method and Reality in Social Science; Social Equilibria and Social change. *Human Relations* 1(5), 5–41.
- Marmarosh C., Holtz, A., & Schottenbauer, M. (2005) Group Cohesiveness, Group-Derived Collective Self-Esteem, Group-Derived Hope and the Well-Being of Group Therapy Members . *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice* 9(1), 32–44
- Perls, F., R. Hefferline, og P. Goodman (1951): *Gestalt Therapy: Exitement and Growth in the Human Personality*. New York: The Julian press
- Perls, F. (1967) Group vs Individual Therapy. *Etc: A Review of general semantics* 4(3), 306–312.
- Wheeler, G. (1996): Self and shame: A new paradigm for psychotherapy. I Lee R.G. og Wheeler, G. *The voice of shame*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers
- Yalom, I.D. (1975) *The theory and practice of Group Psychotherapy*. New York: Basic Books, Inc., Publishers.
- Zajonc, R. (1965) Social facilitation. *Science, New Series*, 149(368), 269–274

Konfluens – teori eller metode?

En samtale med Hans Petter Frydenberg,
gestaltterapeut og veileder

Av Liv Møklebust

Det synes som om noe er skjedd med måten vi snakker og skriver om kontaktformen konfluens på i gestaltnmiljøet. Uklarheter er kommet fram i redaksjonsarbeidet mens vi veiledet forfattere i skriveprosessen, og også i studentarbeider. Dette ønsket vi å undersøke nærmere. Det var noe med hvordan teorien ble anvendt. Vi ville gjøre det klarere. Jeg samlet sitater fra steder som forvirret meg, i et notat. Skrivet sendte jeg til Hans Petter Frydenberg som jeg kjenner som ryddig og tydelig når han beskriver gestaltteori. Han ville gjerne bidra, og i en lang samtale mellom ham og undertegnede prøver vi å fange dette «noe».

Lesningen forutsetter en viss kunnskap om gestaltterapi, -teori og -historie.

Liv: – I *Norsk Gestalttidsskrift* er det i de siste numrene kommet noen annerledes synspunkt på forståelsen av konfluens i terapi. Hva tenker du om det?

Hans Petter: – Så du mener annerledes enn den gjengse oppfatningen til dem som har skrevet tidligere?

Liv: – Ja, Vikram Kolmannskog skriver for eksempel at «[p]arallelt med en relasjonell vending i gestaltterapi (Jacobs og Hycner 2009) så vel som andre terapiformer har det skjedd en viss oppvurdering av konfluens» (Kolmannskog, *Norsk Gestalttidsskrift* 2/2014, s. 32).

Hans Petter: – Jeg tror ikke, av det jeg hører nå, at det er konfluensen som er oppvurdert, men at metodikken har gjort en vending, metodikken knyttet til fenomener beskrevet som konfluens. Samtidig blir det ikke gjort så tydelig hva vi snakker om. Begrepene blir uklare. Jeg tror mye av forvirringen ligger der. Og så tror jeg også det har vært en endring, at det integreres en endring for tiden, i hvordan gestaltterapi gjøres.

Liv: – Så det du sier, er at det er på en måte to ting?

Hans Petter: – Ja, minst to ting.

Teori på teori

Liv: – For det andre her er at konfluens knyttes til Daniel Sterns grunnleggende begrep «samvær», og Margherita Spagnoulo Lobb, som bygger på Stern, ser på samvær som et utviklingsdomene som kan videreutvikles hele livet. Og Ruella Frank og Frances La Barre [2011] knytter konfluens til den grunnleggende bevegelsen «yield»: å hengi seg til, forene seg med, motta støtte og stabilitet. Er dette det andre?

Hans Petter: – Nei, men dette er også en forvirrende måte å fremstille det på – hvis man ikke har tunga rett i munnen. Dette er å legge teori på teori, og egentlig gjøre en sammenlikning. Man kan ikke legge modellene oppå hverandre uten videre, og det blir gjort en del. Ikke nødvendigvis av Margherita eller av Ruella, men av oss som tilegner oss modellene. Vi vil så gjerne få det til å bli én stor sannhet. De snakker om noen av de samme fenomenene, men sett fra et annet ståsted.

Liv: – Og det er jo også slik at modeller er en syntetisering eller en avgrenset del av virkeligheten.

Hans Petter: – Og dermed ikke virkelighet i det hele tatt.

Ruellas grunnleggende bevegelsesmodell er jo kompatibel med kontaktsirkelen. Zinker la i sin tid det som da het «kontaktbrudd» inn i erfaringskurven, eller inn i kontaktsyklusen egentlig. Men det betyr ikke at de nødvendigvis beskriver det samme eller at de ulike modellene kan legges direkte oppå hverandre. Likevel går det jo fint an å diskutere en modell i forhold til en annen modell. Man må bare si hva man gjør, tydeliggjøre hva man gjør. Det er ikke vanskelig for meg heller å snakke om konfluens i forbindelse med begrepet «yielding» for eksempel. Men i Ruellas teori beskriver ordet en *bevegelse* betinget av tyngdekraften og vår motstand mot den, som er noe annet enn konfluens. Det er ikke vanskelig å se at i samværsområdet er konfluens et mulig tema å snakke om, gitt spedbarnets avhengighet av at omsorgsmiljøet kan lese dets behov, om du vil, «flyte sammen med» barnet, og det krever mer enn konfluens.

«The fluid society»

Liv: – *Ja, det høres ganske ryddig ut, men du snakket om noe annet også, om at det er flere ting som skjer nå. Det er noe med at jeg sa at konfluens ble oppvurdert. Du sa at nei, det er mer det at man blander sammen metodikk og teori. Men så sier du også at det er en tendens i tiden ...*

Hans Petter: – Det sier jeg, at vi lever i en annen tid enn Perls. Dette skriver Margherita Spagnoulo Lobb om i sin bok *The Now-for-Next in Psychotherapy* [2014]. Og flere andre teoretikere har det eksplisitt som prosjekt å se hvor adekvat den metodikken er, eller egentlig de terapeutiske teknikkene som er utviklet for gestaltterapi i 1950-, 60-, 80-årene, i dag, når samfunnet er et helt annet. Det Margherita sier, blant annet, er at på Perls tid, og ikke minst for Perls som person, var individueringen vesentlig, det å slåss for seg og sine behov og sine grenser i et veldig normativt samfunn som krevde at alle var like i en eller annen forstand. Differensiering ble et hovedfokus. Så har den prosessen foregått da, i femti år. Nå i dag er vi et helt annet samfunn som Margherita beskriver som «the fluid society» – det er vel ikke hennes begrep men – hvor nettopp det å være løsrevet fra samfunnsstrukturene kanskje er blitt et problem, en polaritet til det mer rigide og regelstyrte samfunnet.

Så den gangen var autonomien, følelsen av «jeg har min vilje, og jeg er selvstendig», viktig å erverve. Nå er det kanskje opplevelsen av tilhørighet vi mangler, noe som potensielt krever en annen terapi. Og da kommer jo konfluens igjen inn fra vår teori, for gestaltteori handler om hvordan vi mennesker organiserer oss i våre omgivelser. Nå er omgivelsene andre. Hvilke utfordringer gir det? Konfluens som handler om å flyte sammen med, men som også kan utløse behovet for å avgrense seg fra omgivelsene, får da en annen valør i livet. På 1950-tallet kunne det være viktig å avgrense seg fra omgivelser som var for styrende, i dag er det kanskje mer aktuelt for mange å finne ut hvordan jeg kan knytte meg til noe eller noen?

Hvor er ukklarheten?

Liv: – *Ja og nei, jeg hører hva du sier. Og så er jeg sikker på at det er riktig at din beskrivelse av utfordringen med å leve som menneske i samfunnet stemmer med det du sier, og samtidig så kjenner jeg at jeg greier ikke helt å knytte det til konfluens ...*

Hans Petter: – Vet du, det tenker jeg er fint at du ikke klarer, for da er vi der hvor ukklarheten er. For når du velger oppvurdering av konfluens som

inngangsport til det vi snakker om, så tenker jeg at det handler ikke om en gradering av konfluens, det handler om at vi forholder oss annerledes til tilknytningen til og avgrensningen fra omgivelsene. Så det er annerledesheten som kan se ut som en oppgradering. Konfluens som teoretisk begrep, er stadig konfluens.

Perls var redd for det han erfarte konfluens innebar. Han mente at når du fløt sammen med, så mista du deg selv. Og sånn kan det vel være, at hvis du blir maken til alle de andre, så mister du noe.

Liv: *Og ja, det normative kvelte deg på et vis som individ, da.*

Hans Petter: – Ja, så for ham ble det å være seg selv viktig. Du husker den bønningen?

Liv: – *... If we happen to meet, it is good, and if not, it couldn't be helped, eller hvordan det var ...*

Hans Petter: – Men Perls legger ikke så mye vekt på den andre siden av medaljen i konfluens, nemlig at konfluens også innebærer å knytte seg til. Konfluens er jo begge deler. Denne «andre siden» figurerer kanskje oftere i dag og fører til andre metodiske valg. Verden fortøner seg veldig annerledes for en som hele sitt liv er oppmuntret til å finne sin egen vei, ofte uten tydelig veiledning, eller er splittet mellom to normer.

Liv: – *Og det der med «sunn og usunn», «helende og kvelende» og «oppmerksom og uoppmerksom» konfluens, som det skrives om, har det noe med det å gjøre?*

Hans Petter: – Når du spør, så tenker jeg umiddelbart at «nei, ikke helt», for det er mer teorien disse karakteristikene knyttes til. For det vi snakket om nå, det var samfunnet og hva den situasjonen vi er i per nå, krever metodisk. Nå spør du om «kvelende» og «helende» også har noe med dette å gjøre: Nei, det tror jeg er teorien, hvordan forstår vi begrepene i teorien vår? Og da er det andre krefter, for å si det sånn.

Teorien til Perls/Goodman var en tidlig utgave av gestaltteori som forholdt seg til virkeligheten *da* selvfølgelig, men som også var tidlige tanker og veldig influert av psykoanalytisk tankegang. I tillegg var ikke Perls og Goodman helt samstemte ...

Den gode relasjonen

Liv: – *Det er vel noe som kommer fram på tvers av alle terapiretninger, og det er at det er en ting som man vet virker for endring, og det er at det er en god relasjon mellom terapeut og klient da. Og den består jo uavhengig av retning. Men du beskriver nå noe annet. Det jeg blir mest oppmerksom på, ikke bare at forskning viser at det er*

det relasjonelle ... men det er noe med tiden vår som gjør at den gamle modellen ikke passer. Og det er da det også blir vanskelig, for hva er det skjedd med tiden? Hva gjør den med oss, og hva gjør den med det behovet vi har i terapi da?

Hans Petter: – Ja, men det er de gamle *teknikkene* som eventuelt ikke passer. Modellen kan for så vidt være den samme, selv om det relasjonelle får en annen plass i terapirommet. Når det er sagt, modellene og teorien blir også videreutviklet. Gordon Wheelers arbeide [1991] er et tydelig eksempel på hvordan en revurdering av teorien kan få stor betydning for forståelsen av gestaltteoretiske begreper. Som en konsekvens ble også det relasjonelle sterkere betonet i terapirommet. Vi har hele tiden et valg: Hvilken forståelse av teori vil vi forholde oss til? Er denne teorien fiksert eller er den levende og i utvikling?

Vi er også veldig raske til å snakke om *relasjon*, uten å gi ordet et avgrenset innhold. All menneskelig samhandling med noe og noen kan defineres som en relasjon. Det er ikke det vi mener. I terapeutiske relasjoner snakkes det i dag om viktigheten ved *den gode relasjon* kjennetegnet ved ekthet, empati og så videre. Dette er vi vel alle enige i, men når vi diskuterer gestaltteori er det heller ikke det vi mener.

Blant oss gestaltterapeuter synes jeg noen ganger det kan høres som om konfluens er et synonym til relasjon, og at «*mye konfluens*» er god relasjon. Konfluens er ikke godt eller hyggelig, den er ikke uhyggelig og farlig heller for den del.

I gestaltterapi lar vi klienten undersøke sin eksistens i verden, sine relasjoner, om du vil. Tidligere, mer enn nå, gjennom strukturerte eksperimenter i rommet. Mer *relasjonell* kan vi si at terapien blir når eksperimentet er selve samspillet mellom klient og terapeut. Det som eventuelt er nytt nå, er at kvaliteten i denne relasjonen tillegges en annen betydning. I dag vet vi at jeg/du-forholdet er helende i seg selv, det vil si at terapeuten er til stede som et tydelig subjekt, mottagende og avgrensende, som klienten i tillit kan spille seg ut i mot. Det er relasjon i gestaltterapi, det respektfulle og transparente samspillet, subjekt til subjekt. Hvordan dette gjøres finner de to ut i tidens fylde. Terapeuten kan beskrive relasjonen gestaltteoretisk – gjennom blant annet kontaktbegreper som konfluens.

Jeg tenker for eksempel at Staemmlers empati-artikkel [*Studies in Gestalt Therapy* 2/2007] søker å rydde i forhold til teori og andre begreper. Den tar utgangspunkt i at Perls hadde denne motviljen mot empati fordi han mente at empati var eller i hvert fall førte til, konfluens som han ikke ville ha noe av i terapirommet. Empati er ikke et teoretisk gestaltbegrep. Så det jeg tror Staemmler har som prosjekt med den artikkelen, er å se: Kan vi forstå empati

i et gestaltperspektiv? Og hva er i så fall empati i vår teori? Da blir det neste spørsmålet: Hvilken anvendelse har det metodisk?

Du spør et par steder i intervjuguiden du har sendt meg: «*eller gjør vi det komplisert for oss nå?*»

Liv: – *Ja*

Hverdagsord og fagbegreper

Hans Petter: – Det som i hvert fall gjør det komplisert for oss, det er å blande inn ikke-gestaltteoretiske begreper når vi skal diskutere gestaltteori. Men hvis vi vet at vi bruker ord fra dagligtalen, eller ord som beskriver fenomener, og vi er relativt enige om hva de betyr, så kan vi jo bruke dem for å eksemplifisere teorien. Som Perls gjør med det biologiske og med organismens funksjoner. Han bruker det å spise, destruere mat og alle disse tingene. Det hører jo ikke til gestaltteorien. Det eksemplifiserer – riktignok ikke alltid tydelig nok. Jeg tenker empati blir nesten en sånn størrelse.

Liv: – *Ja, til tross for det Staemmler skriver?*

Hans Petter: – Jeg tenker Staemmler tar et fenomen i verden: Empati. Vi vet at mennesket på en eller annen måte klarer å leve seg inn i andre menneskers situasjon og indre liv. Det er et faktum. Og så er det faktumet blitt avskrevet av Perls som ikke-relevant for gestaltterapi, og nå prøver Staemmler å undersøke: Kanskje det er meningsfullt å se at vi kan forstå fenomenet med gestaltteori, fordi vi kan ha bruk for det, fordi vi kan ha kastet en baby ut med badevannet. Antagelig hører empati-begrepet hjemme i terapirommet, og i hvert fall i den nye situasjonen vi lever i, hvor å understøtte tilhørighet ser ut til å være viktigere enn det var. Det blir likevel ikke et gestaltteoretisk begrep.

Liv: – *Dette er ganske vanskelige ting, både de historiske linjene, hva er vendingen nå og hva betyr den i tråd med denne tiden da. Men jeg skjønner hva det dreier seg om, og det er ikke så enkelt som å si at hvis vi bare kaller konfluensen empati i disse tilfellene, så har vi ryddet opp. For det blir feil.*

Hans Petter: – Ja, vi må heller finne ut: hva snakker vi om når, og hvilke konsekvenser får det vi snakker om – for teori, metode og teknikk, og i siste hånd om det er forenlig med hva vi tror og bygger på.

Liv: – *Og det rammer det som det skrives om for tiden, disse minus- og pluss-konfluensene, som på en eller annen måte tingliggjør konfluensen da ... Egentlig handler dette jo om en litt annerledes metodikk for vår tid.*

Hans Petter: – Ja, jeg tenker at man må tydeliggjøre og velge en teori, som man gjør konsistent. Da er det jo ikke noe i veien for å støtte seg på Perls teori

hvis man finner det hensiktsmessig, og da må man tydeliggjøre at det er det man gjør. Jeg tenker jo at både Vikram, og ikke minst Katrine Borgen [NGT 2/2014], tar utgangspunkt i Perls syn på konfluens. Disse tankene oppfattes ofte som Hanne Hostrups syn [1999] her i Norge. Men hun siterer egentlig Perls grunnsyn på konfluens og knytter det til utviklingspsykologi. Perls skriver om «healthy» og «unhealthy» konfluens, Polsters skrev det også, og Zinker ...

Liv: – Dette møter egentlig det Vikram skriver

Mens det tidligere var mange som vektla konfluens i negativ forstand er det imidlertid flere som nå vektlegger konfluens i positiv forstand. En konsekvens er at mens mange tidligere var opptatt av konfrontasjon og å gå til motpoler som en slags behandling av konfluens er det nå flere som fremhever støtte og å arbeide *med* konfluens. (NGT 2/2014, s. 34)

Hans Petter: – Det jeg leser er at i en samfunnsstruktur som er autoritær og normativ, vil man motarbeide tendensen til sammenflyting og ser negativt på fenomener beskrevet som konfluens. I en samfunnsstruktur – dette kan jo selvfølgelig være i relasjoner også, en terapeutisk relasjon eller et mor-barn-forhold – hvor alle flyter litt fritt, kan det hende at det å tilhøre, det å komme sammen, er av viktighet. Dermed gir det et positivt syn på konfluens, nemlig sammenflyting. OG i dag vet vi at relasjonen i seg selv har stor betydning for at terapien skal ha effekt. Dette har hatt stor betydning for hvordan terapeuten forholder seg til sin klient.

Liv: – Der har du det.

Nærhet i relasjonen

Hans Petter: – Men det handler ikke om konfluens-begrepet teoretisk, det handler bare om vurderingen av fenomenet som den teorien beskriver. Det som er oppvurdert, er jo selve det med nærhet i relasjonen. Det er oppvurdert kontinuerlig fra idealet om terapeuten som «nøytral projeksjonsskjerm».

Liv: – Og noe av det som også Knut Moskaug beskriver ... det med, nesten som sammensmelting i forholdet da ...

I Wheelers tanke vil polariteten til den kontaktformen som oppstår også være en arbeidsmetode for å komme videre. Dersom det er motstand, kan konfluens (eller det å gå med) være en måte til å «løse opp» motstanden. (NGT 1/2010, s. 28–29)

Hans Petter: – Det er jo vanskelig det her, som vi sa tidligere. Jeg tenker han også der kommer i skade for å blande teori og metode ...

Liv: – Akkurat.

Hans Petter: – Og det kan godt hende jeg er for bastant og streng når jeg sier det sånn. Det kan godt hende. Men det hjelper meg å rydde i hvert fall.

Liv: – For å oppsummere så langt: Er det en relasjonell vending i gestaltterapi som fører til oppvurdering av kontaktformen eller er det en sammenblanding av teori og metode som fører til uklarhet?

Hans Petter: – Begge deler. Og som også Vikram tydeliggjør, det er en relasjonell vending i terapi generelt. Vi vet nå at relasjonen i seg selv er helende. Det visste man ikke i samme grad den gangen psykoterapi ville reparere «individets funksjonalitet i verden». Men den terapeutiske relasjonen er jo ikke en hvilken som helst relasjon. Så da er vi tilbake til: hvorfor er teori viktig?

Teori er viktig

Terapeuten må arbeide innenfor de rammene den valgte teorien setter. Det skal sikre at terapeuten klarer å manøvrere på hensiktsmessig vis i det terapeutiske landskapet. Den gestaltterapeutiske teorien sier at konfluens er en del av menneskets kontaktkapasitet, det må vi forholde oss til. Terapeuten må være, etter mine begreper, denne differensierte andre som klarer å ha oversikt over funksjonene i relasjonen. For å oppnå det har gestaltterapien valgt den fenomenologiske metode. Jeg tenker at Perls har helt rett, og Zinker som sier det enda tydeligere: «konfluens er terapeutens verste fiende» [1977, s. 46]. Forutsatt at det betyr at terapeuten er «i sammenflyting» med klienten og ikke ser hvem som gjør hva, når og hvor. Hvordan skulle noen kunne lede og tydeliggjøre da? Men da snakker vi altså om metode i forhold til den valgte teorien. Konfluens *er*. Fenomenologi kan synliggjøre hvordan den spilles ut i relasjon.

Liv: – ... og ikke se hvor du er på en måte da ...

Hans Petter: – ... og så finnes ikke konfluens i virkeligheten. Vi er ikke sammenflytt helt og egentlig, er vi vel? Akkurat som ren «yielding» ikke finnes i virkeligheten. Vi kan aldri gi oss helt over og ta imot støtte som om vi var ...

Liv: – ... en glassmanet ...

Hans Petter: – Jah ... uten en eller annen motstand da. Det synes jeg Wheeler gjør så tydelig, først, og så slipper han det litt, Goodman også, og så slipper de det litt ... Goodman sier: Å være konfluent er en eksistensiell grunntilstand, mennesket i universet, vi er en del av det hele, det sier de. Og så trenger vi som

individ å erfare oss som *jeg*, vi trenger å erfare et selv. Så vi yter denne konfluensen motstand. Og så handler altså gestaltterapi om hvordan forholder jeg meg til dette: at jeg er en del av alt og at jeg har et behov for å være noe eget.

Og hvis ikke den kontaktingen, som dette er, er fleksibel nok, kan det føre til en eller annen smerte som bringer deg til terapi. Er den fleksibel nok, erfarer du jo ikke noe problem. Sånn sett ligger konfluensen der som en implisitt betingelse, den beskriver bare en ytterlighet som er. Akkurat som «yielding» hos Ruella gjør det samme. Yielding er et begrep som hun gir et innhold vi kan bruke i terapirommet. Det betyr «å gi etter mot», og i hennes forståelse betyr det «organismens eller individets kapasitet til å gi seg hen til og ta imot støtte fra», altså noe vi kan se, erfare og undersøke. Det går ikke an å gi seg helt hen, da ville vi ikke lenger være denne enheten som kunne forstå seg som noe adskilt fra noe annet. Hun snakker derfor ofte om «yield/push», for å favne motstanden *bevegelsen* innebærer. Dette er sammenfallende med Wheelers tanke om at først når kroppen er brutt ned og er gått tilbake til jorden, er konfluensen fullstendig. Det er ikke relevant i terapikontakten.

Det er hvordan vi regulerer oss i omgivelsene som er relevant i terapien. Absolutt konfluens finnes ikke der. Men det finnes heller ikke absolutt differensiering. Vi kan *ikke* ikke være i kontakt. De teoretiske størrelsene trenger altså en metode for å kunne anvendes i terapirommet.

Metoden er fenomenologi

Metoden i gestaltterapi er fenomenologi. Vi forholder oss til det som *er* i en situasjon. Og så har vi forskjellige teknikker til å tydeliggjøre det som er. Og teknikkene er ikke nødvendigvis spesifikt gestaltterapeutiske. I sin artikkel velger for eksempel Vikram teknikken «å sette seg ved», «ta på», for å tydeliggjøre fellesskapet – ikke tydeliggjøre grensen ved for eksempel å konfrontere.

Liv: – *Dette er vanskelig.*

Hans Petter: – For det er jo flere nivåer i psykoterapi. Hanne Hostrup redegjør tydelig for dette. Hun snakker om metateorien som må ligge til grunn for å kunne gi adekvat terapi, og metateorien vår er eksistensialisme først og fremst, men også holisme, og humanisme. Det er liksom livssynet vårt, som ligger under gestaltterapi ...

Liv: – ... *at vi er ansvarlige for våre liv og vi har valg – innenfor noen rammer.*

Hans Petter: – Ja, blant annet det. Og så har vi *gestaltteorien*, den er kartet vårt. Hvilket landskap har vi å bevege oss innenfor, så vi vet hvor vi er når vi

holder på. Det er teorien. Og den teorien bygger på gestaltpsykologi som er en persepsjonspsykologi, som dermed handler om hvordan orienterer og organiserer organismen seg i omgivelsene. Vi velger metoden fenomenologi, vi ser på den som måten vi arbeider på. Og for å tydeliggjøre det som er, trenger vi *teknikker* i rommet, ikke sant, vi trenger å *gjøre* noe.

Teknikker tydeliggjør

Så for eksempel «den tomme stolen» er en teknikk, som også psykodrama bruker, som til og med psykodrama fant opp. Den var og er nyttig for å tydeliggjøre klientens projeksjoner og grenser. Den brukes ikke like mye lenger fordi den ikke er like nyttig hvis vi vil belyse *interpsykiske* fenomener. Da er *relasjonen*, «du og jeg er sammen, og hva er det vi gjør?», et enda mer tydeliggjørende spørsmål. Allerede Wheeler beskrev dette som det viktigste eksperimentet. Liv: – *Det som står fram for meg i samtalen vår, er betydningen av teori, at det er nesten enda mer interessant enn å snakke om konfluens som begrep, hva egentlig teori er i en sånn pyramide, slik du viste meg med metateori og psykologisk teori under som kartet da, som har metoden og så teknikkene under der igjen. Ikke så dumt å bli minnet på det da.*

Hans Petter: – Jeg tenker konfluens *er* og så *gjør* jeg noe når jeg har oppdagat at konfluens figurerer. Som vi snakket om tidligere. Konfluens er der som en underliggende betingelse, den *er* der. Den *brukes* ikke, for den er verken metode eller teknikk, den er teori om et eksistensielt fenomen.

Relasjonell vending?

Og jeg tenker på dette med «relasjonell vending» ... Den vendingen pågår og blir synliggjort av for eksempel Jacobs og Hycner. De to er eksponenter for den vendingen, for dette er en tidsånd. Det relasjonelle har vært Daan van Baalen sitt prosjekt *hele* veien. Det begynte i hvert fall i 1986, da han startet NGI, så det er lenge siden. Jeg opplever undersøkelsen av hva vi *gjør sammen* som en grunnpilar i pedagogikken ved instituttet. Det er en sann anerkjennelse av gestaltterapiens relasjonelle fundament å vektlegge at det *du* gjør nå, skjer i kontakt med *meg*, og vice versa. I gjensidig påvirkning former vi dette øyeblikket på denne måten.

Slik Wheelers bok ble den tydelige teoretiske formuleringen av at motstand er egentlig kontakt og derved et grunnleggende skille i gestaltterapien, tenker jeg at George Wollants bok fra 2008 gir en foreløpig fyllestgjørelse av

gestaltterapi som en relasjonell metode. Boka fanger opp disse strømmingene, og Wollants beskriver mulige konsekvenser av dem. For meg er det en viktig bok, like viktig som Wheeler, fordi den ser på konsekvensene for terapien ved å belyse hele teorien på nytt.

Så når du spør om «en relasjonell vending» er noe jeg kjenner meg igjen i, så ja, når jeg kommer med disse tilleggene om at dette har pågått minst i hele min karriere.

Vi er produkter av vår tid

Liv: – *Det er noe med å ikke bare si at den sier det og den sier det, det er noe med at vi er produkter av en tid, og ting endrer seg da.*

Hans Petter: – Og at vi bygger på hverandre, ikke sant? Jeg kan fremdeles gå god for at «konfluens er terapeutens verste fiende», slik Zinker skriver, hvis man blir *fiksert* i en sammenflyting. For terapeuten *må* være differensiert for å kunne ha en oversikt over hvilket landskap vi beveger oss i. Ikke i ethvert øyeblikk, for muligheten for å kunne flyte sammen er og må være der. Hadde ikke det som gestaltterapi beskriver som konfluens, vært en menneskelig mulighet, så hadde vi kanskje ikke hatt evnen til empati heller. For empati er et fenomen erfart ved det å være menneske. Det er ikke konfluens som jeg ser det. Konfluens er en teoretisk beskrivelse av fenomenet at mennesket psykologisk kan «flyte sammen med» andre som en del av kontaktingen.

Liv: – *Det ble tydeligere for meg.*

Hans Petter: – Bruddet i det negative synet på konfluens kommer med Wheeler, han sier at kontaktformene ikke er brudd med eller *andre måter* å være i kontakt på, men at de *er* kontakten. Når vi snakker om konfluens, så er motstanden differensiering. For enten så flyter du sammen, eller så opprettholder du opplevelsen av å være adskilt. Det er selve motstanden som er lik differensiering. Sånn blir det for meg. Hvis vi fikseres i konfluens, altså «flyter sammen med» klienten, uteblir motstanden i dynamikken og vi mister redskapene våre som terapeuter. Det er noe helt annet enn å velge og støtte.

Fenomenet empati

– Fenomenologien har en definisjon av empati, den henger sammen med intersubjektivitet. Det betyr at når jeg erfarer meg som subjekt i verden, og ser deg som jeg gjenkjenner på linje med meg, legger jeg min opplevelse til grunn

for at også du opplever verden som subjekt. Det gir meg mulighet til å leve meg inn i hvordan du erfarer verden. Fordi det er en gjenkjennelse. Hvis jeg ser et bord, så gjør jeg ikke det samme. Jeg har ikke noen tanke om at det er et subjekt. Det er et objekt og dermed tilgjengelig for deg på samme måte som det er tilgjengelig for meg. Det er fenomenologiens definisjon av empati. Den kunne jo også ligge der som *vår* forståelse av empati. Det er implisitt menneskelig å kunne leve seg inn i et annet menneske. Teorien vår beskriver hvordan vi gjennom kontakt lager oss subjektiv forståelse og strategier i verden.

Å øke awareness om dette er selve terapien, grunnlaget for at klienten om ønskelig kan gjøre det på nye måter.

Liv: – *Jeg synes det som er veldig viktig med dette, det er å se teori og hvilken plass har teorien, og hva er teori og hva er metodikk, og hva er det ene og hva er det andre.*

Hans Petter: – Jah, og sånn sett, siden vi også da har konfluens som utgangspunkt, hvor plasserer begrepet konfluens seg i den oppsummeringen du gjorde nå?

Liv: – *Konfluens er jo på en måte den aller første virkelighet, i tråd med metateorien.*


Hans Petter: – Begrepet er knyttet til en del av selve eksistensen, ja, som gestaltteorien beskriver, og gjennom fenomenologisk metode lager teknikker for å tydeliggjøre.

Liv: – *Det er vanskelig dette. Samtidig kiler det i brystet, for dette er utfordrende og viktig å få orden på, og ikke bare få orden på hvordan det er, sånn fiksert, det er noe med å få orden på hvordan det flyter ...*

Hans Petter: – Og hvordan plasserer vi hva sånn at det blir operasjonelt? Hvordan plasserer vi hva sånn at vi kan snakke om det, diskutere det, utvikle det ...



DIKT



håp
et rart lite ord
som rommer
en uendelighet
et solstreif
på et kinn
en myk barnehånd
i min
en duft av
sommer
nå
en rivende vind
i håret
som løsner floker
tar med seg
vonde minner
røsker og river
i gamle røtter
bringer
nye frø
og regn i strie
strømmer
over karrig jord

et pust
som skaper
liv
til å leve i...

som om
alle grensene mine
er
visket ut

innbitt må jeg kjempe
for å holde dem oppe
for å ramme meg
inn
som en tørr svamp
suger
jeg til meg

åpent
fri for diskriminering
lar andre
bli
en del av meg
inkorporert

usynlige skiller
umuliggjør
en
definisjon
av meg

*Alle diktene er skrevet
av Trine Merete Edler-Woll*

jeg skal lage meg et skilt
som skal henge
på døra mi

«adgang forbudt
for elefanter»

nok er nok

store tunge
føtter
som tramper ned
grenser
dytter andre til siden
for å ta hele plassen
i lyset
megafonører som hører
langt mer enn det
som sies
og triste, grunnløse øyne
som ljuger
så snabelen bare blir lenger og
lenger

nei,
her skal vi ha tøysete
apekatter
somlete skilpadder
brølende løver
lykkelige delfiner
vakre enhjørninger
myke små kattunger
og svermer av
sjeldne sommerfugler

for dette er
mitt hus
her bor
jeg





TEORI OG PRAKSIS

«Litt av begge deler»

Hvordan arbeide med polariteter og barn?

Av Julie Voje Rønstad

I denne artikkelen skriver jeg om hvordan jeg støtter meg til polaritetsteori i mitt arbeid som miljøterapeut i barne- og ungdomspsykiatrien. Ved å arbeide fenomenologisk med polariteter, ønsker jeg å utforske og tydeliggjøre det som *er* sammen med barna for å skape noen nye og fruktbare erfaringer. I artikkelen belyser jeg utviklingsteori, polaritetsteori og polaritetsarbeid med barn. Artikkelen er basert på min eksamensoppgave på NGI våren 2016, og inneholder tre caser som omhandler relasjonen til et barn på et barnehjem.

NØKKELOD: *utviklingsteori, awareness, polariteter, den paradoksale endrings-teori, selvaksept.*

Innledning

Barn på barnehjem har ofte en erfaring med å miste omsorgspersoner de er glade i og tilværelsen deres slik den en gang var. Som miljøterapeut ble jeg oppmerksom på at mange av barna hadde en enten/eller-tankegang hvor egenskaper og handlinger ble sortert og lagt inn i gode og dårlige kategorier. Barna hadde tydelige tanker om hvordan de burde være og kunne bli veldig lei seg når de ikke fikk til å være akkurat slik. Jeg tenker at en del av introjektene som dukket opp i barna, kan ses i sammenheng med erfaringene de hadde

gjort seg tidligere i livet selv om atferden deres kanskje hadde lite å gjøre med situasjonen de nå befant seg i. På barnehjem forsøker man så langt det lar seg gjøre, å leve et vanlig familieliv, og man har som miljøterapeut også en oppdragende rolle. I en slik voksen-barn relasjon kan det være lite som skal til for at en handling eller oppførsel beskrives som uønsket, og kan barnet tro det er feil. Jeg ble bevisst følelsen jeg hadde av å dytte barna i en konstant bevegelse mellom hva de «burde være» og hva de var, noe som bidro til at jeg begynte å jobbe mer aktivt med polaritetsarbeid.

Teoretisk forankring

Polaritetsteori beskriver hvordan ulike sider av oss er komplementære og forbundet, heller enn uforenelige og dikotomiske. De utgjør en helhet som yin og yang (Yontef 1993). En person besitter flere polariteter eller sider i seg selv, som ikke bare har én motpol, men flere motpoler. Hvilke polariteter som blir fremtredende henger sammen med hvilken relasjon eller situasjon vedkommende befinner seg i. Polariteten «å være snill» kan ha motpolen «å være slem», men det kan også være «å være sint», «å være lite omtenkstom», «å være hard». Bevisstheten om at den ene polen eksisterer, gjør det mulig å bli oppmerksom på motpolens eksistens. Polene kan virke uforenelige, men hvis man utforsker dem nærmere, blir det tydelig at de er forbundet med hverandre. Teorien omhandler en verdsettelse av menneskelig mangfold og paradoksale sannheter om oss selv (Yontef 1993; Kolmannskog 2015).

Ettersom hvilke krefter eller sider av oss som blir fremtredende, avhengig av hvilken relasjon og situasjon vi befinner oss i, tenker jeg at polaritetsteori henger sammen med utviklingsteori. Spedbarnsforskeren Daniel Stern (1999) beskriver for eksempel at barn allerede i tomåneders-alderen kan møte blikket til en annen og le. I perioden mellom to til seks-syv måneder har vi utviklet våre sosiale evner ytterligere og kan smile, jodle, le og herme. Vi lærer oss raskt hvordan vi bør være, og tidlig i livet kan det være en nyttig overlevelsesmekanisme. Etter hvert som vi utvikler oss kan imidlertid denne sammenligningen og tilpasningen virke begrensende.

Stern (1999) har særlig vært opptatt av kommunikasjon og samspill mellom mennesker. Han vektlegger evnen til å anerkjenne og møte barnets følelser verbalt, for slik å kunne hjelpe dem i overgangen mellom relasjonsområdene for gjensidig forståelse og samtale. Det å anerkjenne at det er i orden at barnet føler og opplever det som det gjør, er viktig. Ved å da vektlegge det

fenomenologiske, som for eksempel å si: «jeg ser at du har tårer i øynene», kan vi også bidra til at barna lærer følelsesspråk (Carling mfl., 2008).

Stern sin teori om barns egenutvikling er basert på forskning om små barn, og fokuserer spesielt på kommunikasjon og relasjoner mellom mennesker. Barna jeg hovedsakelig har jobbet med, har vært mellom seks og tolv år. Psykolog Erik H. Erikson (1959) er kjent for sin teori om personlighetsutvikling og var spesielt opptatt av barnets følelsesmessige og sosiale utvikling. Han vektlegger miljøet barnet vokser opp i, og beskriver kriser og muligheter som barnet kan preges av underveis i utviklingen. Et barn mellom 6–12 år kan i større grad bli kritisk til egne evner og prestasjoner og sammenligne seg med andre. Venner blir gjerne viktigere for barnet i denne perioden. Hvordan omgivelsene reagerer på det barnet gjør, er avgjørende for om det føler seg kompetent eller om det får en følelse av mindreverd og av å ikke strekke til.

Klientarbeid

Under beskriver jeg tre caser som omhandler relasjonen til et barn på et barnehjem. Gutten, som jeg har kalt Noah, er 11 år og har flyttet mange ganger i livet. Casene synliggjør noen fenomener som jeg kan kjenne igjen blant flere av barna jeg har jobbet med, og som har vekket min interesse. Blant annet det at de vet hvordan de burde være, men at de ikke alltid klarer å være slik og at dette kan virke skummelt for dem. Jeg tenker at flere av dem har oppfattet noen introjekter om at atferden deres kan få store konsekvenser. I de ulike casene beskriver hvordan jeg ved hjelp av polaritetsteori jobber med å øke oppmerksomheten til Noah, slik at han kan få noen nye erfaringer med seg selv og omgivelsene sine. Casene er omskrevet og anonymisert for å ivareta personvernet.

Case 1 - Første skoledag

Terapeut: – *Er du nervøs? Det kan jo være ganske spennende å begynne på en helt ny skole.*

Noah: – *Nei, jeg er ikke nervøs i det hele tatt. Ingen av dem kommer til å være sterkere eller smartere enn meg uansett.*

T: – *Er det viktig for deg å være den sterkeste eller smarteste?*

N: – *Ja, så klart. En førsteklasing vet ikke hva en nube betyr engang. Det vet sikkert ikke disse nubene i femteklasse heller.*

T: – *Nube? (Ler) Det vet jammen ikke jeg heller hva betyr, og det er veldig lenge siden jeg gikk i femteklasse.*

N: – *Da er du en nube også da. Det betyr nybegynner, bare at man er enda dårligere enn det igjen.*

T: – *Ok, da er jeg kanskje en nube samtidig som jeg er sterk og smart. Tror du det går an å være alle tre samtidig?*

N: – *Nei, eller jo, kanskje. Men jeg er i hvert fall ingen nube. Jeg knuser alle i sport, engelsk og når jeg spiller dataspill.*

T: – *Jeg har sett at du er god til å spille både fotball og dataspill. And that your english is excellent!*

Jeg smiler, Noah smiler tilbake. Jeg ønsker å anerkjenne de sidene han deler om seg selv, og blir oppmerksom på at jeg også kjenner et behov for å gi han bekreftelse på at han er god nok, selv om han ikke alltid er smartest eller sterkest.

T: – *Tror du det går an å være smart selv om man kanskje ikke er smartest i alle fag?*

N: – *Kanskje. Fetteren min er dødsgod i fotball, men ikke i engelsk.*

T: – *Ok. Så da kan man være god i et fag, og mindre god i et annet og allikevel være smart?*

N: – *Jada, Nubeeeee.*

Vi har kommet fram til skolen, og Noah løper mot skolegården for å leke på lekestativene. De skal spille dødball første time. Han blir en av de siste som er igjen. Neste runde vinner han. Når skolen er over snakker vi om hvordan han syntes det var å oppleve første skoledag på en ny skole.

N: – *Det var greit. Alle skjønnte at jeg var den sterkeste, og den kuleste. Det er jeg og han jeg satt ved siden av som er de kuleste i klassen.*

Jeg kjenner at jeg blir litt overrasket over at han virker så selvsikker og blir nysgjerrig.

T: – *Så fint da! Nicolai som du satt ved siden av, virket som en hyggelig gutt. Hvordan tror du det hadde vært om du ikke hadde blitt den kuleste i klassen med en gang da?*

Jeg stiller dette spørsmålet bevisst. Ettersom jeg var med hele skoledagen og observert barna, fikk jeg ingen umiddelbar tanke om at Noah automatisk ble den kuleste i klassen. Jeg la merke til at barna forsøkte å bli kjent med han siden det var hans første dag, men noen hierarkisk tilnærming til kulest og mindre kul, registrerte jeg ikke da. Jeg tenker at Noah har et behov for å bli likt og for å være kul.

N: – *Om jeg ikke hadde blitt den kuleste i klassen hadde ingen likt meg. Jeg liker egentlig ingen jeg heller, men hvis jeg er den kuleste er det ingen som tør å kødde med meg. Og dessuten er jeg sterk så jeg hadde bare slått dem ned, akkurat som Steven gjør med alle Creepersene i Minecraft. Kaboom!*

Han slår ut i luften med armene og lekeslåss i luften. Jeg får lyst til å le, men gjør det ikke. Jeg tenker at Noah prøver å tulle det vekk, og endre fokus fra tankene og et ubehag som dukker opp i han når han tenker på at han kan risikere å ikke bli likt. Vi går hjemover og snakker ikke mer om det å være kulest og det å ikke bli likt, men jeg fortsetter å tenke på det.

Refleksjoner

Jeg tenker at frykten for ikke å bli likt er en side av Noah som han kjenner igjen, men som han ikke ønsker å anerkjenne. Dette får meg til å tenke på polarisering og at viktigheten av å være kulest og sterkest kan være en etablert og symbolsk sannhet i forhold til hvordan han ser seg selv og verden (Korb mfl. 1998). For meg ble det viktig å ikke avskrive dette, men å anerkjenne at det han opplever og føler, er helt i orden. Jeg stilte mange spørsmål i denne situasjonen for å bli bedre kjent med tankene til Noah, så vel som at jeg ønsket at han skulle bli bedre kjent med seg selv. Han deler for eksempel at ingen i klassen ville ha likt han om han ikke var den kuleste. Og at han for øvrig ikke liker noen andre heller. Jeg fikk lyst til å spørre mer når Noah beskrev dette, men tenkte at vår relasjon og situasjonen der og da, ikke var et hensiktsmessig øyeblikk for å gå videre med polaritetene. Polster & Polster beskriver at varsomhet er nødvendig i arbeidet med polariteter, ettersom kontakten med en motpol kan virke skremmende for klienten (Polster & Polster 1974). Sammen med Noah opplever jeg at vi ofte flyter sammen, hvor jeg heller ikke ønsker å anerkjenne det å ikke bli likt. Jeg får ofte en impuls på å gi han bekreftelser og gjøre ting for å få han til å like meg. Jeg får en tanke om at dette er noe som skjer mellom oss i begynnelsen av vår relasjon, og at det er noe som dukker opp i oss begge. Vi ønsker å bli likt av hverandre, og Noah ønsker å bli likt av klassekameratene.

Case 2 - Ingen vet hvordan det er å være meg

Noah er på håndballtrening. Han har gledet seg og klarer nesten ikke å vente med å dra. Den første tiden på treningen går fint. Guttene spiller og gjør som treneren sier. Jeg står på sidelinjen og følger med. De blir etter hvert delt inn i lag i gruppen og skal spille mot hverandre. Det oppstår litt knuffing rundt Noah, og plutselig slår han en gutt ned i bakken. Det går ikke lang tid før Noah kommer løpende i min retning og ut av banen. Jeg går etter han, og setter meg ned sammen med han utenfor banen.

T: – *Hva er det som skjer nå? spør jeg med rolig stemme. Jeg legger armen min rundt han og stryker han litt på ryggen. Noah hikster.*

N: – *Du skjønner ikke hvordan de er mot meg. De mobber meg og sier at jeg er dårlig i håndball.*

Jeg ser at tårene renner nedover kinnene hans.

T: – *Uff da. Det er ikke greit å mobbe og jeg kan forstå at du ble sint og lei deg. Samtidig tenker jeg at det heller ikke er greit å slå noen.*

N: – *Ja, men hva skal jeg gjøre da?*

Han gråter. Jeg er stille og forsøker å trøste han med stryk og nærhet heller enn ord. Etter en stund spør jeg:

T: – *Hva tenker du om å gå ned til de andre og si unnskyld til gutten nå?*

Noah gråter og slår i bakken. Jeg prøver å holde litt rundt han, stryke på han og si at det går bra. Han fortsetter å slå i bakken, men med litt roligere bevegelser.

T: – *Alle kan bli sinte og ufine, Noah. Det skjer overalt, også i verdensmesterskap som tusenvis av mennesker ser på. Det viktigste er at man alltid tar hverandre i hånden etterpå og skværer opp. Har du sett det på håndballkamper på TV før?*

Noah ser litt rundt seg. Tårene fortsetter å trille, og han tørker dem vekk.

N: – *Ja, jeg har sett det før. Jeg vet bare ikke hva jeg skal gjøre. Jeg blir så sint og da blir det bare helt svart. Jeg får bare lyst til å slå og slå og slå.*

T: – *Mhm... Noen ganger kan det være sånn, ja, at ting blir helt svart. Etter hvert er jeg sikker på at du finner noen måter som gjør det lettere for deg å ta deg frem i mørket når det blir slik. Tenker du på noe når du opplever at det svartner?*

N: – *Nei, ingenting. Det er akkurat som jeg går utenfor meg selv. Jeg skjønner ingenting av det. Det er kjemperart egentlig.*

Han gråter ikke lenger. Jeg kjenner jeg blir imponert over innsikten hans og nysgjerrig. Samtidig er jeg usikker på om jeg skal spørre mer om dette eller gå videre. Jeg velger å fokusere på her og nå, på gutten som ligger nede på banen og blir trøstet av moren sin, og på unnskyldningen som jeg håper kommer før vi går hjem for dagen.

T: – *Du, vil du gå ned til de andre og skvære opp med han gutten? Jeg tror det hadde vært veldig fint før vi går hjem. Da kan det også være enklere å komme tilbake neste trening.*

N: – *Ok da. Jeg skal prøve. Håper det bare ikke blir helt svart igjen.*

Noah går ned. De avslutter treningen og treneren ber guttene skvære opp og ta hverandre i hånden. De gjør som treneren sier. Allikevel går det ikke lang tid før Noah dytter gutten ned i bakken igjen. Jeg går inn på banen, men Noah løper vekk. Han sparker på alt han kommer over når han løper bortover i hallen.

Til slutt når jeg han igjen, og tar han i armen for å gå vekk fra området.

T: – *Hva skjer med deg nå, Noah? spør jeg rolig. Jeg er opptatt av å være rolig nå, selv om pulsen min er høy.*

N: – *Jeg hateeeeer deg! Jeg hateeeeer det heeeeeeeer!*

Jeg ser at tårene triller igjen. Det utvikler seg til å bli en stor utagering utover kvelden fram til Noah skal legge seg.

N: – *Det soartnet for meg igjen. Unnskyld for at jeg ble så sint. Jeg mener det egentlig ikke. Jeg blir bare så sint at jeg ikke vet hva jeg skal gjøre. (Han ser ned i gulvet) Jeg har ingen venner. Jeg vil egentlig ikke ha venner heller.*

Tårene triller nedover kinnene hans.

T: – *Jeg ser at det renner tårer nedover kinnene ditt. Hvordan er det for deg å si at du ikke har noen venner?*

N: – *Jeg trenger ingen venner. Det er bare det at ingen vet hvordan det er å være meg! Jeg er helt alene og det er ingen som forstår hvordan det er! Det ingen som er som meg heller, som blir så sint, men noen ganger blir jeg bare så sint!*

T: – *Mhm... Det er ikke så mange barn på din alder som har opplevd så mye vondt som deg heller. Og så er det nok slik å være menneske, at ingen forstår helt hvordan det er å være deg. Du er jo helt unik, og selv om jeg kan føle noen av de samme følelsene som deg, så kan jeg aldri føle akkurat som du gjør. Men jeg kan være sammen med deg, også kan vi ha en slags tosomhet sammen selv om vi kanskje ikke har akkurat de samme følelsene.*

Han ser ned på fingrene sine, og venter litt. Han tenker, tenker jeg.

N: – *Hva betyr tosomhet egentlig?*

T: – *Det er det motsatte av ensomhet. Vi kan være alene i følelsene våre, men vi kan være sammen om det i en tosomhet.*

N: – *Ok, så da kan jeg føle meg alene uten å være ensom da? For jeg er jo egentlig ikke ensom, dere er jo her hele tiden.*

T: – *Du kan nok være begge deler, men ingen av delene er feil. Det er kanskje bare sånn livet er noen ganger. At det er litt av begge deler.*

N: – *Mhm, ja... Men du? Kan vi se et på den musikkvideoen før jeg legger meg?*

T: – *Ok, det høres ut som en god plan.*

Noah ligger i armkroken min og vi ser på samme video på telefonen. Vi flytter sammen i tosomheten, selv om vi opplever videoen ulikt.

Refleksjoner

Når denne episoden inntraff hadde jeg jobbet med Noah i seks måneder. Jeg opplevde da at vår relasjon var tryggere. Jeg turte å nærme meg han mer, både

i forhold til nærhet og samtale. Jeg fikk også inntrykk av at Noah turte å dele mer med meg.

Da Noah møtte motstand på banen, fremsto det som at mobbingen han fortalte om, gjorde han så sint at det svartnet for han. Jeg tenker at han også kom i kontakt med motpolen til å være «den kuleste», altså polen å ikke være «likt» eller å «ikke ha venner». Ifølge Polster & Polster (1974) kan det å komme i kontakt med en pol føre til en ekstrem oppførsel hvor personen kan føle seg ute av balanse og oppleve utbrudd eller overstimulering. Voksne personer kan oppleve å ikke gjenkjenne dette på grunn av manglende erfaring, og i forhold til barn tenker jeg at dette ofte vil være tilfellet.

Jeg får tanker om at Noahs kreative tilpasning kan bestå i å flytte oppmerksomheten vekk fra følelsene sine når han kommer i kontakt med noen av de mindre aksepterte sidene av seg selv. Det å bli sint på seg selv og andre, tenker jeg kan være en kjent selvregulering av følelsene for Noah. Ifølge Zinker (1978) er det også lettere å projisere en del av seg selv over på andre, og angripe dem for å være på samme måte. Det blir i denne situasjonen tydeligere for meg at han mangler strategier og alternativer for hva han skal gjøre når han blir sint. I en voksen-barn-relasjon som dette, har jeg også et oppdragende ansvar som jeg ikke har i møte med en voksen klient. Det er lett å fortelle eller bortforklare noe i møte med barn, men dette kan fort bidra til at man objektgjør barnet (Carling, mfl., 2008). Det slår meg hvor raskt og enkelt det er å fortelle et barn at noe er feil, og hvor lett det kan overføres til at «du er feil». Det er feil å slå andre, og du er feil fordi du slår andre. Jeg velger derfor å svare non-verbalt med trøst og nærhet flere ganger i denne situasjonen, og det virker som det har en effekt i forhold til å roe ned puls og pust. Jeg tenker også at det har vært hensiktsmessig i form av å stå i det, og at Noah kan få noen nye erfaringer i forhold til det å bli sint og romme situasjonen.

Case 3 – Halloween

Det er bare noen dager igjen til Halloween og vi har handlet inn to gresskar som vi skal skjære ut og lage ansikter av. Vi har googlet noen bilder av ulike gresskar og utskjæringer og finner ut at vi skal lage to gresskar som ser skikkelig skumle ut.

N: – *Få se på din.*

Jeg snur den mot han og Noah begynner å le.

N: – *Haha, den der ser jo skikkelig snill ut. Det går jo ikke.*

Jeg smiler.

T: – *Ja, kanskje den ser litt snill ut. Få se på din da?*

T: – *Oi, den var jo kjempefin, og veldig, veldig skummel!*

N: – *Mhm... Den er skikkelig slem.*

T: – *Kanskje vi skal lage et snilt og et slemt gresskar da, Noah?*

N: – *Hæ? Nei, det går jo ikke. Det blir vel kjemperart. Men din ble jo egentlig finere enn min.*

Selv om det ikke er vanlig med snille gresskar så kan vi kanskje ha begge deler. Men jeg skal i hvert fall ikke vise den fram ute.

T: – *Ja, det er kanskje litt rart, men jeg syns det er litt kult også. Det er jo kult å ha litt av begge deler! Hva skal du gjøre med gresskarene da? Du skal jo til tante og onkel på Halloween.*

Noah ser litt på begge gresskarene.

N: – *Jeg hadde egentlig tenkt til å la den ene være her, og ta med den andre til tante og onkel. Men kanskje tante skal få den snille, så hun ikke blir skremt.*

T: – *Hehe, ja, det syns jeg høres omtenkstomt ut. Tanten din blir sikkert veldig glad for det.*

N: – *Ja, Tante Guri vet at jeg egentlig er snill, selv om jeg av og til blir sint.*

T: – *Ja, det tror jeg hun vet, og hun er jo veldig glad i deg. Jeg vet jeg også at du kan være begge deler. Vet du det selv?*

N: – *Ja, jo... Egentlig.*

T: – *Det blir litt som gresskarene da. Et snilt og et slemt, men begge to er ganske fine allikevel.*

Jeg smiler mot han.

N: – *Ja, det blir kanskje litt sånn.*

Noah tok med seg begge gresskarene til tanten og onkelen sin på Halloween. Han var utkledd som en vampyr, og ut ifra historiene jeg ble fortalt når han kom tilbake, tror jeg han hadde et smil bak masken.

Refleksjoner

I denne relativt korte dialogen opplever jeg at Noah kommer nærmere en erkjennelse av noen av aspektene i seg selv, enn tidligere. Jeg tenker at en varhet rundt arbeid med polariteter og barn er viktig, og at det å snakke om et gresskar kan være en ufarliggjørende måte å utfordre en del antagelser på som Noah har om seg selv og verden. Her ble prosessen rundt gresskarene med på å etablere en kontakt mellom pol og motpol, også i Noah. Det er han som nevner at tanten hans vet at han er snill, selv om han også kan være sint. Når han deretter gir uttrykk for at han selv vet at han kan være begge deler

og at det er greit, tenker jeg at han for et øyeblikk legger fra seg det han ønsker å være, og aksepterer at han er som han er. Det er ifølge Beisser (1970) da endring kan skje.

Avslutning

Jeg har i denne artikkelen beskrevet hvordan jeg støtter meg til utviklingsteori og polaritetsteori i mitt arbeid med barn. Jeg har vært opptatt av at jeg som miljøterapeut ikke skal jobbe for å oppnå et bestemt utfall i situasjonen og har forsøkt å støtte Noah i å stå i det som er. Dette for å skape mulighet for at Noah skal kunne gjøre noen nye og hensiktsmessige erfaringer, og jeg tenker at denne tilnærmingen også har skapt tilsvarende muligheter for min egen del.

I møtene med Noah forsøker jeg å ha en fenomenologisk tilnærming til det som skjer fremfor å bedømme og forklare. Ved å jobbe med awareness og polariteter i møte med Noah, har han med små skritt blitt mer oppmerksom på mangfoldet og ressursene i seg selv. I det siste verbatimet var den fenomenologiske tilnærmingen til de to gresskarene med på etablere kontakt mellom polene i Noah, hvor han også fremsto som mer aksepterende overfor seg selv.

I begynnelsen av vår relasjon kunne jeg bli irritert og frustrert ved for eksempel utagerende atferd. Når jeg imidlertid støttet meg mer til polaritetsteorien, ble jeg også mer aksepterende overfor Noah. Ved å akseptere den ene siden, ble det enklere å akseptere den andre, og ved å bli mer aksepterende overfor han, ble jeg også mer aksepterende overfor meg selv. Det ble lettere å romme det at jeg både var den som skulle oppdra og den som kunne utforske sammen med han. Slik ble også følelsen jeg hadde av å dytte han i en konstant bevegelse mellom hva han «burde være» og «hva han var» mindre, og vår relasjon opplevdes som lettere. Ifølge Zinker (1978) kan det å bli mer oppmerksom på alle aspektene i seg selv, bidra til at vi blir mer fleksible og aksepterende overfor oss selv og andre. Dette gjelder i alle aldre, barn som voksne. Og kanskje er det først da, når vi åpner opp og erkjenner flere sider av oss selv, at vi klarer å romme mer av det vi er og begrense forsøkene på at noe skulle vært annerledes.

Litteraturliste

Beisser, A. (1970) Paradoxical Theory of Change. I: Fagan and Shepherd, red. 1970. *Gestalt Therapy Now*. Harper Colophon.

- Brodin, M. & Hylander, I. (1999) *Å bli seg selv*. Oslo: Pedagogisk Forum
- Carling, A., Mjelve, H., Myhre, G., Skottun, G. & Tveit, H. (2008) Sitter jeg bare her og diller? Gestaltterapi med barn og Daniel Sterns utviklingsteori i *Den flyvende Holender*. Festskrift (s. 154–188). Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS
- Erikson, Erik H. (1959) *Identity and the Life Cycle Completed*, New York: International Universities Press,
- Kolmannskog, V. (2015) *Den tomme stolen – fortellinger fra gestaltterapi*. Oslo: Flux Forlag, 1.utg.
- Korb, M., Gorell, J. & Van De Riet, V. (2002) *Gestalt Therapy. Practice and Theory Second Edition*. USA: Allyn and Bacon.
- Polster, E. & Polster, M. (1974). *Gestalt Therapy Intergrated*. New York: Brunner/Mazel.
- Yontef, G. (1993) *Awareness, Dialogue and Process: Essays on Gestalt Therapy*. Gouldsboro: The Gestalt Journal Press.
- Zinker, J. (1977) *Creative Process In Gestalt Therapy*. New York: Vintage Books

Nøkkelen til oppdagelsen er din Hvordan skape bevegelse i låste situasjoner?

Av Jhoana Wage Selmer

I denne artikkelen har jeg valgt å belyse hvordan jeg som terapeut i arbeid med ulike klienter, jobber for å skape bevegelse i situasjonen. Jeg viser også hvordan vi sammen kommer fram til nye oppdagelser og erkjennelser og hvordan disse er knyttet til den gestaltteoretiske modellen Kontaktsyklusen. Artikkelen er en omskriving av min avsluttende oppgave på Norsk Gestaltinstitutt Høyskole våren 2016.

NØKKELOD: *kontaktsyklus, låste situasjoner, bevegelse, kreativ tilpasning, awareness.*

Innledning

Jeg har erfaring med at situasjoner i livet kan oppleves som vanskelige og låste. Det kan til tider være vanskelig å heve blikket og se muligheter eller å samle nok støtte til å stå i det som er. Jeg tenker at det i mange situasjoner ligger mye informasjon i oss selv som kan være til hjelp for å skape bevegelse og gi støtte, og at økt awareness er et verktøy for å oppdage dette. Hvordan og hva som skjer i situasjonen før nye oppdagelser og erkjennelser oppstår, har vakt nysgjerrighet hos meg. I arbeid med klienter har jeg erfart hvordan små intervensjoner og justeringer kan skape store omveltninger og endringer, derfor problemstillingen: Hvordan skape bevegelse i låste situasjoner?

I mitt arbeid som sykepleier var det den kausale tenkningen og det å hjelpe og gjøre frisk som hadde fokus. Som terapeut har den relasjonelle tenkningen, samt det å utforske hva som er, preget mitt arbeid. Et eksempel på dette er å ha tålmodighet til å se klienten gå *sin* vei, ha *sin* prosess i *sitt* tempo og samtidig se hvordan jeg som terapeut kan støtte, utfordre, romme og favne, uten å komme med en løsning, alt avhengig av situasjonen. Som terapeut erfarer jeg at det som kan se ut som retningen for meg, ikke nødvendigvis er retningen for klienten, men at vi sammen kan finne ut av det. Derfor har artikkelen tittelen: Nøkkelen til oppdagelsen er din.

Min kreative tilpasning har tidligere vært å brette opp ermene, ta ansvar, ta tak og på den måten slippe og kjenne etter. Etter hvert har jeg også lært at det å hvile, gi og ta rom, sette ord på det sårbare sammen med andre er viktig for meg. Denne erfaringen har jeg tatt med meg som terapeut i møte med klientene.

Teori

Perls presenterte første gang «the disturbance cycle» (kontaktsyklusen) i 1947/1969 som «en syklus som beskrev avhengigheten mellom mennesket og omverdenen» (Clarkson og Mackewn 1993, s. 50, min oversettelse). Perls, Hefferline og Goodman videreutviklet syklusen i 1951/1973 til det de kalte «process of contact» eller «a continuous sequence of grounds and figures» og identifiserte de fire fasene i «prosess or cycle and contact»: forkontakt, kontakte, endelig kontakt og etterkontakt (Ibid). Kontaktsyklusen kan brukes som et kart eller en guide til å utvikle ens egen forståelse av hva som støtter, og hva som kan komme i veien for den sykliske prosessen (Clarkson & Cavicchia 2014, s. 36-37). Perls, Hefferline og Goodman (heretter kalt for PHG) forklarer kontaktsyklusen som en dynamisk prosess (Perls et. al. 1994). Jeg forstår dynamisk prosess som en prosess i bevegelse, der tanker, meninger og emosjoner er i endring. Den dynamiske prosessen forklares i fire faser:

Forkontakt: Feltet er ikke organisert i grunn og figur, det er ikke noen awareness, det kan oppleves som en forvirring av kaos, og så kommer en fornemmelse. Det er mangel på noe, eller for mye av noe. Når jeg som terapeut fornemmer en impuls, og dette blir mer og mer påtrengende som en figur, er jeg på vei til å kontakte klienten og vi er på vei til neste fase.

Kontakte: Feltet begynner å organisere seg i grunn og figur. Behovene blir tydelige, jeg kan velge om jeg vil handle eller ikke. Velger jeg å handle, åpner

jeg muligheten for at jeg og klienten kan gå videre i den sykliske prosessen. Velger jeg å la være å handle, vil jeg forbli i kontaktefasen eller gå tilbake til forkontakt. Som terapeut kan jeg ha flere forsøk på å kontakte klienten, men det er først når jeg får respons på min intervensjon at muligheten for endelig kontakt oppstår. Energien øker og det er bevegelse i feltet.

Endelig kontakt: Figuren er hel og klar, det er en opplevelse av spontanitet, feltet er maksimalt organisert. Behovet blir tilfredsstilt. Jeg opplever endelig kontakt som en følelse av varme i brystet, blikk kontakt, ro i kroppen, et øyeblikket som jeg og klienten deler. Alt annet forsvinner

Etterkontakt: Her reflekterer klienten og jeg som terapeut over det som er opplevd og erfart. Dette gir mulighet til å integrere og lære. En måte å jobbe med etterkontakt på er at terapeuten oppsummer eller spør: Hva var nytt for deg? Hva oppdaget du? Hvordan vil dette påvirke ditt liv? Figuren som i endelig kontakt-fasen var tydelig, forsvinner i bakgrunnen.

Hvordan den dynamiske prosessen i kontaktsyklusen utvikler seg, er avhengig av forhistorie, kultur, verdier og erfaringer. Det er også avhengig av ønsker, behov og kreative kapasitet, samt av individets oppfatning av situasjonen. Det er ikke alltid at man går igjennom alle trinnene i syklusen i løpet av en terapitime.

Min erfaring er at det som dukker opp i timen, er det vi må jobbe med før vi kan gå videre til noe annet. Dette er uavhengig av om klienten har en bestilling, eller om jeg som terapeut har en arbeidshypotese. Perls kalte dette «unfinished business» og mente at det viktigste behovet eller impulsen ville dukke opp først i søken om å bli tilfredsstilt.

Kontaktsyklusen er en teoretisk modell for hvordan mennesker tilpasser seg omgivelsene og er en måte å beskrive det Perls kalte kreativ tilpasning (Perls et. al. 1994, Baalen 2002). Latner beskriver kreativ tilpasning slik:

Contacting is the way we change and grow. It is how we come to grips with our lives, organizing the field to make possible the best achievements and solutions it will support. At the same time, contacting is the way in which the environment, the rest of the field, adjust us to it. We call it interplay, all of it, creative adjustment. (Latner J. 2000, s. 27).

Jeg forstår kreativ tilpasning som en tilpasning som er dannet på bakgrunn av erfaringer i kontakten mellom mennesket og omgivelsene. Disse erfaringene starter allerede fra fødselen av. (Stern 2004, Bradtzeg m.fl. 2011)

Verbatim og refleksjoner

Verbatim er det som synliggjør hvordan jeg som terapeut jobber og utforsker utviklingsarbeidet. Jeg viser dette gjennom eksempler fra arbeid med to klienter. Ett av disse er hentet fra min private praksis som gestaltterapeut under utdanning, og ett er hentet fra min jobb som sosiallærer på skole. Datasamling er gjort ved å gjøre opptak av klientsamtalene og ved å skrive notater etter timene. Kasusene er anonymisert og klientene har gitt sin tilslutning til at jeg skrive om dem.

Direkte tale vil være markert med *kursiv*. Klienten i verbatimene vil omtales som *K* og terapeuten som *T*.

Case 1

Gutt 10 år, havner stadig i konflikter, er mye urolig og sint på skolen. Andre elever er redd han. Gutten forteller ofte om hva alle andre har gjort og går fort i forsvar når jeg spør hva han gjorde, eller hva som skjedde i situasjonen. Jeg kjenner at jeg er fullt og helt til stede. Jeg registrerer pusten og kjenner meg rolig, samtidig som jeg observerer at gutten er rett i ryggen, strammer armene og rister med beina. Jeg forestiller meg at gutten kjenner uro når han snakker. Gutten snakker fort og sier mye, har ofte fokus på hva som skjer rundt han og sier lite om hva som skjer i han. Jeg har en tanke om at dette er hans kreative tilpasning. Barnet forteller om en situasjon hvor flere har reagert på elevens oppførsel.

T: – *Hva skjedde?*

K: – *Jeg spilte fotball, også stod Per og så på.*

T: – *Ja vel...*

Jeg ser på han og velger å vente litt. Jeg sanser at det er noe mer enn det han sier. Vi er i for-kontakt av kontaktsyklusen.

K: – *Jeg var ute på banen og Truls sto i mål, han liker å stå i mål. Så plutselig kommer læreren til Per og sier at jeg må la andre være med på leken og jeg skjønner ikke hvorfor, jeg hadde jo ikke gjort noe.*

Jeg merker at gutten endrer stilling på stolen. Jeg tolker det som at han er litt urolig i kroppen, men velger å ikke bemerke det.

T: – *Hadde Per sagt at han ville være med da?*

K: – *Nei, men han kunne jo bare si det.*

T: – *Kanskje Per var redd for å spørre, det er jo ikke alle som tør å spørre.*

Jeg formulerer det som en påstand da jeg tolker det som at barnet er på vei

til å forsvare seg og jeg tenker at noe jeg har gjort eller sagt, har trigget dette hos han.

K: – *Ja, men han hadde ikke trengt å si ifra til læreren.*

Her tenker jeg at det har skjedd noe mer, jeg ønsker å få mer informasjon så jeg begynner å undre meg litt og stiller noen spørsmål om det barnet har fortalt. Jeg gjengir historien sånn jeg har hørt den og spør om det stemmer. Jeg ser at eleven begynner å se ned og rynker brynene og blir stille.

Måten barnet sitter på, blir en figur for meg, og jeg er nysgjerrig på hva som skjer med han akkurat nå. Jeg tenker at jeg har stilt spørsmål og at barnet har reagert på det. Figuren begynner å bli tydeligere. Jeg ønsker ikke stille flere spørsmål, men å sette ord på hva jeg ser. Jeg går fra forkontakt til kontakt ved å dele det jeg ser fenomenologisk.

T: – Jeg ser at du sitter med hodet ned, er urolig i armer og bein, de rister og beveger seg og jeg ser at blikket ditt går ned og at du ikke ser på meg.

Jeg venter og registrerer samtidig at jeg puster og er rolig. Jeg kjenner på en omsorg og godhet ovenfor gutten. Jeg er oppmerksom på hva som skjer i meg, samtidig som jeg ser på gutten. Jeg avventer respons på intervensjonen min.

Her tenker jeg at gutten kjenner på noe, men ikke helt er klar over hva det er. Jeg vet at jeg har trigget noe og har en hypotese om at jeg ved å øke oppmerksomheten både hos ham og meg kan gjøre dette tydeligere.

Det tar litt tid før klienten svarer.

K: – *Jeg får vondt i nakken.*

T: – *Det skjønner jeg. Jeg ser at den er strukket når du sitter med hodet ned.*

Jeg setter meg i samme stilling for å speile og kjenne hvordan det er å sitte sånn. Jeg har en hypotese om at jeg kan få mer informasjon om hvordan det er å være barnet nå ved å sette meg i samme stilling. Jeg kjenner at pusten min blir begrenset og at det strammer i nakken og at jeg biter tennene sammen. Jeg velger å speile for å øke min awareness i situasjonen, og jeg deler hvordan jeg opplever det er å sitte sånn.

T: – *Jeg kjenner at jeg også får vondt i nakken og at jeg får litt vansker med å puste og at jeg biter tennene sammen når jeg sitter sånn.*

Jeg registrerer at barnet titter opp på meg før han ser ned igjen. I skrivende stund kan jeg se at vi er på vei til endelig kontakt, men øyeblikket varer så kort og er så raskt over at jeg ikke helt klarer å gripe tak i det. Jeg er opptatt av å møte blikket og smiler litt forsiktig. Som for å si jeg er her og som en invitasjon på videre blikk kontakt. Barnet ser ned igjen og jeg spør:

T: – *Hva skjer?*

K: – *Jeg blir sur.*

T: – *Åh, er du sur på meg?*

K: – *Nei, ikke sur på deg, men sur.*

Barnet sier dette med trykk på sur og sitter med hodet ned igjen og rynkede bryn.

T: – *Vet du hva som gjør deg sur da?*

K: – *Du stiller så mange spørsmål.*

T: – *Å, var det det som gjorde deg sur, så bra at du vet det.*

K: – *Jeg er redd for å få kjeft.*

T: – *Så når jeg stiller spørsmål, så blir du sur og du blir redd for å få kjeft?*

Jeg oppsummerer og velger å støtte barnet i det han deler. Det kommer et skifte og barnet endrer stilling. Jeg tenker at barnet har en erfaring og en forventning til hva som kommer og at jeg ikke innfrir den, men gjør noe annet og uvant. Barnet titter på meg igjen og ser ned.

T: – *Når du så på meg nå da, hvordan så jeg ut da?*

Jeg har en tanke om at eleven har kommet til en konklusjon om at jeg skal gi han kjeft og ønsker at han skal bli klar over hva som egentlig skjer mellom oss. Jeg kjenner etter om det er noen grunn til at jeg skulle gitt han kjeft og kan ikke se det.

K: – *Jeg så at du smilte.*

T: – *Så jeg sur ut?*

K: – *Neeiii.*

Jeg velger igjen å bekrefte å støtte da jeg tenker det er viktig i denne situasjonen med barnet.

T: – *For meg er det greit at du blir sur, og jeg har ikke tenkt å gi deg kjeft. Jeg stilte alle de spørsmålene fordi jeg var nysgjerrig på hva som hadde skjedd og hvordan situasjonen var, men så skjedde det noe med deg, og jeg ble så nysgjerrig på hva som skjedde. Barnet puster ut, løfter hodet og ser på meg. Jeg møter blikket hans, og vi sitter sånn en stund. Vi er i endelig kontakt. Plutselig begynner vi begge å strekke oss på likt, og jeg overdriver strekken og gjesper. Barnet ler, og jeg ler. Vi ler sammen. For å øke oppmerksomheten i etterkontakten spør jeg:*

T: – *Visste du at når en voksen stiller spørsmål, så blir du sur og blir redd for å få kjeft?*

K: – *Nei, sier han.*

Jeg er i møtet med gutten opptatt av å støtte han. Jeg ønsker at han skal oppleve et rom som ikke er feil, ettersom han får mye tilbakemelding på dette fra

verden rundt seg. Ved å tydeliggjør og oppsummere det vi har jobbet med i forsterker jeg opplevelsen slik at det er større sjanse for at denne integreres og gjøre en forskjell for han i hverdagen.

Case 2

Kvinne, 19 år, har opplevd et overgrep for ett år siden som hun ikke har delt med noen. Hun har gått hos meg ukentlig og denne timen har klienten tegnet en tegning av følelsen hun beskrev i første time. Vi har allerede vært igjennom en runde av kontaktsyklusen og er i etterkontakt. I skrivende stund ser jeg at dette også kan være forkontakt og at vi er i gang med et arbeid som vil utgjøre en større syklus.

Tegningen hun har tegnet inneholder en mørk skikkelse. Det er en sky over og det regner fra skyen. Jeg legger merke til at skikkelsen ikke har noen munn, og jeg spør om dette. Klienten forteller at den ikke har noen munn fordi den hverken er glad eller trist. Det er en følelse som ikke er god, hvor alt er mørkt. Jeg får en tanke om at det hun beskriver er som en depresjon, eller nedstemthet og tenker at jeg ikke skal henge meg opp i det, men spør likevel om når hun hadde dette, og hun forteller i fjor vinter og litt i vår. Hun har på samme ark tegnet en dør, men nøkkelen er på den andre siden av døren. På den siden er det tre jenter, flere farger, de er glade og det er sommerfugl og sol der.

Jeg ber henne snakke om tegningen i presens og hun snakker om det å være i det mørke. Jeg spør henne om hun kan skrive et ord og hun skriver «Ensom». Jeg forestiller meg at dette er en følelse hun gjenkjenner fra noe annet og spør henne om det. Hun sier ja. Hun gjenkjenner følelsen i møte med overgriperen og en annen tidligere kjæreste. Jeg har figuren «ensom» og undersøker muligheten for å gjøre en intervusjon. Jeg henter situasjonen fra der og da til her og nå.

Jeg har en tanke om at det er noe mer om overgriperen og den tidligere kjæresten, som hun ikke er helt klart for henne ennå og ønsker å undersøke dette. Jeg kjenner på en usikkerhet i forhold til hvor mye jeg vil utfordre henne og hvor mye jeg skal holde tilbake. Jeg spør henne om vi kan gjøre et arbeid i forhold til dette, og hun sier ja. Vi er i kontaktfasen i kontaktsyklusen. Vi utforsker figuren. Jeg ber henne finne noen stoler og puter i rommet som kan representere den tidligere kjæresten og overgriperen. Hun finner frem puter og stoler og ser på putene. Hun ler litt fordi hun har gitt den tidligere kjæresten hjerteputen, selv om han ikke var noen god kjæreste. Så ser hun på

den andre stolen. Hun er stille og jeg kjenner at jeg er ekstra våken og på vakt. Jeg er opptatt av å være fullt og helt til stede og er i kontakt med hele meg før jeg spør:

T: – *Jeg ser at du ser på stolen, er det noe du vil si eller noe du kjenner på?*

K: – *Hvordan kunne du gjøre dette mot meg? Det er som om jeg ikke betyr noe for deg, som om jeg ikke er noe verdt.*

Jeg kjenner at hårene på armene mine reiser seg og tenker at jeg er på vakt. Jeg vurderer situasjonen og tenker at jeg ønsker å legge inn en mulighet for gradering. Jeg har en tanke om at det ligger en verdi for henne i å vite noe mer om hvordan hennes tanker om ham er, og jeg spør henne om hun vil sitte eller stå bak stolen der hvor puten er, og høre det hun har sagt og kjenne hva som skjer. Hun setter seg ytterst på stolen. Gråten kommer og hun hikster. Jeg ser på henne hele tiden og tenker at det er viktig at jeg er til stede. Jeg leser hver impuls jeg kan registrere hos henne samtidig som jeg kjenner på hva som skjer i meg. Jeg er alvorlig og årvåken, jeg har med meg det jeg har lært i veiledning om re-traumatisering. Det er som veilederen min henger over meg og sier at jeg skal være varsom. «Jeg vet det», tenker jeg. På denne måten er jeg en tur innom meta-perspektivet før jeg går tilbake til situasjonen. Jeg observerer klienten. Klienten lener seg fremover puster, gråter, lener seg tilbake igjen. Jeg sier:

T: – *Er det noe du blir klar over nå, noe du vil si?*

K: – *Jeg bryr meg ikke!*

Hun hikster. Jeg peker på stolen hun satt i. Hun setter seg over i den og observerer de to stolene med putene i. Jeg ser jeg at hun retter seg opp og puster ut. Hun sier:

K: – *Jeg syntes det er synd på deg som ikke bryr deg, fordi det betyr at du ikke kan kjenne. Jeg tror du har det vanskelig.*

Jeg spør igjen om hun vil sette seg i stolen hvor puten er og hun gjør det. Jeg presiserer at dette ikke er han, men hennes projeksjoner på han (Kokkersvold & Mjelve 2003). Denne gangen setter hun seg lenger inn på stolen. Hun sier ingenting, men jeg ser at hun forsvinner litt inn i seg selv og jeg venter. Jeg ser på henne hele tiden, registrerer pusten, kroppsholdningen og hva som skjer i meg. Jeg er rolig og påpeker det åpenbare i det jeg ser. Etter en stund spør jeg:

T: – *Jeg ser du er annerledes når du sitter der nå, kjenner du noe?*

K: – *Jeg kjenner på en tristhet og et alvor.*

Jeg ber henne om å sette seg tilbake til observatørstolen og spør:

T: – *Hva har du erfart i denne situasjonen?*

K: – *Jeg ble klar over at jeg ikke har noe ønske om hevn, jeg syntes bare synd på han.*

Jeg kjente noe selv om jeg sa at jeg ikke brydde meg da jeg satt på den stolen hvor han var.

Jeg gjentar at dette er informasjon og projeksjoner hun har på situasjonen. Jeg nevner at hun ved å gjøre dette arbeidet har fått med seg mer enn hun i utgangspunktet var klar over (Ibid). Hun bekrefter dette. Jeg kjenner fortsatt på en varhet i forhold til å re-traumatisere eller utsette henne for noe som skulle gjøre vondt verre. Jeg får en innskytelse om å hente tilbake bildet som hun har tegnet. Bildet la jeg bort da jeg foreslo at vi skulle undersøke situasjonen litt. Jeg legger tegningen på fanget hennes. Hun ser på bildet, og jeg venter. Plutselig smiler hun, hun ler.

K: – Oi, så rart.

T: – Hva skjer, spør jeg.

Hun ser på meg og det glitrer i øynene hennes, hun smiler, peker på tegninga, på den midterste av de tre fargerike jentene og sier:

K: – Nå er jeg her...

Så peker hun på den mørke siden:

K: – og han her!

T: – Oi, wow.

K: – Ja.

Vi ser på hverandre igjen. Hun smiler og jeg smiler, vi er i endelig kontakt.

T: – Hvordan er det å være der da?

K: – Jo, her er jeg glad, men jeg kan også være lei meg. Her lever jeg, sier hun og spør om hun kan skrive et ord som dukker opp.

T: – Ja.

Jeg sitter helt stille og ser på henne mens hun velger farge og skriver. Jeg kjenner jeg er spent og glad for hennes oppdagelse. Jeg tenker vi er i etterkontakt. Jeg kjenner at jeg holder pusten mens hun skriver: «LEVENDE».

T: – Jeg ser du skriver levende, vil du si noe mer om det?

K: – JA, her er jeg levende. Jeg kan være både glad og trist og det som er så bra er at jeg har venner rundt meg og kan få trøst. Her kan jeg kjenne på gode ting og vonde ting i livet, men det er en del av livet.

T: – Ja.

Jeg ber henne forme det hun sier i en jeg-setning og skrive den nederst på arket, da jeg ønsker å øke tydeligheten av opplevelsen og bidra til integrering. Hun smiler fortsatt og jeg tenker at vi høster av arbeidet som er gjort.

T: – Jeg ser at du har tegnet en dør og jeg tenker at det er en grunn til at du har tegnet den.

K: – Ja, det er en dør og jeg har nøkkelen til den, jeg vet hvordan det er å være på begge sider.

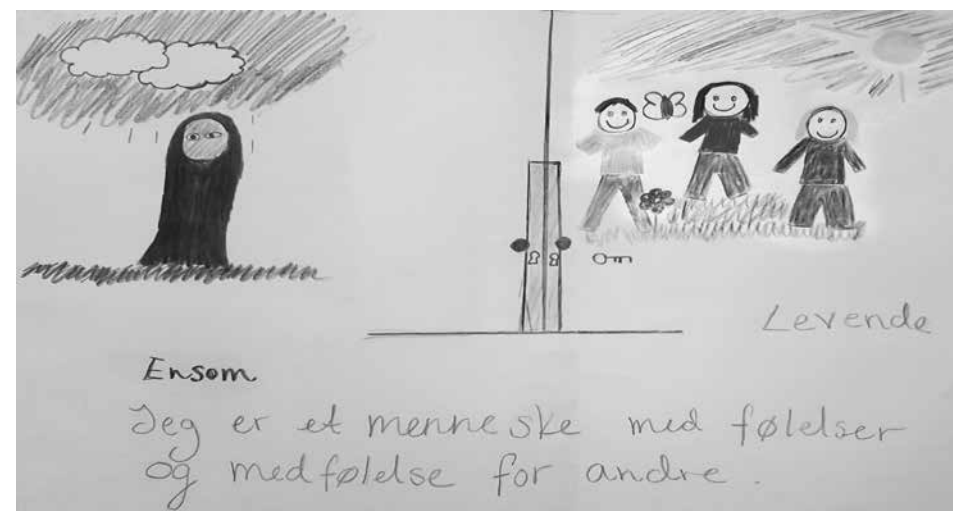
Jeg kjenner på en varme og en glede over det hun sier. Hun smiler og jeg smiler, blikket vårt møtes. Jeg puster, hun puster.

K: – Dette var deilig.

Jeg kjenner at jeg da slapper litt mere av i forhold til det å gjøre en øvelse som kan være skremmende og utfordrende for feltet.

K: – Da jeg kom, lurte jeg på hvor lenge vi skulle snakke om dette her, det er jo måte på hvor mye man kan snakke om det, men så skjønner jeg jo nå at du har noen triks i ermet.

Hun smiler stort – jeg ler.



Tegningen er et direkte resultat av et klientarbeid

Drøfting

Det som er felles for disse to verbatimene er at det ofte er projeksjoner i feltet og at klienten og jeg er gjennom hele kontaktsyklusen. Klientene har også ulike måter å kontakte omgivelsene på som påvirker hvor i kontaktsyklusen vi jobber. I casene er det flere eksempler på hvor situasjonen er låst, som når gutten i case 1 sitter i stillingen med hodet ned. Den måten man som barn tilpasser seg sitt miljø på, og som da er kreativ, kan i det voksne liv være hemmende. Den kreative tilpasningen kan bidra til at situasjonen låser seg. Måten vi ble møtt på i barneårene av våre omsorgspersoner, kan påvirke hvordan vi som omsorgspersoner møter våre barn. Dette påvirker hva vi overfører til

kommende generasjoner. En annen måte situasjonen kan låse seg på er når de ulike kontaktformene ikke er synlige. Det er i kontaktfasen at våre kontaktformer blir tydelige.

Det er ikke et mål å komme videre i syklusen, men å se hvor vi er og å forsterke dette. Hvis jeg som terapeut prøver å kontakte, men ikke får respons fra klienten, kan situasjonen låse seg. Jeg må da prøve å kontakte på en annen måte eller vente til ny figur blir synlig i forkontakt, for at det kan skapes ny bevegelse.

Disse endelig kontaktøyeblikkene kan komme som en flyktig hendelse, eller være en god stund. Som gestaltterapeut kan jeg ikke planlegge, men tilrettelegge. Jeg skal ikke fikse, men jeg kan støtte klienten i situasjonen og prosessen. Ved å øke klientens oppmerksomhet på seg selv i relasjonen med terapeuten, kan det gi mulighet til å se hva som låser situasjonen. Disse erfaringene kan knyttes til gjenkjennbare møter i hverdagslivet, slik at klienten kan velge hva han/hun vil gjøre med det. Et annet aspekt som påvirker kontakten, er relasjonen, tilliten og tryggheten mellom terapeuten og klienten. I mange tilfeller er dette avgjørende for hvor god terapi klienten opplever å få (Duncan et.al 2010).

Avslutning

Gjennom arbeidet med artikkelen har det blitt tydelig for meg at jeg velger forskjellige måter å intervensere på i møte med ulike klienter. For å kunne skape bevegelse i låste situasjoner tar jeg utgangspunkt i det som skjer her og nå, og griper fatt i det åpenbare for å øke klienten og min awareness på oss selv og situasjonen. Som sykepleier og helsesøster er jeg lært opp til å bruke det kliniske blikk, observere personen helhetlig ved å sanse, se og berøre. Denne evnen har vært god i arbeidet med å øke oppmerksomheten. Daan van Baalen skriver: «Utgangspunktet for det legevitenskapelige er å lete etter hva som er galt og å lete etter sykdommen. Mens handlingen for det gestaltiske er å tydeliggjøre det som er» (Baalen 2013, s. 74). Selv om det er lett for meg å tenke årsak-virkning, har jeg som gestaltterapeut lært og erfart at det som er, det er, og jeg skal ikke finne en løsning. Ingenting er rett og galt. Oppgaven min som terapeut er å bidra til økt oppmerksomhet og at det i seg selv kan virke helbredende slik Yontef skriver: «Økt oppmerksomhet i seg selv er helbredende.» (Yontef 1993, s. 145) Noe av det vanskeligste, men også det mest spennende ved det å være gestaltterapeut er å kunne gripe de mikroøyeblikkene som er i situasjonen akkurat nå.

Litteraturliste

- Baalen D. van. (2002). Gestaltdiagnoser. I S. Jørstad & Å. Krüger (red), *Den flyvende hollender. Festskrift*. Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Baalen D. van. (2013). Forskjellige paradigmer – om ulike tilnærminger i behandlinger. *Norsk gestalttidsskrift* 10(1), 68–79
- Brandtzæg, Smith, Torsteinson (2011). *Mikroseparasjoner, tilknytning og behandling*, Bergen: Fagbokforlaget.
- Clarkson P., Cavvicchia S. (2014). *Gestalt Counselling in Action*, 4th edition. London: SAGE publications LTD.
- Clarkson P. Mackewn J. (1993). *Fritz Perls*. London: SAGE publications Ltd
- Duncan B.L., Scott D.M., Wampold B.E., Hubbel M.A (2010). *The heart and soul of change*, second edition. Washington: American Psychological Association Latner J. et. al (2000). Ed. E.C. Newis, *Gestalt therapy, perspectives and applications*, second printing. Hillsdale: The Analytic Press.
- Perls F. S., Hefferline R., Goodman P. (1994). *Gestalt therapy, Excitement and growth in the human personality*. Gouldsboro: The Gestalt Journal Press Inc
- Skottun G. (2012) Awareness-teori og praksis I: *Norsk Gestalttidsskrift* 9(1) 8
- Stern D. (2006) Her og nå, øyeblikkets betydning i psykoterapi og hverdagsliv, *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, vol 43(9), 953–955

Bidragstere i dette nummeret

Reidulv Dyrkorn

er psykolog og spesialist i organisasjonspsykologi. Han er også utdannet gestaltterapeut fra Erv og Miriam Polsters Gestaltinstitutt i San Diego. Reidulv har drevet lederutvikling og arbeidet med grupper i mange år, både nasjonalt og internasjonalt. I mange år var han leder av Solstrandprogrammet og avdelingsdirektør ved AFF ved Norges handelshøyskole. Han er i dag seniorkonsulent ved Senter for lederveiledning med særlig ansvar for fagutvikling. Reidulv har sin faglige forankring i gestaltterapeutisk tenkning og praksis.

Trine Merete Edler-Woll

er tredjeårs-student ved gestaltterapiutdanningen ved NGI. Hun er tidligere utdannet innen sykepleie og ledelse og har bred erfaring i arbeid med alvorlig syke og døende. Hun har jobbet med kompetansehevingsprosjekter i regi av Helsedirektoratet og har dessuten arbeidet i privat næringsliv. Høsten 2016 startet hun opp egen praksis i Horten som gestaltterapeut under utdanning.

Hans Petter Frydenberg

er veileder ved NGIs terapiutdanning. Sammen med tre kolleger driver han iProsess.as, Senter for gestaltterapi og utvikling, i Oslo. Siden 1996 har han arbeidet som gestaltterapeut i egen praksis og arbeider i dag med individual-, par- og gruppeterapi samt coaching og kursvirksomhet. Etter avsluttet terapiutdanning ved NGI i 1997 tok han etterutdanning og veilederutdanning samme sted. Han studerte hos Ruella Frank ved Centre for Somatic Studies i New York i perioden 2004–2006.

Julie Voje Rønstad

ble utdannet gestaltterapeut ved NGI i 2016 og er tidligere utdannet markedsøkonom og pedagog. Julie har jobbet flere år som miljøterapeut i psykiatrien og i barnevernet. I dag jobber hun som salgs- og markedssjef i et privat firma, og som frivillig i Spiseforstyrrelsesforeningen (tidligere IKS).

Hun har egen privatpraksis som gestaltterapeut i Oslo, hvor hun tilbyr individual- og parterapi.

Jhoana Wage Selmer

ble ferdig utdannet gestaltterapeut ved NGI våren 2016. Fra tidligere har hun utdannelse som helsesøster og sykepleier. Hun har flere års erfaring med å arbeide med mennesker i ulike livssituasjoner og aldersgrupper både i kommunal og i statlig virksomhet. I dag driver hun gestaltpraksis i Asker hvor hun tilbyr individual-, par- og gruppeterapi sammen med to kolleger. Jhoana jobber også med foreldreveiledning og foreldrekurs.

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 Pedagogikk 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

NGI 30 ÅR

Intervju med Gro Skottun og Daan van Baalen
Av Bodil Fagerheim

Intervju med rektor og daglig leder ved NGI
Av Bodil Fagerheim

Internasjonale hilsener

TEORI

Gestaltbasert arbeid med grupper
Av Reidulv Dyrkorn

Konfluens – teori eller metode?

En samtale med Hans Petter Frydenberg,
gestaltterapeut og veileder
Av Liv Møklebust

DIKT

Av Trine Merete Edler-Woll

TEORI OG PRAKSIS

Litt av begge deler
Hvordan arbeide med polariteter og barn?
Av Julie Voje Rønstad

Nøkkelen til oppdagelsen er din
Hvordan skape bevegelse i låste situasjoner?
Av Jhoana Wage Selmer

BIDRAGSYTERE

OM NORSK GESTALTTIDSSKRIFT

ANNONSERE I NGT

AKTUELLE ADRESSER