

NORSK GESTALTTIDSSKRIFT

ÅRGANG XIX

NR 2 • HØST 2022



| NORSK GESTALTTIDSSKRIFT

REDAKTØR:
Gro Skottun
gro@gestalt.no

I REDAKSJONEN:
Bodil Fagerheim
bodil.fagerheim@gmail.com
Monica Mon
monposten@gmail.com
Ben Pedersen
bencpedersen@gmail.com

ADRESSE: Norsk Gestalttidsskrift
NGI, Kjørbokollen 30, 1337 Sandvika

ABONNEMENT: rani@gestalt.no
LØSSALG: rani@gestalt.no
BIDRAG TIL TIDSSKRIFTET: gro@gestalt.no

PRIS: Abonnement Nok 400 pr. år
Løssalg: Nok 220

UTGIVELSE: NGT kommer ut med to
nummer i året, vår og høst.

NETTUTGAVE:
gestalttidsskriftet.no

OMSLAG OG ILLUSTRASJONER:
Tove S. Holmøy

TEKNISK ANSVARLIG: Tove S. Holmøy

TRYKKERI: Nordby Grafisk AS

OPPLAG: 450 eks.

Norsk Gestalttidsskrift redigeres etter Fagpressens redaktørplakat, Vær varsom-plakaten og Lov om redaksjonell friдом 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
FORSKNING	9
«Ikke for å konkurrere om offerrollen» Refleksjoner om rasisme og gestaltterapi <i>Av Momina Rizwana Najam, Signe Aarvik og Vikram Kolmannskog</i>	10
TEORI OG PRAKSIS	26
– Fuck this shit, I'm going to Narnia	27
Utforskning av projeksjon ved bruk av eksperimentet «å eie projiserte egenskaper» <i>Av Kenneth Fløistad Ellefsen</i>	
INTERVJU	49
– Paradigmeforskjellen mellom medisin og gestalt har alltid inspirert meg <i>Daan van Baalen intervjuet av Bodil Fagerheim</i>	50
ESSAY	61
På reise i forskjellige verdener Om etisk ansvar – introjeksjon og projeksjon <i>Av Gro Skottun</i>	62
TEORI	66
En kreativ tilpasning – til hvilken verden? Forelesning ved NGIs konferanse 29.10. 2022 <i>Av Jean-Marie Robine Oversatt av Ann-Kristin Rasmussen</i>	67
DIKT	80
<i>Av Ben Pedersen</i>	

BOKOMTALE	82
Nyttig og levende om traumebehandling <i>Omtalt av Bodil Fagerheim</i>	83
Bidragstyreere	86
Elektronisk tilgang Vitenskapelig tidsskrift	87
Vil du skrive i Norsk Gestalttidsskrift?	88

FRA REDAKSJONEN

Jeg har nylig vært på en to dagers konferanse i regi av NGI. Der møtte jeg gamle og nye studenter, norske og utenlandske kollegaer og deltagere som var nysgjerrige på hva gestaltterapi er. Konferansens tittel var: *Å være sammen i det som er ... VÅR VERDEN*. Det er seks år siden forrige gang NGI avholdt en konferanse, den gangen var det 30 års jubileum, denne gangen var det en blanding av forsinket 35 års jubileum og feiring av at Daan (van Baalen), min mann og medstifter av NGI, nettopp hadde fylt 80 år. Konferansen inneholdt en fin blanding av forelesninger, dialogmøter og parallelle workshops med temaer på både engelsk og norsk fra forskjellige områder der gestalttilnærmingene benyttes, terapi, coaching og organisasjonsutvikling. Som tittelen sier, var konferansens temaer relatert til hvordan vi forholder oss til det som er, både i de små nære forholdene og i den store verden vi lever i.

Dagen etter at konferansen var over, satt Daan og jeg hjemme foran peisen og snakket om den og om hva som hadde gjort inntrykk på oss. Det var så godt å synke ned i stolen, falle til ro etter alle inntrykkene, alle menneskene, alle stemmene og bare være oss to sammen igjen. Det hadde virkelig vært en myldreplass for mange og forskjellige mennesker slik en av idéene med konferansen hadde vært. Vi hadde vært sammen i «det som er» i et virvar av aktiviteter, måltider, pauser og samtaler, der vi selv hadde bidratt på forskjellige måter. Daan hadde dessuten blitt feiret med sine nylig fylte 80 år med sang, tale og kake og han og jeg hadde hørt og sett deler av den nye podcasten, «A love story» med tilhørende bilder, som var blitt laget om NGI sin historie med Daan og meg.

Daan sa at hans første inntrykk da vi begynte å snakke sammen, var at det var veldig mange mennesker som var samlet, han var ellers vant til å ha klasser på mellom 14–18 deltagere og her var det flere hundre samlet på en gang. Han sa videre at det også var vanskelig for ham å ta inn over seg at alle deltagerne var der fordi han hadde vært med på å starte utdanningen i gestaltterapi. Selv var jeg fylt av mange og forskjellige menneskemøter og alle minnene som kom opp om det som jeg hadde vært med på i løpet av de siste 37 årene. Hvordan vi startet utdanningen sammen med Grete Kandahl husket jeg godt og noen detaljer underveis, men det meste av undervisning, veiledning, administrasjon og drift var som i en tåke, uklart og diffus. Det var som om det

hadde skjedd i går, samtidig var det nesten uvirkelig, som om det aldri hadde hendt. Det ble tydelig at mye av det jeg har vært med på å gjøre, husket jeg lite av og at menneskemøtene på konferansen hjalp meg til å bli klar over det. Jeg er så takknemlig fordi så mange tidligere studenter kom bort til meg og snakket om sine minner sammen med meg. Det ga meg mer av historien tilbake og ble en god bekreftelse på at jeg har vært med på å påvirke andres liv og at jeg selv er blitt påvirket i disse møtene.

Forut for konferansen og i forbindelse med feiringen av Daans bursdag, hadde Daan og jeg sett på gamle bilder fra alle årene vi har hatt sammen, noe som også hadde vekket til live minner og historier. De fleste bildene var fra vårt private liv, med barn, barnebarn og venner på turer i inn og utland. Vi har ikke så mange bilder, men mer enn nok til å minnes små og store øyeblikk i et langt samliv. Bilder fra vårt profesjonelle liv var det færre av og derfor var det ekstra fint med både podcast, intervju og møter med enkeltpersoner i løpet av konferansen. Både Daan og jeg var imponert over hvordan konferansens komite både hadde klart å lage et veldig godt program og også å gjennomføre den slik at vi i etterkant følte på varme, glede, håp og inspirasjon. Takk til Vibeke Visnes, Siri Merete Andersen, Ida Wadel, Elisabeth Røst og Yvonne Vogt.

I vår videre samtale om konferansen ble jeg klar over at det var vår felles gestaltverden, vår teori og våre erfaringer, som ble delt både i forelesninger, dialogmøter og parallelle workshops, på tross av at mye oppmerksomhet var rettet mot vår ytre verden. Det var så fint å høre andre snakke om sine erfaringer både ute i den store verden og i de små, nære møtene.

Det ble også snakket om at det er krise i verden, med krig i Ukraina og deler av Afrika, kvinneopprør i Iran, flyktninger, tørke og flom. Vi ble påminnet om at det er så mange verdener, så mange skjebner, så mye lidelse, smerte og håpløshet. I vår franske kollega Jean Marie Robines forelesning, *Kreativ tilpasning til hvilken verden? Hvilken funksjon av selv?*, som publiseres i dette nummeret, adresserte han nettopp disse spørsmålene. For meg har det vært fint å kunne lese hans forelesning i etterkant av konferansen, det har gitt meg mer rom og tid til å ta inn og forstå hva han sa og mente. Hans fokus var på hvordan vi som mennesker kan tilpasse oss kreativt til overveldende situasjoner, hva han mente med kreativ tilpasning og hvordan vi kan være med på å påvirke våre omgivelser.

Professor ved NGI, Vikram Kolmannskog, holdt også en forelesning med tit-

telen: *Jeg og du og hele verden. Noen personlig og profesjonelle refleksjoner*. I begynnelsen refererte han til Martin Buber og hans tanker om forskjellen på å være i det som på norsk kalles en jeg-du-relasjon og en jeg-det-relasjon. Etter hvert snakket han om sitt engasjement for grupper i samfunnet som kjemper for å bli anerkjent og respektert, og viste til tidligere artikler om både seksualitet, kjønn og rase. Han refererte også til artikkelen han er medforfatter av som publiseres i dette nummeret av tidsskriftet «Ikke for å konkurrere om offerrollen». *Refleksjoner om rasisme og gestaltterapi*. Artikkelenes to andre forfattere er: Momina Rizwana Najam og Signe Aarvik. De skriver om hvordan hvithet og rasisme kan utspille seg også i gestaltterapi og har gode eksempler på hvordan skjulte eller ubevisste projeksjoner kan være med på å skape personer om til rasister.

Konferansens tredje forelesning var ved veileder ved NGI, Elisabeth Eie, og het: *Vendepunktet – det store og det mindre felt. Fra globalt utviklingsarbeid til gestaltterapi praksis*. I dette foredraget fortalte Eie hvordan hun i sitt internasjonale arbeid med kvinner hadde funnet frem til forskjellige arbeidsformer som var virksomme i de små forholdene kvinnene arbeidet i, og hvordan dette hadde fått stor innflytelse på omgivelsene de bodde i. Gjennom dette arbeidet fant hun også fram til hva hun ville med eget liv og utdannet seg etter hvert til gestaltterapeut og veileder. Både inspirerende og engasjerende.

I dette nummeret av gestalttidsskriftet er flere av tekstene påvirket av eller hentet fra konferansen. Jeg har allerede nevnt Jean Marie Robine sin forelesning: *Kreativ tilpasning til hvilken verden? Hvilken funksjon av selv?* I forbindelse med oversettelse og lesingen av den norske teksten, støtte jeg på et, for meg, nytt begrep som Robine kaller på engelsk: *middle voice*. Både jeg og oversetteren stusset. Hun hadde oversatt *middle voice* til *mellomstemmen*. Jeg assosierte det med en gang med Perls og Goodmans *middle mode* som ofte brukes i polaritetsarbeide og er inspirert av Salomo Friedlaender. Foran peisen satt Daan og jeg og diskuterte begrepet. Jeg begynte å lese Robines artikkel om *selvet* som han har som bakgrunn for forelesningen og der fant jeg begrepet igjen (Robine, 2016, s.215). Han skriver at en av de tre grunnleggende delene PHG tillegger *selv* er *middle voice* som de feilaktige kaller *middle mode*. Han forklarer hvordan denne misforståelsen oppsto hos PHG uten at hverken Daan eller jeg kan gjengi det på en god måte. I både forelesningen og boka forklarer han hvordan selv består av et jeg som gjør (den aktive) og den som blir gjort med (personlighetsfunksjonen) (den mottagende, passive) er del av selv. I boka er eksempelet: Jeg pusser mine tenner. Når selv både er aktiv og passiv, er det det som er mellom som kalles *middle mode* eller *middle voice*. Daan og jeg ble

begge engasjert i denne diskusjonen og lesing av Robine og det har gitt meg ny inspirasjon til å utforske teorien videre.

Jeg har også nevnt artikkelen «Ikke for å konkurrere om offerrollen». *Refleksjoner om rasisme og gestaltterapi* skrevet av Vikram Kolmannskog, Momina Rizwana Najam og Signe Aarvik. I artikkelen ser forfatterne, to studenter og en lærer ved Norsk Gestaltinstitutt Høyskole, nærmere på hvordan hvithet og subtil rasisme kan utspille seg i gestaltterapi. Utgangspunktet for artikkelen er en prosess som oppsto på en undervisningssamling der det som figurerte blant annet var båssetting; hvem ser, og hva blir sett; og å holde rom for den andre. Temaene blir beskrevet og drøftet blant annet i forhold til projeksjonsteori. Studiens form er innovativ, og en hensikt med artikkelen er også å introdusere leserne for deltagende, refleksiv praksisforskning som tilnærming og metode.

Selv har jeg skrevet et kort essay: *På reise i forskjellige verdener. Om etisk ansvar, introjeksjon og projeksjon*. Dette essayet er inspirert både av konferansens tittel, et dialogmøte om etisk ansvar og en arbeidsgruppe om projeksjoner som jeg ledet på konferansen. I essayet skriver jeg blant annet om at vi har på forskjellige briller som vi ser verden gjennom, og at vi også kan være i forskjellige verdener. I essayet er jeg på reise til Budapest for å undervise. Etter at jeg hadde skrevet teksten ferdig, har jeg tenkt enda mer på det å være i forskjellige verdener, hvor heldig jeg er som har muligheter til å velge forskjellige verdener å utforske og leve i. Da jeg skrev mitt forrige essay var jeg på Mauritius og opplevde hvordan mine muligheter til å velge og være i forskjellige verdener ble innskrenket på grunn av korona. I dag har jeg flere muligheter, selv om det er krig i Ukraina, prisene stiger, miljøkrisen er et faktum, jeg blir eldre og fortsatt har et alvorlig sykt barnebarn. En av de verdener jeg gleder meg over å være i, er i skogen på leting etter sopp. Jeg tenker ofte når jeg går med nesa ned i mosen og bare ser etter traktantareller at dette er det ultimate eksempel på å ha fokus eller se en figur. Hunden kan springe rundt meg i vill glede, men jeg merker den bare når jeg snubler i henne. Brillene jeg har på er innstilt på farge og form, det andre er bakgrunn. Vi kan også si at forestillingene jeg har om hvordan traktantareller ser ut stemmer med mine projeksjoner når jeg ser dem i virkeligheten på skogbunnen.

Projeksjoner er også en av de teoretiske modellene som brukes i den fagfellevurderte artikkelen: «*Fuck this shit, I'm going to Narnia*». *En utforskning av fenomenet projeksjon ved bruk av eksperimentet «å eie projiserte egenskaper»*, skrevet

av Kenneth Fløistad Ellefsen. I artikkelen, som er omskrevet fra hans eksamensoppgave i fjerde klasse, utforsker han gjennom en kassustudie, hvordan skjønnlitteratur kan inngå i et arbeid om projeksjoner. Klienten får utforske hvilke egenskaper han finner hos de fire Narnia-barna, Peter, Susan, Edmund og Lucy, og hvordan han finner noen av disse kvalitetene i seg selv. Dette er en annerledes vinkling på arbeide med projeksjoner og inkluderer også noen refleksjoner om hvordan dette kan minne om biblioterapi.

I forbindelse med at Daan van Baalen fylte 80-år har han blitt intervjuet av Bodil Fagerheim til dette nummeret av tidsskriftet. I intervjuet forteller han om det som har opptatt ham gjennom hele hans yrkesaktive liv: at gestaltterapi og legevitenenskapen tilhører forskjellige paradigmer. Han har også vært opptatt av forskning og gestaltutdanning og av Salomo Friedlaenders teori om polariteter og nullpunkt – og at vi må erkjenne oss selv og vår situasjon som den er.

Bodil Fagerheim har omtalt en bok av Bessel van der Kolk: *Kroppen holder regnskap. Hjerne, kropp og sinn i behandling av traumer*, hvor han har brukt funn fra forskning blant annet innen neurovitenskap, for å studere og måle effekten av en rekke behandlingsmetoder for traumatisk stress. Gjennom eksempler viser han hvordan disse behandlingene i stor grad involverer kroppen og på den måten kan gjøre klienten i stand til gjenvinner kroppslige følelser og bevissthet.

For meg som redaktør vekket omtalen min interesse for selv å lese boka, selv om den virker både lang og omfattende.

Jeg håper ellers at leseren av denne lederen har latt seg inspirere til å lese videre i tidsskriftet og også gå inn på NGI sin hjemmeside og finne skolens nye podcaster kalt *Gestaltprat*.

Gro Skottun
Redaktør

Litteraturliste

Robine J.-M. (2015/2016). *Self. Artist of contact*. I J-M Robine: *Self, A Polyphony of Contemporary Gestalt Therapists*, 213–229. Bordeaux. L'exprimerie.

FORSKNING

«Ikke for å konkurrere om offerrollen»

Refleksjoner om rasisme og gestaltterapi

Av Momina Rizwana Najam, Signe Aarvik og Vikram Kolmannskog

I denne artikkelen ser forfatterne: to studenter og en lærer ved Norsk Gestaltinstitutt Høyskole, nærmere på hvordan hvithet og subtil rasisme kan utspille seg i gestaltterapi. Utgangspunktet er en prosess som oppsto på en undervisnings-samling om grupper. I en felles refleksjon identifiseres tre hovedtemaer: båssetting; hvem ser, og hva blir sett; å holde rom for den andre. Temaene beskrives og drøftes i dialog med projeksjonsteori og annen teori fra gestaltfaget så vel som teori utenfra faget.

Studiens form er innovativ, og en hensikt med artikkelen er også å introdusere leserne for deltagende, refleksiv praksisforskning som tilnærming og metode.

NØKKEWORD: *rasisme, antirasisme, hvithet, projeksjon, refleksiv praksisforskning, deltagende forskning, grupper* «»

Introduksjon

Gestaltterapifaget har vært preget av hvite mennesker. Grunnleggerne var hvite, og de fleste lærerne, forskerne og terapeutene i dag er ennå hvite, i Norge og globalt. Det er økende oppmerksomhet om dette, blant hvite (se

særlig Jacobs 2005; 2014; 2016) og BIPOC¹-folk (se blant annet *British Gestalt Journal* 2021(1)). Med Black Lives Matter-mobiliseringen i 2020 ble det også et økende fokus på hvordan ulike utdanninger og pensum er preget av hvithet.

Våren 2021 oppsto det en prosess på en undervisningssamling ved Norsk Gestaltinstitutt Høyskole (NGI) der hvithet og subtil rasisme ble tema. Vikram var lærer, Momina og Signe var studenter. Det ble opphetet. Sammen har vi forsket i halvannet år på hva som skjedde og samskrevet denne artikkelen. Vi håper at dette kan være et viktig, første bidrag og innspill i norsk gestaltterapi og undervisning hva gjelder hvithet og subtil rasisme. (Vikram har også publisert en artikkel basert på den samme prosessen i *British Gestalt Journal* med fokus på egne erfaringer og refleksjoner, se Kolmannskog, 2022). Også den deltagende, refleksive forskningsprosessen har vært innovativ. Siden det er noe nytt har vi ønsket å vie god plass til en presentasjon og refleksjon rundt metoden og håper mange vil inspireres til å prøve den, ikke minst lærere og studenter ved NGI. (Det er også mulig å gå rett til overskriften «Opprinnelig refleksjon» for de leserne som ikke er så interessert i forskningstilnærming og metode.)

Forskningstilnærming, metode og etikk

Deltagende forskning

Deltagende forskning har vært den overordnede tilnærmingen vår. Deltagende forskning og gestaltterapi deler grunnleggende verdier som dialog og likeverd, ikke minst at vi alle har noe verdifullt å dele og at alle kan lære av hverandre (Bergold & Thomas, 2012). Allerede på slutten av undervisningssamlingen luftet Vikram ideen om deltagende forskning. Det er noe med tematikken som delvis handler om makt og undertrykking som gjorde det særlig fristende å forsøke å forske sammen heller enn på. Vikram hadde også en ide om at den felles forskningen kunne virke helende.

Spørsmålet om hvem som inviteres til å delta er et viktig spørsmål i deltagende forskning (Bergold & Thomas, 2012). Det var i utgangspunktet tre studenter som hadde vært særlig involvert i prosessen sammen med Vikram.

1. Black, indigenous, people of colour. Vi har ikke funnet noe godt dekkende begrep på norsk. I denne artikkelen omtaler vi også oss selv som hvite og brune.

Det var også derfor Vikrams invitasjon først gikk til dem. Samtidig var vi allerede på vårt første møte opptatt av relasjonen til klassen som helhet, at vi nå skapte en subgruppe, en subgruppe som inkluderte en lærer. Allerede på første møte bestemte vi oss for å rette en åpen invitasjon til andre i klassen, noe Vikram deretter gjorde via Teams. Noen andre studenter viste interesse og hadde spørsmål, men det endte med at det fortsatte å være oss fire. Dette handlet nok delvis om at det var vi fire som hadde vært mest eksplisitt involvert i prosessen i klassen og det var vår prosess vi nå skulle forske på. Samtidig kan det også handle om at Vikram allerede hadde tatt et valg med å inkludere noen og ekskludere andre da han først rettet invitasjonen til tre studenter på samlingen. På en senere samling høsten 2021 da Vikram var inne som lærer, synliggjorde vi at vi er en subgruppe ved å sette oss i «akvarium» i midten av klassen og snakke om prosjektet og det at vi nå er en subgruppe og hvordan dette kan påvirke klassen. Deretter inviterte Vikram de andre studentene til å sette seg i midten og snakke om deres responser. Etter hvert fikk vi også snakket i felleskap om ulike behov. Noe som kom opp, var ønsket om å få lese utkast og kommentere det. Det ble også en anledning til å gjøre noe ferdig mellom lærer og andre studenter som hadde opplevd at de ikke var like viktige og flinke som studentene som først ble invitert inn i prosjektet, med påfølgende sinne og tristhet. Senere har vi fulgt opp dialogen ved å dele utkast av artikkelen med klassen og gi mulighet til å kommentere.

Et annet dilemma var at Vikram våren 2021 var hovedlærer for denne klassen. Det betydde at han også hadde et ansvar for å vurdere studentene. Han tok opp denne dobbeltrollen på FoU-møte på skolen og fikk innspill og reflektert mer rundt det. På grunn av utbrenthet måtte Vikram si fra seg klasseansvaret, men han var formelt ennå klasseansvarlig på eksamen sommeren 2021. Vikram forsøkte å adressere denne utfordringen ved at læreren som skulle overta klassen ble med på eksamenssamlingen og sto for den endelige vurderingen av alle studentene. I det videre har det fremdeles vært en dobbeltrolle ved at Vikram har vært innom på noen undervisningssamlinger, men det er mindre problematisk enn å være hovedlærer.

Den ene forskeren trakk seg fra prosjektet like før publisering våren 2022. For henne var andre temaer enn rasisme blitt viktige, og hun valgte å trekke seg slik at artikkelen kunne forbli en artikkel om rasisme. Vi hadde et godt møte om dette. Vi tre andre opplevde – og uttrykte overfor henne – at vi var glade hun kunne si fra og støttet henne i valget. Samtykke er ikke noe som gis eller ikke gis bare en gang, men kan også ses som en kontinuerlig prosess, og å kunne være ærlig på sine behov avhenger av tillit og relasjon. At hun trakk

seg ser vi derfor som et tegn på tillit og at vi har hatt gode relasjoner heller enn et nederlag. Det er viktig for oss tre andre å si at det har vært et felles arbeid der en fjerde person også har bidratt mye, og det vet hun nok også selv, men det er nå altså kun vi tre som står som forfattere. Som følge av at den fjerde personen trakk seg, har vi også endret noe på materialet vi bruker og reflekterer over.

Refleksivitet anses som særlig viktig i deltagende forskning (Bergold & Thomas, 2012). Dette er noe vi har vært opptatt av underveis så vel som her. Vikram er en skeiv, brun cis-mann som kommer fra en akademisk høyt utdannet familie og selv er professor ved NGI. Momina er en streit, brun cis-kvinne med flerkulturell middelklassebakgrunn og høyere utdanning. Signe er en streit, hvit cis-kvinne med lavere middelklassebakgrunn og høyere utdanning. Dette og flere aspekter av våre identiteter har påvirket forskningsprosessen på ulike måter underveis. Blant annet har Vikram forsøkt å være oppmerksom på at han lett tar plass og styring (noe som kan være typisk for høyt utdannede cis-menn) og kan velge å holde seg tilbake og lytte mer. At vi har tatt oss god tid til at alle stemmer høres og at tillit bygges har vært viktig for vår prosess. Vi har ikke opplevd noen større konflikter underveis i vår prosess. Refleksivitet innebærer også å reflektere rundt den politiske, økonomiske og sosiale konteksten til forskningen. Hvithet er strukturell og institusjonell ved NGI så vel som i gestaltfaget mer generelt. Å våge å snakke om hvithet og subtil rasisme krever mye i en slik situasjon. Det som kan hjelpe er blant annet at Vikram som brun mann har en autoritetsposisjon som professor ved NGI og at det i økende grad settes lys på tematikken internasjonalt av både hvite og BIPOC gestaltister.

Hvor mye og hvordan ulike deltar er et annet viktig spørsmål i deltagende forskning (Bergold & Thomas, 2012). Vi har møttes i gjennomsnitt en gang i måneden til 60-minutters møter på Teams siden samlingen våren 2021. Det har vært høy grad av deltagelse fra alle i alle faser, inkludert valg av forskningsmetode, identifisering av hovedtemaer, teoretisk refleksjon, skriveprosessen og mer. Samtidig har vi ulike roller og ressurser. Vi merket allerede i de første møtene hvordan dette ga seg uttrykk i bruk av begreper: Vikram var «forsker» og vi andre «medforskere». Da vi ble klar over det, endret vi ordbruken: Vi er alle forskere sammen på dette prosjektet.

På den annen side er det viktig å ikke ignorere forskjellene. Vikram har mer gestaltforskningserfaring og er også betalt for å forske. Det er derfor Vikram som har ledet prosjektet, har introdusert forskningstilnæringer og metode og har gjort den endelige redigeringen av teksten. Å se at annet enn

typisk akademisk kunnskap er verdifull er imidlertid sentralt i deltagende forskning (Bergold & Thomas, 2012). Ikke minst har vi alle tre erfaring med å være brune eller hvite i det norske gestaltmiljøet så vel som i Norge mer generelt, og to av oss har erfaring med å være cis-kvinner.

Spørsmålet om (materielle) ressurser – og at de ikke-profesjonelle (med) forskerne ofte ikke får lønn – er viktig innen deltagende forskning (Bergold & Thomas, 2012). Dette er også noe vi har tematisert. To av oss (Signe og Momina) har gjort dette på vår fritid. For å virkelig anerkjenne alle likt som forskere, burde ideelt sett alle fått lønn, noe det ikke har vært mulighet for ved NGI. Men også vi (Signe og Momina) har fått noe ut av dette, om ikke materielle ressurser så har vi fått ekstra tid med en lærer og mer erfaring med gestaltterapi, teori og forskning.

Refleksiv praksisforskning

Ganske tidlig begynte vi å snakke om hvilken spesifikk metode vi ønsket å benytte i vår forskning. Vikram introduserte og fikk støtte for at vi kunne bruke en form for refleksiv praksisforskning. Personlig erfaring og refleksjon er sentralt i både deltagende forskning og refleksiv praksisforskning (se særlig Lindseth, 2017 for refleksiv praksisforskning; Bergold & Thomas, 2012 om deltagende forskning). Vi meldte prosjektet til NSD (Norsk senter for forskningsdata) og fikk godkjenning 17. juni 2021 (referanse 795970).

Praksisen/erfaringen var ganske forskjellig for hver av oss: Vikram er brun, mannlig lærer; Momina er brun, kvinnelig student; Signe er hvit, kvinnelig student. Samtidig har vi tenkt at vi vil formulere vårt overordnede, felles tema som «antirasistisk praksis informert av gestaltterapi». Det vi kaller antirasistisk praksis, kan defineres som samtaler og arbeid der man søker å adressere rasismen som fins på ulike måter i og rundt oss. At det i denne situasjonen var en gestaltlærer til stede, gjør at praksisen særlig kan anses som en undervisnings- og læringspraksis. Dette kan være særlig overførbart til andre utdanningsinstitusjoner, men også for eksempel terapigrupper. Det kan innvendes fra noen at det ikke var et eksplisitt mål på denne undervisningssamlingen å adressere rasisme. Til det vil vi si at rasisme er et fenomen som kan bli virksomt når som helst og hvor som helst – og en antirasistisk praksis bør gjennomtrenges all praksis og ikke anses som en separat og spesialisert form for avtalt praksis.

Utgangspunktet for refleksiv praksisforskning er «en opplevelse som ikke lot seg glemme, fordi den uroet eller på særlig vis gjorde inntrykk» (Lindseth, 2017, s. 259). Første fase er «opprinnelig refleksjon». Det handler om å frem-

fortelle denne erfaringen. Man beskriver det slik man husker det, mest mulig ufiltrert, fra hjerte og levra. Fasen kalles «opprinnelig refleksjon» fordi det allerede her er en grad av refleksjon: Ofte vil man måtte skrive og omskrive flere ganger for å fange det som sto på spill og var viktig i erfaringen. Vi tok oss god tid til opprinnelig refleksjon. Det begynte med at vi delte logger/refleksjonsnotater med hverandre. Også Vikram skrev en slik tekst umiddelbart etter undervisningssamlingen der vår vonde, men viktige prosess fant sted. Den fjerde forskeren, som etter hvert trakk seg, tok på seg et hovedansvar for å forsøke å skrive dette sammen til en tekst. Etter hvert slapp vi loggene og denne teksten mer og snakket sammen på et møte om hva vi husket best fra samlingen nå; den fjerde forskeren noterte og arbeidet videre med en felles tekst. Dette var komplisert, ikke minst fordi vi husket ulikt. Vi forsøkte å tydeliggjøre dette i teksten. Ved årsskiftet følte vi at teksten fanget opplevelsen til hver av oss godt nok. Dette arbeidet med å skrive en felles historie var nok også veldig helende for oss. Etter at den fjerde forskeren trakk seg, har vi andre bearbeidet denne slik at hun forblir anonym og at fokuset er på erfaringene våre.

Neste fase i refleksiv praksisforskning kalles «kritisk refleksjon». Det innebærer en metarefleksjon, men det er viktig å fortsatt være nær den fremfortalte erfaringen og spørre «hva som her er vesentlig og viktig» (Lindseth, 2017, s. 259). Det kan innebære å lese igjennom teksten flere ganger og identifisere to-tre hovedtemaer. Dette innebar både individuell refleksjon mellom møtene og dialog på møtene. Vikram inviterte også inn Anders Lindseth, en av opphavspersonene til refleksiv praksisforskning. Han deltok på et møte med oss i januar 2022. Der delte han både av sin generelle kunnskap så vel som noen innspill til vår opprinnelige refleksjon og gryende kritiske refleksjon. Han fremhevet i stor grad det mer universelt eksistensialistiske som at alle kan føle seg annerledes og krenket og behovet for respekt. På neste møte fastholdt vi at vi likevel ønsket å nettopp fokusere på rasisme i denne artikkelen og ikke bare det «universelle» som jo ofte usynliggjør at det er ulike posisjoner og privilegier, at det å fokusere på disse ulikhetene kunne innebære ubehag, men at det ikke gjorde det mindre viktig. På et møte tidlig i februar 2022 ble det klart at vi hadde tre hovedtemaer.

Den siste fasen er «teoretisk refleksjon». Man løfter blikket og henter inn relevant teori. Det som ble identifisert som vesentlig og viktig i erfaringen, bringes i dialog med teorien. Vi har fokusert på gestaltteori, men også hentet noe fra andre fagområder. Vi fordelte hovedtemaene og skrivingen mellom oss. Vi brukte et møte på å brainstorme sammen om hvert tema før vi satte

oss ned hver for oss og begynte å skrive på hvert vårt. Vi delte utkast av disse tekstene og alle kom med innspill på hver tekst, og vi hadde et nytt møte for å gå i dialog om tekstene videre. Til slutt har Vikram satt sammen tekstene og delt utkast med de andre forskerne – så vel som klassen som helhet – for kommentarer og innspill. Slik har vi forsket og samskrevet denne artikkelen.

Tematikken er sårbar. Det er få som vil assosieres med rasisme. Det er vel lett å forstå at Signe som hvit er utsatt. Men også Momina og Vikram er utsatt, ikke minst fordi det er snakk om subtil rasisme, og det som typisk skjer i slike tilfeller, er at de som påpeker den subtile rasismen, selv får anklager rettet mot seg fra den hvite majoriteten som opplever et ubehag. Forhåpentligvis vil artikkelen og dens innhold gjøre det klart at det er liten grunn til demonisering og skam for noens del. Det har vært et bevisst valg å kun publisere dette i et gestaltfaglig tidsskrift som vi har tillit til at har oppmerksomme, nysgjerrige lesere. Det har hele tiden også vært en diskusjon om hvorvidt vi alle er komfortable med å publisere dette med fullt navn, noe vi har endt med å gjøre.

Opprinnelig refleksjon

På en digital undervisningssamling våren 2021 deltok Momina og Signe som studenter og Vikram som lærer. Klassen var nesten helt hvit. Tema for samlingen var grupper. Dag 1 inviterte Vikram til et eksperiment for å synliggjøre hvem som hadde pratet og tatt plass i det siste. Signe var blant dem som hadde pratet. Momina var ikke det. Vikram spurte om studentene kjente seg igjen i å ta plass/ikke ta plass. Han inviterte etter hvert også til å reflektere rundt hvorvidt dette kunne ha noe med medlemskap i dominante grupper å gjøre. Han brukte seg selv som eksempel, at han som cis-mann lett har tatt plass i mange settinger, mens han som brun har vært mer forsiktig blant hvite. Han sa også at det å gjøre hvithet eksplisitt – slik han nå gjorde – kunne skape ubehag blant hvite.

En av studentene delte noe om egen hvit posisjon og hvitt privilegium. Hun fortalte også om erfaringer med subtil rasisme via mannen hennes som er brun. Momina kjente seg igjen og fortalte hvordan hun opplever subtil rasisme for å underbygge medstudentens erfaringer, og at det ofte bare er synlig for dem som opplever det selv mange ganger i ulike situasjoner. En av de andre studentene, som var hvit, responderte på det Vikram sa om å skape ubehag hos hvite og sa at hun kjente på ubehaget han beskrev. Hun fortalte at hennes umiddelbare tanke var «jeg vil også være offer». Hun sa at hun også hadde opplevd krenkelser, men at hun forsto at det er annerledes når det som identifiserer deg med en minoritetsgruppe er hudfarge. Momina kjente på et

ubehag når medstudenten sa «jeg vil også være offer», men sa ikke noe da. Imens hadde Signe fått assosiasjoner til egen opplevelse av diskriminering og heftet seg på samtalen med et innledende «ikke for å konkurrere om offerrollen» og lo litt unnskyldende. Hun fortalte deretter om assosiasjonen hun fikk til sin egen erfaring av å være singel kvinne over 30 og subtil mindreverdigjøring i samfunnet rundt dette. Hun syntes hun fikk en aha-opplevelse av at erfaringene hadde noe likt ved det Momina fortalte om og ville få fram dette for å vise at hun forsto og at det også var noe allmennmenneskelig i erfaringene. En annen medstudent tok ordet og Signe opplevde det som at hun kritiserte parallellen Signe trakk mellom egne erfaringer og det å være utsatt for rasisme. Hun følte seg misforstått. Momina kjente på ubehag og at hun ble irritert når hun hørte også Signe bruke ordet offer. Hun lurte på om hun hadde gitt uttrykk for å være offer eller om hun ble oppfattet som offer. Vikram merket seg også ordbruken, men sa ikke noe da.

Mot slutten av dagen tok Momina ordet igjen og sa at hun ikke mente å fremstille seg selv som offer. Hun kjente på behov for å forklare seg. Hun nevnte blant annet Signe når hun snakket. Vikram spurte om vi kunne sakte ned litt og være nysgjerrige på det som skjedde her og nå som et gruppefenomen. Han lurte på om Momina forsøkte å unnskyldte seg. Han kom også med en observasjon/tolkning om at hun som brun kvinne i en hovedsakelig hvit gruppe hadde delt noe om rasisme, hvorpå hvite medstudenter hadde brukt ordet offer og offerrolle og begynt å snakke om noe annet enn rasisme. Signe kjente det som om hun hadde gjort noe feil og opplevde det som at Vikram brukte henne som eksempel på rasisme. Signe henvendte seg til Momina og beklagde at hun brukte ordet offer, men forsvarte samtidig overfor Vikram og resten av klassen at hun sa det hun sa og forklarte intensjonen bak. Mange forsøkte å si noe, og det dukket opp uenigheter rundt hvilken rekkefølge ting hadde blitt sagt i. Vikram stoppet flere for å forsøke å holde et fokus. På dette tidspunktet banket hjertene fort hos oss alle. Signe kjente seg misforstått og etter hvert snevret inn i sitt eget sinne. Momina forsto ikke hva som skjedde. Hun opplevde at det ikke lenger handlet om henne. Vikram inviterte alle til å vende ansiktet bort fra skjermen og være litt for seg selv. Han fortsatte med å anerkjenne at vi ikke hadde fått avsluttet dette, men at vi måtte avslutte nå, og at vi kunne ta det opp igjen dagen etter. Momina så at den ene hvite medstudenten, som først hadde nevnt ordet offer, gråt noen tårer og kjente selv på skyldfølelse.

Dagen etter foreslo Vikram at vi som hadde vært mest eksplisitt involvert i gårldagens prosess snakket sammen, mens de andre studentene skrudde av

sine kameraer og ble observatører i bakgrunnen. Momina kjente seg ikke så liten lenger, og Signe kjente seg klarere og mindre farget av følelser. Vikram forklarte at han ikke mente eller mener at Signe eller andre studenter er rasister, men at hvithet og rasisme er fenomener som gjennomsyrer kulturen og på ulike måter kommer til uttrykk. Signe snakket litt med Vikram og følte seg forstått. Hun tenkte at han ikke dømte henne. Signe og Momina fikk ordnet mer opp og snakket litt mer rundt offer-begrepet. På et tidspunkt kjente Signe igjen på sinne og å være misforstått da Momina hevet stemmen for å presisere det unike ved rasisme sammenlignet med andre erfaringer av diskriminering. Så tenkte hun at det hun tolket som sinne hos Momina kanskje ikke var rettet mot henne selv, at det var bra at Momina var så tydelig. Hennes eget sinne slapp etter den tanken. Momina fortalte litt mer om frustrerende erfaringer som brun kvinne, mens vi andre lyttet.

Kritisk og teoretisk refleksjon

Vi har identifisert tre hovedtemaer, som er tett forbundet, etter å ha lest gjennom og reflektert sammen over vår opprinnelige refleksjon:

- Båsetting
- Hvem ser, og hva blir sett
- Å gi den andre plass

I det videre bringer vi disse i dialog med eksisterende teori og forskning særlig fra gestaltfaget, men også med innspill fra andre fagområder.

Båsetting

Projeksjon innebærer at vi opplever vår omverden «gjennom fargede «briller» som er preget av våre egne forestillinger» (Skottun & Krüger, 2017, s. 216). Ifølge de fleste fenomenologer og gestaltpsykologer har ingen av oss tilgang til omverdenen slik den er i seg selv (Spinelli, 2005). Samtidig kan vi gjennom oppmerksomhet og dialog bli mer klar over og utforske våre forestillinger og kanskje også se omverdenen litt klarere eller i hvert fall på nye og flere måter. Skottun og Krüger (2017, s. 220) forstår projeksjon som et polaritetsspenn: Den som projiserer noe, kan se at dette også handler om en selv; den som blir projisert på, kan godta, se nærmere på eller avvise det som projiseres. Ifølge Zinker (1977, s. 206 flg.) er det visse kvaliteter vi typisk fordømmer og projiserer på andre, såkalte «skyggesider». Å se at denne projiseringen også handler om en selv vil kunne medføre helere selvilde og sunnere konflikter, hevder han.

Noe av det som skapte stort ubehag og konflikt for oss, var opplevelsen av å bli satt i bås. Momina opplevde at hun ble sett på som offer, Signe at hun ble sett på som rasist. Det foregikk en tolkning av begrepene offer for Momina og rasisme for Signe. Vi kan si at begge projiserte noe vedrørende forståelsen av begrepene. Dette er derfor en mer kompleks kommunikativ prosess enn det man kan få inntrykk av i en del beskrivelser av projeksjon. Det er ikke så enkelt som å si at Signe projiserte på Momina at hun var et offer, og at Vikram projiserte på Signe at hun var rasist. Når begrepene offer og rasisme ble brukt, ble de tolket og forstått utfra en større sosial og språklig kontekst som vi delvis deler, men som også delvis innebærer ulike fenomenologiske felt. Vi har ulike «fargede briller».

For Signe trigget bruken av ordet rasisme visse assosiasjoner. Det ble koblet til noe individuelt og ondsinnet, altså at hun personlig var rasist og at dette er et forkastelig karaktertrekk. Dette er jo også en relativt utbredt folkelig forståelse av ordet. At Vikram som lærer skulle mene dette om henne, var vondt å leve med. Det var ikke en projeksjon hun ville ha. Hun kjente seg heller ikke igjen i det. Da Vikram etter hvert forklarte at han ikke anså Signe som et dårlig menneske og beskrev sin forståelse av rasisme som et fenomen som kunne dukke opp i oss alle, følte Signe seg mindre satt i bås. Vi fikk sjekket ut tolkninger, noe som kan bidra til at vi ser litt klarere (se også Skottun & Krüger, 2017, s. 221).

Vikram nevnte også at rasisme kunne dukke opp i ham selv. Han tok dermed ansvar og eierskap, noe som anses som spesielt viktig i arbeid med projeksjon og konflikt (Zinker 1977, s. 213; se også Skottun & Krüger, 2017, s. 220). Etter hvert kunne Signe da også være nysgjerrig på om det var noe i dette som stemte for henne. Da hun spurte Vikram på dag 2 om kanskje hun kunne ha bidratt i en subtilt rasistisk struktur og prosess, overlot han det til henne å utforske videre heller enn å komme med sin mening. Gjennom forskningsprosessen som har fulgt har Signe blitt mer nysgjerrig og oppmerksom på subtil rasisme og hvithet. Signe og Vikram har dermed beveget seg i polaritetsspennet Skottun og Krüger (2017, s. 220) beskriver hva gjelder rasisme.

Vi hadde også ulike tolkninger av ordet offer og offerrolle. Vikrams tolkning av bruken av offer og offerrolle var at det (uten at det var spesielt bevisst) fungerte som en slags ugyldiggjøring av Mominas erfaringer. Da Signe begynte sin setning med «ikke for å konkurrere om offerrollen» og fortsatte med å beskrive egne erfaringer, var det, slik hun så det, fordi hun opplevde noen paralleller til Mominas erfaringer. Men Momina nevnte aldri ordet offer og hun ville ikke anses som offer. Hun opplevde at bruken av ordet reduserte

hennes erfaringer som brun kvinne og kjente seg misoppfattet av de to hvite studentene som brukte ordet.

På et tidspunkt på dag 2 fikk vi – på lignende måte som med ordet rasisme – sjekket ut noen tolkninger av ordet offer. Men det er først gjennom forskningsprosessen at det har blitt klarere for oss to andre hvor triggende dette ordet hadde vært for Momina. Brune kvinner har ofte blitt ansett som ofre – og blir det stadig. Dette er en vanlig projeksjon blant hvite mennesker i vesten. Momina har trukket inn arbeidet til Edward Said i vår felles forskningsprosess. Said (1978) var opptatt av og tydeliggjorde hvordan «Orientens» omtales og beskrives av vestlige. Ikke minst har det vært vanlig å projisere det feminine og irrasjonelle, mens vestlige (menn) har ansett seg som maskuline og rasjonelle. Videre har den «orientalske» kvinnen blitt ansett som eksotisk/erotisk og/eller et offer mens den vestlige (mannen) er motpolen. Said (1978) kobler makt og kunnskap sammen; maktrelasjoner påvirker hvordan vestlige – både individuelt og kollektivt – beskriver «Orientens» på. Maktrelasjoner gjennomsyrrer representasjon av individer og samfunn, «Orientens» reduseres til stereotyper, men også Vesten blir faktisk fattigere så lenge det er fremmedgjøring og projeksjon av visse sider. Dette passer godt inn i gestaltteori om projeksjon, ikke minst at vi typisk projiserer skyggesider på andre (se særlig Zinker, 1977). Med Said og andre blir det også tydeligere for oss hvordan makt, kulturer og utbredte måter å tenke og være på spiller en stor rolle i våre forestillinger. Projeksjon er ikke kun en individuell og interpersonlig prosess.

Momina ønsker at det skal være mulig for brune kvinner å påpeke blant annet subtil rasisme uten å bli båsatt som et offer. Hun opplever at det har blitt mer mulig gjennom denne prosessen med forskningsgruppa og med klassen som helhet. Hun håper også at det har bidratt til interessant læring for andre og ikke minst at studenter og klienter som velger å dele erfaringer relatert til subtil rasisme, blir møtt på en god måte og ikke redusert til offer.

Bruken av ordene rasisme og offer hadde noen effekter. Og det kan være viktig å anerkjenne dette heller enn å bare insistere på sine intensjoner. Dette er noe som understrekes i retningslinjene for flerkulturell samhandling fra East Bay Meditation Centre (2017), som vi har sett på i vår refleksjon og vil anbefale som mulig inspirasjon og utgangspunkt for samtaler og utforskninger videre. Over tid har vi også kunnet se nærmere på hva som lå i ordbruken, også mindre bevisst. Intensjonene vi mener vi hadde og var bevisst på der og da, er bare en liten del av det som skjedde.

Kanskje er det uheldig å bruke ordet rasisme siden det har så sterke negative assosiasjoner og oppfattes som noe personlig – uansett hvor mye man

forsøker å fremheve en annen forståelse av ordet. Det kan også være uheldig å bruke ordet offer når en BIPOC-person, og særlig en brun kvinne, velger å dele om egne erfaringer med rasisme. Samtidig er det viktigste at vi kultiverer en dialogisk holdning der vi er nysgjerrige på og sjekker ut ulike tolkninger, kan ta ansvar og er villige til å fortsette å lære.

Hvem ser, og hva blir sett

Fra gestaltterapeutisk litteratur kan vi noen ganger få inntrykk av at figur vokser frem nærmest organisk og naturlig av situasjonen her og nå, vi skal ta tak i «det åpenbare», men som beskrevet ovenfor har vi alle hver våre spesielle «briller» vi ser verden med (Skottun & Krüger, 2017, s. 216). Vikram er selv brun og har erfaring med og kunnskap om dynamikker som kan oppstå i grupper der majoriteten er hvit. Det som skjedde i denne gruppeprosessen, er et klart eksempel på hvordan en terapeut og klasseleders forforståelse og tolkningsbriller gjør at noe blir sett og påpekt som ellers ofte ikke blir det.

Alison Bailey (2014; 2019) er en amerikansk filosof og pedagog som har lansert begrepet epistemisk «pushback» på den motstanden hun ofte opplever i et klasserom når rasisme blir tema. Hun beskriver dette som at studenter som tilhører den dominante gruppen, i dette tilfellet hvite, yter motstand mot påstander som handler om fenomener der de er i samme kategori som dem som utøver uretten, ofte på den måten at de umerkelig skyver eller forflytter klasseromsdiskusjoner til en epistemisk hjemmebane hvor de føler seg mer komfortable (Bailey i Wiseheart 2019). Hun hevder at denne motstanden henger sammen med at vår selvoppfatning som et godt menneske trues (Bailey, 2014, s. 4). Videre er hun opptatt av at denne motstanden ikke er noe å skamme seg over, fordi den oppstår for alle på ulike områder og måter hele tiden, men at den like fullt er noe som hindrer oss i å komme videre i en samtale og i å nå fram til ny kunnskap og forståelse av hverandre og samfunnet. Signe har brakt inn dette som en mulig linse vi kan bruke til å forstå det som skjedde i vår prosess. I gestaltteoretisk sammenheng kan det også minne om den motstanden vi typisk har i møte med skyggesider (se ovenfor; Zinker, 1977).

Signe kan ikke huske at hun følte noe ubehag over det Momina delte om erfaringer med rasisme, bare en mild empati og interesse, før hun raskt tenkte på sine egne erfaringer og fikk en impuls til å dele disse. I etterkant er det likevel mulig å forstå dette som et ønske om å flytte samtalen fra det partikulære ved Mominas erfaringer, der Signe på en måte var på feil side av fortellingen,

til det universelle og det som var felles – et sted der hun og Momina sto på samme side i en eksistensiell erfaring. Det var ikke vondt ment. Hun så ikke at hun selv som hvit, eller de andre hvite i klassen, hadde noe å gjøre med rasismen som Momina beskrev. Det var noe som skjedde der ute og var ikke noe å ta innover seg på noen annen måte enn en hvilken som helst annen erfaring som ble delt i klassen. Hun fulgte sin vanlige impuls til å relatere på bakgrunn av egne erfaringer.

Vikram ble mer og mer opptatt av at Momina hadde delt noe om rasisme i en hovedsakelig hvit gruppe og hva som fulgte. Hvite medstudenter fulgte opp med bruk av ord som offer og offerrolle for deretter å dele egne erfaringer om annet enn rasisme. Momina ble lenge stille, og så virket det som hun begynte å forklare seg eller til og med beklage.

Vi vil også føye til her at det naturligvis ikke handler bare om hva som blir sett, men også om hva man velger å gjøre, eller ikke, med det man blir oppmerksom på. En mulighet for en lærer ville jo vært å la det hele passere. Da Vikram valgte å dele det han ble oppmerksom på, gjorde han det med viten om at det kunne bli svært ubehagelig, også for han selv.

Å gi den andre plass

Da Vikram valgte å dele det han var oppmerksom på, ble det opphetet og det var mange ulike reaksjoner. I gruppen satt det mange mennesker med hver sin unike, smertefulle erfaring og livsverden. Det er heller ikke uvanlig når rasisme blir tema at hvite bringer andre vanskelige temaer på banen eller på annen måte gjør at fokuset skifter (se også ovenfor). I vår felles refleksjon har vi vært opptatt av dette. Hvordan kan man gi plass til den andre og dennes erfaring når man selv blir så trigget?

Vi vil fremheve tre punkter som er godt kjent fra gestaltterapeutisk praksis. Det første er tid og rom til å puste og kjenne forankring til kroppen. Ifølge en ekspertkonsensus-studie er forankring i kropp ett av nøkkelbegrepene som kjennetegner gestaltterapeuters praksis i dag (Fogarty, Bhar, Theiler & O'Shea, 2016). Fokus på kropp og dyp pust kan være særlig hjelpsomt i en stresset situasjon der tankene løper løpsk med en dramatisk historiefortelling og hvor nervesystemet er høyt aktivert (se også Taylor, 2014). Dette hjalp Vikram oss med den første dagen da prosessen var på sitt mest opphetede. I tillegg fikk vi en kveld og natt til å roe ned nervesystemet noe.

For det andre tenker vi at egne følelser og erfaringer på en eller annen måte må anerkjennes som gyldige og rommes med omsorg (se blant annet Brach, 2019; Kolmannskog, 2021). Man kan bli oppmerksom på at man er lei

seg, redd eller sint, og minne seg selv på at det er gyldig og greit – kanskje legge en hånd på brystet eller noe annet som representerer omsorg. I vår situasjon ble det satt ord på at følelser som skam, frykt, sinne, og tristhet var i spill først den andre dagen, og da var det befriende for alle å få bekreftet at alle disse følelsene var legitime. Muligens kunne noe av dette vært satt enda tydeligere ord på av Vikram allerede første dag, men det var også på det tidspunktet nokså kaotisk.

For det tredje tenker vi at bevegelsen vi snakker om, dreier seg om, når man er blitt tilstrekkelig trygg og rolig, å kunne legge bort noe av sitt eget for å ta inn og gi plass til den andre. Dette har paralleller til å sette noe i parentes (bracketing eller epoché) slik det forstås i fenomenologisk-orienterte psykoterapier (Spinelli, 2005). Man kan for eksempel tenke at det som skjer i meg nå, skal jeg utforske senere, kanskje med en terapeut, for det er viktig, men samtidig legge det bort nå. Eller som Signe erfarte da hun på nytt ble trigget av noe hun opplevde som en anklage fra Momina på dag 2. Den første, automatiske tolkningen hennes var: «Momina er sint for den rasismen hun har opplevd i livet og retter det mot meg, noe som er urettferdig». Men så kunne hun i stedet stoppe opp og se på om det absolutt må forstås sånn, for dermed å kunne se på det på nytt. Da Mominas liv og erfaring fikk tre mer i forgrunnen, kom også en alternativ tolkning: «Momina er sint for den rasismen hun har opplevd i livet og deler dette sinnet med oss». Da ble det plutselig noe sterkt og vakkert i at Mominas forsiktige holdning fra dagen før var fraværende, at stemme og holdning nå var sterk og tydelig.

I ettertid kan Signe også akseptere at sinnet muligens var litt rettet mot henne selv, ikke henne spesielt, men som en representant for «uvitende hvite», en merkelapp hun aldri ville ha akseptert tidligere. Denne siste bevegelsen ble mulig gjennom tilstrekkelig trygghet og anerkjennelse, men også gjennom læring og opplysning – i dette tilfellet om subtil rasisme og spesielt fenomenet der en unnskyldende holdning og behovet for å tone ned sin opplevelse av urettferdighet kan oppstå når en brun person befinner seg i en gruppe med hvit majoritet.

Avslutning

I denne artikkelen har en lærer og to studenter ved NGI reflektert rundt hvithet og subtil rasisme med utgangspunkt i en prosess på en undervisnings-samling om grupper. Vi håper og tror at både tema/innhold så vel som form/prosess er innovativt og inspirerende for gestaltterapeuter, gestaltlærere,

studenter og gestaltfagfeltet mer generelt. Den deltagende, refleksive forskningen vi har gjort er noe nytt ved instituttet, og vi som har vært med, har opplevd prosessen som utviklende og til og med helende.

Vi har presentert og diskutert tre hovedtemaer som springer ut fra erfaringene våre: Båsetting; hvem ser, og hva blir sett; å gi rom for den andre. Vi har trukket på projeksjonsteori fra gestaltterapi så vel som teori fra andre fagfelt slik som Saids orientalisme-kritikk og Baileys refleksjoner om «epistemic pushback». Videre har vi fremhevet tre gestaltterapeutiske prinsipper som viktige i antirasistisk praksis og da særlig for hvite som konfronteres med sin hvithet eller subtil rasisme, nemlig å gå til pust og kroppslig forankring, at egne følelser gis oppmerksomhet og omsorg, og å kunne sette noe eget i parentes for å gi rom til den andre og dennes erfaring.

Vårt håp er at ved å dele fra vår prosess og våre refleksjoner, kan flere gestaltterapeuter, og spesielt de som jobber med undervisning og/eller med grupper, få en økt oppmerksomhet overfor fenomener som kan oppstå i en gruppe der noen er i majoritet og andre i minoritet, og særlig grupper dominert av en hvit majoritet. Kanskje denne artikkelen har bidratt til litt andre «briller». Vi har også ønsket å bidra med noen teoretiske redskaper som kan benyttes til å synliggjøre det som skjer og bidra til god dialog.

Til tross for at vi og klassen som helhet gikk gjennom noe som opplevdes vondt og vanskelig der og da, og som fremdeles bearbeides for noen, har det også følt som at det skjedde en læring og utvikling som var viktig. Når vi ser på diskusjonene rundt rasisme i Norge, synes vi også at vi har opplevd noe som er relevant i et større bilde. For dynamikkene som oppsto mellom oss, både det som gjorde oss sinte og utrygge og splittet oss på den ene siden og det som ledet til dialog, forsoning og økt forståelse på den andre siden, tenker vi speiler noe av det som skjer og hva som kan være mulig også i andre settinger i samfunnet.

Litteraturliste:

- Bailey, A. (2014). Navigating Epistemic Push Back in Feminist and Critical Race Philosophy Classes. *APA Newsletter on Feminism and Philosophy*, 14,(1), 3–6. Hentet fra: <https://philpapers.org/rec/BAINEP>. Tilgjengelig 19.08.2022.
- Bailey, A. (2019). Pushing Back on Epistemic Pushback. I Wiseheart, C. (Host). Examining Ethics [Audio podcast]. Intervju publisert 2019, Feb 27. Janet Prindle Institute for Ethics at DePauw University. Hentet fra Pushing Back on Epistemic Pushback with Alison Bailey - Prindle Institute. Tilgjengelig 19.08.2022.
- Brach, T. (2019). *Radical Compassion: Learning to Love Yourself and Your World with the Practice of RAIN*. Penguin Life.
- Bergold, J. & Thomas, S. (2012). Participatory Research Methods: A Methodological Approach in Motion. *FQS*, 13(1).
- East-Bay Meditation Centre (EBMC). (2017). Agreements for Multicultural Interactions. Tilgjengelig online på <https://eastbaymeditation.org/2017/05/agreements-for-multicultural-interactions/>
- Fogarty, M., Bahr, S., Theiler, S. & O'Shea, L. (2016). What do Gestalt therapists do in the clinic? The expert consensus. *British Gestalt Journal*, 25(1)
- Jacobs, L. (2005). For whites only. In T. Levine Bar-Yoseph (Ed.), *The bridge: Dialogues across cultures* (s. 225–244). Gestalt Institute Press.
- Jacobs, L. (2014). Learning to Love White Shame and Guilt: Skills for Working as a White Therapist in a Racially Divided Country. *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology*, 9(4), 297–312.
- Jacobs, L. (2016). Dialogue and Double Consciousness: Lessons in Power and Humility. *Gestalt Review*, 20(2), 147–161.
- Kolmannskog, V. (2021). HUSK- oppmerksomhet og selvomsorg når du sliter. *Norsk Gestalttidsskrift*, XVIII(2).
- Kolmannskog, V. (2022). Taking (white) space. *British Gestalt Journal* 31(1).
- Lindseth, A. (2017). Refleksiv praksisforskning. I C. T. Halås, I.G. Kymre & K. Steinsvik (Red.), *Humanistiske forskningstilnæringer til profesjonspraksis* (243–260). Oslo: Gyldendal.
- Skottun, G. og Kruger, Å. (2017). *Gestaltterapi. Lærebok i teori og praksis*. Gyldendal.
- Spinelli, E. (2005). *The Interpreted World. An Introduction to Phenomenological Psychology*. SAGE.
- Said, E. (1978). *Orientalism*. Pantheon Books.
- Taylor, M. (2014). *Trauma Therapy and Clinical Practice: Neuroscience, gestalt and the body*. Open University Press.
- Zinker, J. (1977). *Creative Process in Gestalt Therapy*. Vintage.



TEORI OG PRAKSIS

– Fuck this shit, I'm going to Narnia

Utforsking av projeksjon ved bruk av eksperimentet «å eie projiserte egenskaper»

Av Kenneth Fløistad Ellefsen

Artikkelen er fagfellevurdert¹

Gjennom en kasusstudie undersøker jeg hvordan skjønnlitteratur kan inngå i et arbeid om projeksjoner. Feltet preges av at klienten og terapeuten har glede av å lese skjønnlitteratur. Klienten får utforske hvilke egenskaper han finner hos de fire Narnia-barna, Peter, Susan, Edmund og Lucy, og om han gjenkjenner disse kvalitetene i seg selv. Jeg viser at projeksjon som fenomen oppstår på flere måter i terapisaamtalen. Artikkelen er en omarbeidelse av min avsluttende eksamensoppgave ved Norsk Gestaltinstitutt våren 2022.

NØKKEWORD: *kasusstudie – projeksjon – polariteter – eksperimenter – skjønnlitteratur*

1. En hjertelig takk til mine to fagfeller for konstruktive innspill underveis. Takk også til redaktør Gro Skottun for gode råd.

1. Innledning

– *Ta meg med! Å ta meg med til Landet i Det fjerne!
Det er noen som venter på meg der.*

Astrid Lindgren, Mio, min Mio, 1954/2004, s. 16

Det står fortsatt som et sterkt minne for meg. Jeg var i begynnelsen av 30-årene. På ny ville jeg lese en av favorittbøkene mine fra barndommen: Astrid Lindgrens *Mio, min Mio*. Det var vel noe i livet mitt akkurat da som dro meg mot boken. Hadde jeg et behov jeg ikke var klar over? Jeg leste om ni år gamle Bo Vilhelm Olsson, som satt alene på en benk i Tegnérslunden en høstkveld i oktober. Han var alene. Jeg kjente på omsorg for lille Bo Vilhelm; han måtte føle seg så ensom og uelsket? Følelsene tok overhånd. Jeg gråt. Plutselig ble jeg klar over at det var jeg som følte meg ensom og uelsket. De vonde følelsene overførte jeg på ham, antakelig fordi følelsene var for vonde å bære selv.

Etter en tid oppsøkte jeg hjelp. Ukentlig gruppeterapi gjennom flere år har gjort at jeg føler meg mindre alene. Gjennom gestaltterapiutdanningen har jeg utforsket og erfart fenomenet enda grundigere, også teoretisk. Det handler om projeksjoner.

Helt siden barndommen har jeg vært glad i å lese skjønnlitteratur. Jeg kjenner meg igjen i Tarjei Vesaas skildring av den leselystne odelsgutten Per Bufast i romanen *Det store spelet* (1934). «Per», skriver Vesaas, «... liksom å bøker. Det stod mykje der, og ein vart annleis innvendes av dei.» (Vesaas, 1978, s. 99). De ulike skikkelsene med sine handlinger, følelser og forestillinger utfordrer meg. Ofte kjenner jeg meg igjen i dem. Samtidig kan de føle, tenke og handle annerledes enn meg. Slik minner de meg om at også jeg kan gjøre ting på andre måter.

Er min glede over skjønnlitteratur noe jeg kan anvende i terapeutisk sammenheng? I denne artikkelen viser jeg hvordan terapeutisk arbeid med utgangspunkt i en litterær tekst inngår i et arbeid med en leselysten klient. Artikkelloverskriften antyder at Narnia er et rike jeg tror klienten og jeg har mange forestillinger og følelser knyttet til, et rike vi i fantasien kan besøke, en verden vi kan overføre noe av vårt eget på. Problemstillingen er: Hvordan kan skjønnlitteratur inngå i et arbeid med projeksjoner i terapirommet?

2. Metode og refleksivitet

Artikkelen er en *kvalitativ og eksplorerende kasusstudie*. At den er eksplorerende innebærer at flere metodiske og teoretiske valg skjer i utforskningsprosessen og

styres av den kunnskapen og innsikten som jeg tilegner meg underveis (NEM, 2010, s. 10). Denne eksplorerende tilnærmingen mener jeg er i tråd med gestaltfaget, som vektlegger at hvert enkelt møte med en klient er unikt og at resultatet av terapiforløpet ikke kan forutses på forhånd.

For å undersøke problemstillingen foretar jeg en *kasusstudie*. Ifølge Kolmannskog (2021) er en kasusstudie en egnet forskningstilnærming i gestaltterapi (Kolmannskog, 2021, s. 417); Kolmannskog, 2019, s. 35–36). Selv om kasusstudier har svakheter mht. generalisering av kunnskap, kan de etter mitt syn likevel tilføre gestaltterapeuter kunnskap ved å bidra til kritisk refleksjon og dermed til videreutvikling av egen terapeutisk praksis (McLeod, 2010, s. 50–51). Styrken ved kasusstudier er at den forholder seg til den enkelte klients unike historie og erfaringer. Kolmannskog (2019) peker på tre særtrekk ved kasusstudier: Det er et terapeutisk arbeid med (1) en eller flere personer (par- eller gruppeterapi), (2) det skjer innenfor et visst tidsrom og (3) på et bestemt sted (Kolmannskog, 2019, s. 35). I dette tilfellet betyr det at jeg som terapeut utforsker kontaktformen projeksjon sammen med én bestemt klient. Klienten har i lengre tid gått i terapi i min privatpraksis.

Sentralt i utviklingen av kunnskap innen gestaltfaget er teoretiske drøftelser basert på verbatim. Et verbatim forstår jeg som en presentasjon av et bestemt klient- og terapeutarbeid. Det består av et utdrag av det som sies, sammen med beskrivelser av det som gjøres. Slik er verbatim mer enn bare en transkripsjon, altså overføring av muntlig tale til skriftlig tekst. Etter mitt syn er verbatim en presentasjonsform av et kasus, mer enn en bestemt metode.

Utviklingen av verbatim har skjedd i to faser. Første fase var i forbindelse med eksamensoppgaven, mens jeg i den andre fasen omarbeidet med verbatim med tanke på artikkelpublisering.

Tidlig orienterte jeg klienten muntlig om eksamensoppgaven og spurte om han ønsket å bidra. Dernest oversendte jeg informasjon på epost, der jeg beskrev hva et verbatim er, hvordan jeg utvikler det og at klienten kunne velge om verbatim skulle utvikles på grunnlag av lyd- eller videoopptak eller at jeg bare skrev ned det jeg husket i etterkant. Klienten gav samtykke til lyd- og videoopptak. Slik forsøkte jeg å oppfylle kravene om å informere deltakeren i prosjektet tilstrekkelig, slik at vedkommende kunne gi sitt samtykke på informert grunnlag (NESH, punkt 15, 2021).

I løpet av 2021 og 2022 gjennomførte jeg tre samtaler med klienten med tanke på eksamensoppgaven. Disse samtalerne var del av et lengre terapiforløp, og samtidig var de spesielle ved at vi begge var klar over samtalenes betydning for eksamensoppgaven og at det ble gjort lyd- eller videoopptak. Prosessen påvirket både meg og klienten.

Første samtale ble gjort med lydopptak, mens jeg i de to siste samtalene gjorde videoopptak. Jeg transkriberte samtalene og innlemmet i teksten enkelte observasjoner av kroppsbevegelser. Opptakene ble deretter slettet. For å ivareta klientens anonymitet, og i tråd med de forskningsetiske retningslinjer, skrev jeg om setninger der klienten omtalte bestemte personer, hendelser, steder o.l. (NESH, punkt 20, 2021).

I samtalen som ble gjort med lydopptak, nedtegnet jeg enkelte observasjoner i etterkant og føyde dem inn på aktuelle steder i verbatim. Disse observasjonene er eklektiske og basert på hva jeg ble opptatt av i etterkant. Videoopptakene gjorde det enklere å beskrive de kroppslige bevegelsene. I arbeidet med transkriberingen reflekterte jeg over hvilke teorier som kunne være aktuelle å belyse verbatim ut fra. Jeg valgte projeksjon som tema. Valget fikk betydning for den videre bearbeidelsen av verbatim, og jeg la mer vekt på de fenomenene som belyste denne kontaktformen. Dette opphever ikke, etter mitt syn, verbatim som empiri, men den er fortolket empiri.

Jeg ønsket å være transparent overfor klienten om hvordan jeg utvikler verbatim. Informasjonen jeg gav klienten på epost på forhånd, gav en beskrivelse av forholdet mellom samtalen, transkripsjonen og verbatim. I tillegg ønsket jeg å styrke relabiliteten til verbatim ved å la klienten få lese og respondere på dem (Kolmannskog, 2019, s. 49; McLeod 2010, s. 113). En slik transparens mener jeg også er i tråd med de nasjonale forskningsetiske retningslinjene, som krever at forskeren skal «... tilbakeføre forskningens resultater til deltakerne på en måte som er forståelig og forsvarlig» (NESH, punkt 25, 2021). Klienten responderte på alle. Jeg ønsket opprinnelig å innlemme responsene, men på grunn av meldeplikt til NSD er disse ikke tatt med. Klientresponsene har likevel spilt en rolle, spesielt i mine refleksjoner over verbatim.

Av plasshensyn bestemte jeg meg for å anvende to av tre verbatim i eksamensoppgaven. De to som jeg valgte, kan relateres til hverandre. I den første samtalen introduserte klienten et bilde som vi utforsket. Dette Narnia-landskapet ble figur for meg, og jeg utviklet det til verbatim én. I etterkant funderte jeg over hvordan jeg kunne anvende bildet videre i det terapeutiske arbeidet. Min projeksjon var nemlig at klienten kunne ha utbytte av at vi utforsket bildet videre. I tredje samtale foreslo jeg derfor et eksperiment hvor vi kunne arbeide videre med Narnia-landskapet.

Den andre fasen i forskningsprosessen omfattet arbeidet med å utvikle verbatim videre med tanke på artikkelpublisering. Jeg kom til at de mest sentrale momentene i de to verbatim kunne omarbeides til ett. Jeg tok kontakt med klienten og spurte om tillatelse til å omarbeide eksamensoppgaven til en

artikkel og å videreutvikle de to verbatim til én tekst. Klienten gav samtykke til omarbeiding og publisering. Forut for publisering lot jeg klienten få lese hele artikkelen og komme med tilbakemelding.

Fordi faglig arbeid skjer ut fra bestemte verdimessige forutsetninger og faglige oppfatninger, vil jeg kort antyde sentrale aspekter ved min virkelighetsforståelse og som, i alle fall implisitt, ligger til grunn. Min forståelse av vitenskap og gestaltterapi er forankret i et kristent livssyn. Som skapt i Guds bilde er meningen med livet å leve i relasjoner. Vi lever ikke for oss selv, men for hverandre (Brownell, 2020, s. 20–26). Ut fra en slik forståelse er det viktig å ha søkelys på de relasjoner som personen inngår i, og studere disse ut fra ulike fagområder (sosiologisk, psykologisk, filosofisk, teologisk osv.) og metoder. Fordi vi lever i relasjoner, trenger vi også hjelp til å utvikle oss som personer. Gestaltterapien er et bidrag til dette. Jeg tror verden er skapt av Gud, og dermed finnes det en virkelighet; en virkelighet vi kan tilegne oss kunnskaper om. Selv om vi kan tilegne oss kunnskap om virkeligheten, kan vi også ta feil i våre antakelser om denne. Derfor bør vi hele tiden forholde oss kritisk til våre egne antakelser og ha en åpen og utforskende holdning. Et slikt syn på virkeligheten betegnes ofte som kritisk realisme (Aadland, 2011, s. 275–281; Gansmo Jakobsen, 2021, s. 195–196; Brownell, 2020, s. 37–43).

Underveis i prosessen har jeg forsøkt å være oppmerksom på ansvaret jeg har som terapeut og aktør. Klienten og jeg er likeverdige, men ikke likestilte. Våre roller er forskjellige; slik også vårt ansvar i relasjonen (Hostrup, 2009, s. 232–236; Eide & Eide, 2017, s. 86–91).

3. Projeksjon

– Eg er så lykkeleg, sa ho.

Rolv tagde att. Det var ikkje slik han kjende det i denne stunda så.

Allting var ikkje berre godt og lett. Det var mykje å vera lykkeleg.

Else spurde: – Er du?

– Kvaslag?

– Lykkeleg vel?

– Kvifor spør du akkurat på denne måten?

Else svara at nei eg skal ikkje spørje.

Men eg er så lykkeleg. Og då trur eg at du er det og, veit du.

Tarjei Vesaas, *Kimen*, 1940/1997, s. 22–23

De har møtt hverandre, Else og Rolv, og satt seg ned på gresset. Rolv ligger, mens Else sitter oppreist ved siden av. Kroppene deres er nær hverandre. Else stryker Rolv langs armen. De ser hverandre. Ord utveksles, og de lytter til hverandre. Også stillheten er noe de deler. Bare med sitt nærvær berører de hverandre. De er i kontakt. Ifølge Hostrup (2009, s. 141) forutsetter kontakt «... et møte mellom minst to adskilte mennesker, hvor der foregår en udveksling af følelser, ord, tanker, blikke, handlinger osv.». Fortellingen om Rolv og Else fra Vesaas-romanen *Kimmen* (1940) er et eksempel på rikdommen i kontaktbegrepet som Hostrup skisserer. Kontaktbegrepet i gestaltteorien anvendes for selve kommunikasjonen mellom mennesker og det å kunne ha kontakt med seg selv (Kokkersvold & Mjelve, 2003, s. 40–41). Else og Rolv bruker sine sanser, kontaktfunksjonene, altså de sansene vi anvender for å komme i kontakt med omgivelsene, og ut fra hva og hvordan vi sanser, forsøker vi å skape mening (Skottun & Krüger, 2017, s. 140–141).

Mellom Else og Rolv organiseres et kontaktfelt (Kokkersvold & Mjelve, 2003, s. 40). Feltet skaper de sammen, og det er unikt for akkurat dem. Feltet er utstrakt i tid og rom, og det oppstår her og nå og skjer i øyeblikket (Hostrup, 2009, s. 88–90; Yontef, 1993, s. 295–300; Clarkson, 2014, s. 9).

Hvilke kontaktformer finner vi i samtalen mellom Else og Rolv? Kontaktformene er teoretiske modeller som beskriver hvordan vi er i kontakt med andre mennesker (Skottun & Krüger, 2017, s. 182, s. 271–272). Mellom Else og Rolv kan det derfor være flere kontaktformer samtidig. Én av disse er projeksjon.

Ifølge Skottun og Krüger oppstår projeksjon når vi i en situasjon «... forholder oss til tanker, følelser og meninger som om det er den andres tanker, følelser og meninger og ikke våre egne.» (2017, s. 216). Et særtrekk ved projeksjon er at kontakten vendes bort fra meg selv til omgivelsene. Slik tilskrives omgivelsene de følelser, tanker, vurderinger, holdninger o.l. som jeg selv har (Skottun & Krüger, 2017, s. 217; Perls et al., 1951/1977, s. 225; Hostrup, 2009, s. 174). Vi overfører vårt eget på omgivelsene, men våre omgivelser vil ikke nødvendigvis kjenne seg igjen i våre forestillinger, følelser o.l. Elses utsagn om at hun tenker Rolv er lykkelig slik hun er, tolker jeg som projeksjon. Rolv kjente det annerledes, det «... var ikkje slik han kjende det i denne stunda ...». Else projiserer sin følelse over på Rolv.

Projeksjon dreier seg ofte om å tillegge andre de forestillinger, følelser og holdninger som en har vanskelig med å akseptere hos seg selv eller som en ikke er bevisst på (Hostrup, 2009, s. 174; Kokkersvold & Mjelve, 2003, s. 51–52; Polster & Polster, 1973, s. 78–79). Samtidig vil jeg hevde at det mer er fenomenet med å overføre eller tillegge omgivelsene bestemte egenskaper som er det særegne ved

projeksjon. Hvilke konkrete egenskaper eller kvaliteter det gjelder, eller om jeg er bevisst dem eller ikke, er av mer underordnet betydning. Slik jeg forstår fremstillingen av projeksjon hos Skottun og Krüger, vektlegger de mer prosessen enn selve det konkrete innholdet i projeksjonene (Skottun & Krüger, 2017, s. 218–219). I Else sitt tilfelle er det forestillingen om å være lykkelig som hun overfører på Rolv. Projeksjon er en verdifull kontaktform, og vi anvender den i mange av livets kreative og uforutsigbare sammenhenger. Når vi utforsker våre omgivelser, planlegger eller har forventninger til fremtiden, viser sympati med en venn i nød o.l., projiserer vi (Korb et al., 2002, s. 57). Forfattere som skriver og skuespillere som gestalter sin rolle, projiserer sitt eget over på rollekarakteren (Skottun & Krüger, 2017, s. 228). «Ein sjølv står i bøkene i alle slags forkledningar.» (Vesaas, 2017, s. 9), uttalte *Kimmen*-forfatteren Vesaas i et selvbiografisk kåseri.

Innholdet i de projeksjonene jeg overfører på andre, kan ha et positivt eller negativt fortegn (Zinker, 1978, s. 206). Ifølge Rigmor og Reidulv Dyrkorn (2015) kan egenskapene, forestillingene eller følelsene være negative (eksempelvis at de er kujoner, konfliktskye, aggressive, selvopptatte osv.) eller positive (som at vi oppfatter dem som sjarmerende, vakre, arbeidsomme, flinke osv.). Projeksjonene kan også være en blanding av disse to egenskapene, slik at man for eksempel viser aktelse overfor noen og samtidig ser ned på andre (Dyrkorn & Dyrkorn, 2015, s. 118). Introjeksjon og retrofleksjon er gjerne projeksjonens følgesvenner. Ulike forventninger, krav, påbud og forbud (introjeksjon) som vi retter mot oss selv (retrofleksjon), kan vi også rette mot våre omgivelser (Skottun, 2008, 117–119; Skottun & Krüger, 2017, s. 221–222; Dyrkorn & Dyrkorn, 2015, s. 117).

Terapeutisk arbeid med projeksjon

Et terapeutisk arbeid med projeksjon kan utforske polaritetsspennet i denne kontaktformen. Ifølge Skottun og Krüger (2017) er motpolen til å projisere eller bli projisert på «... å godta at noe er som det er, å ta tilbake og se nærmere på eller avvise.» (Skottun & Krüger, 2017, s. 219). Terapeuten kan utforske hvilke forestillinger, fordommer, holdninger og følelser som klienten overfører på sine omgivelser. Det kan være på partner, foreldre, barn, arbeidskollegaer, venner eller den man er forelsket i. Målet er ikke å fjerne klientens projeksjoner, men la klienten bli oppmerksom på at disse egenskapene også finnes i klienten selv. Slik kan klienten ta eierskap til sine projeksjoner, også de egenskapene og forestillingene som klienten har vanskelig for å akseptere (Clarkson, 2014, s. 63–64; Zinker, 1978, s. 223). I et gestaltperspektiv vil ikke vekten være på å undersøke om klientens projeksjoner på omgivelsene er kor-

rekte, fordi omgivelsene (foreldre, barn, ektefelle osv.) ikke er en del av feltet. Verdien består mer i å undersøke om det er kvaliteter ved projeksjonene som klienten kan gjenkjenne i seg selv og omfavne.

Et terapeutisk potensial er det om jeg utforsker hvilke forestillinger og følelser klienten overfører på meg som terapeut. En slik utforsking kan styrke terapiens her-og-nå-fokus (Skottun & Krüger, 2017, s. 61). Når klienten projiserer på meg, er jeg ikke en tom projeksjonsskjerm. Flere av projeksjonene vil i en eller annen grad ha rotfeste i meg. Det gjelder å ikke være for snar med å avvise dem, men undersøke om det er noe i klientens projeksjon som jeg kan gjenkjenne meg i eller som jeg vil avvise (Skottun & Krüger, 2017, s. 218). Uten nødvendigvis å skulle bli privat, tror jeg det er fint om terapeuten er så transparent som mulig og klargjør når projeksjonen stemmer. Projeksjoner, som terapeuten ikke kjenner seg igjen i, skal avvises (Hostrup, 2009, s. 180). Dersom terapeuten avviser en forestilling han eller hun kjenner seg igjen i, kan kroppsspråket avsløre og skape usikkerhet hos klienten (Dyrkorn & Dyrkorn, 2015, s. 216).

I den terapeutiske situasjonen bør terapeuten ha varhet på egne projeksjoner på klienten. Mye terapiarbeid skjer på grunnlag av terapeuten sine projeksjoner. Disse er gjerne dannet på grunnlag av tidligere møter med klienten, andre klienter og erfaringer fra barndom og oppvekst (Skottun & Krüger, 2017, s. 218). Å gå i veiledning og terapi er hensiktsmessige måter å utforske egne projeksjoner på klientene (Skottun & Krüger, 2017, s. 228).

Det finnes flere kreative eksperimenter som kan anvendes for å utforske projeksjon. Eksperimenter oppstår når terapeuten foretar en intervensjon og igangsetter en utforsking av et fenomen sammen med klienten, og der utfallet av intervensjonen ikke kan forutsees på forhånd verken av terapeut eller klient. Eksperimentet skaper klienten og terapeuten sammen (Kolmannskog, 2021, s. 425; Skottun & Krüger, 2017, s. 162). Ulike eksperimenter kan, ifølge Skottun og Krüger, være klassiske varhetseksperimenter, rollespill, stolarbeid, ulike former for visualisering, kroppsbevegelse og bruk av andre kreative hjelpemidler (Skottun & Krüger, 2017, s. 170–178; Joyce & Sills, 2018, s. 120–122). I boken *Gestalt Counselling in Action* (2014) presenterer gestaltteoretikeren Petruska Clarkson (2014) i korte ordelag et eksperiment hun kaller *owning projected characteristics*.² Eksperimentet er å la klienten bli oppmerksom på egenskaper som

2. Jeg oversetter den engelske terminologien med 'å eie projiserte egenskaper'.

vedkommende allerede besitter, men som gjerne overføres på andre (Clarkson, 2014, s. 136). Kan jeg tilrettelegge et eksperiment der klienten kan få muligheten til å projisere sine forestillinger over på søskenflokket i Narnia og så få dveler ved i hvilken grad det også angår ham?

I terapeutisk arbeid, der projeksjon er figur i feltet, kan utforsking av polaritetene i projeksjonen være en mulighet. Alle kontaktformene har en eller flere polariteter i seg (Skottun & Krüger, 2017, s. 181). Polariteter kan vi best forstå som motkrefter som forutsetter hverandre, som hjelper oss til å organisere og strukturere alle inntrykkene og til å fortolke oss selv og vår omverden. Polariteter opptrer alltid sammen og definerer hverandre (Hostrup, 2009, s. 80; Clarkson & Mackewn, 1993/2009, s. 44, s. 147; Polster & Polster, 1973, s. 62). Tristheten tydeliggjør gleden, tvilen modererer sikkerheten, likegyldigheten utfordres av nestekjærligheten, ettertenksomheten finner sin forskjellighet i impulsiviteten og rigiditeten går hånd i hånd med min lyst til å være leken og spontan. Når Else i romanen, *Kimen*, opplever seg som lykkelig, kunne en mulig utforsking være hva det betyr for henne å være ulykkelig. Hvis jeg skulle projisere mine forestillinger om å være ulykkelig på Else, ville jeg valgt ord som tristhet, ensomhet, fortvilelse og mislykkethet.

Et slikt eksperiment har klare berøringspunkter med biblioterapi. Biblioterapi er et fagfelt som «...genom läsning syftar till att bota eller lindra psykisk ohälsa, höja livskvalitén eller bidra till en personlig mognadsutveckling» (Ström, 2021, s. 20). Til forskjell fra litteraturvitenskap, som er opptatt med tekstanalyse, er biblioterapien opptatt av hvilke følelser og tanker som oppstår i leseren og hvordan teksten berører vedkommendes liv (Ström, 2021, s. 28). Lesning, spesielt av skjønnlitteratur, kan gi hjelp på det personlige plan og være et bidrag mot utvikling og forandring (Larsen, 2013, s. 26–27). Under den biblioterapeutiske lesningen forventes leseren å gå gjennom en identifikasjon, katarsis og økt innsikt (Larsen, 2013, s. 27). Identifikasjonen innebærer å kjenne seg igjen i eller forestille seg en person eller situasjon i teksten, og gjennom en renselse kan leseren få muligheten til å utvikle nye innsikter om seg selv (Ström, 2021, s. 27). Eksemplifisert på et gestaltterapeutisk arbeid kan utforskning av projeksjoner i møte med en skjønnlitterær tekst kunne bidra til økt oppmerksomhet om egne følelser, behov og situasjon. Den svenske litteraturviteren Cecilia Pettersson distingverer mellom kreativ biblioterapi og selvhjelps biblioterapi. Den sistnevnte varianten er selvhjelps bøker som kommer med konkrete råd til spesifikke utfordringer og livssituasjoner. Eksperimentet som er grunnlaget for verbatim i denne artikkelen, ligner på kreativ biblioterapi, som er bruken av romaner, noveller og poesi i et terapeutisk arbeid (Pet-

tersson, 2020, s. 24-25). Innen fagfeltet biblioterapi finnes flere måter å arbeide med skjønnlitteratur på. Utforskningen av fenomenet projeksjon i denne artikkelen ligger nærmest den formen som kalles interaktiv biblioterapi. I denne terapiformen skjer ikke det terapeutiske i selve lesningen, slik som i ordinær lesebiblioterapi, men i samspillet mellom klienten, terapeuten og litteraturen. Teksten blir et utgangspunkt for utforskning av ulike følelser og fenomener (Ström, 2021, s. 20–21; Pettersson 2020, s. 26–27).

4. Verbatim

I den første eksamensrelaterte terapitimen refererte klienten til et bilde han ble oppmerksom på. Bildet viser en jente som, idet hun åpner døren til et klesskap, sier «Fuck this shit, I'm going to Narnia». Dette vekket umiddelbart min interesse. Jeg har lest bøkene, sett filmene og arbeidet en god del med mer teologiske tekster av Narnia-forfatteren C. S. Lewis (1898–1963). Jeg fikk en impuls til å eksperimentere med bildet sammen med klienten. I denne terapisisituasjonen blir klesskapet et symbol på overgang mellom nåtid og fremtid, og Narnia et uttrykk for fremtidsforventninger. Klesskapet blir utgangspunktet for en fantasireise for klienten og meg. Dit reiser vi sammen med søskenflokket Pevensie. De fire søsknene Peter, Susan, Edmund og Lucy Pevensie er sentrale karakterer i Lewis' Narnia-kronologi. Når de fire søsknene går gjennom klesskapet, blir de noe annet enn de er hjemme i England; småbarna blir ledere og helter, konger og dronninger. Klienten blir også klar over at søskenflokket rommer flere egenskaper og kvaliteter, både enkeltvis og som søskenflokk. De har flere sider og er ikke bare det ene eller det andre.

Klientens utsagn om at Narnia-barna rommer flere kvaliteter, opptar meg lenge etter samtalen. Stadig besøker jeg Narnia med mine fantasier og følelser. Jeg føler meg takknemlig overfor klienten som brakte det på banen. Etter flere måneder får jeg lyst til å utforske temaet videre. Jeg spør klienten om han er villig til å gjøre et eksperiment. Klienten samtykker. Jeg begynner med å spørre hvem av Narnia-barna som han først blir oppmerksom på.

Klient, heretter K: – *Sånn umiddelbart er det av en eller annen grunn Edmund som dukker opp. Han er litt Judas, men han er litt Peter også. Jeg føler meg jo ikke som en forræder, men en som har dummet meg ut og som har gjort alt det jeg ikke skulle. Jeg føler det som at jeg har rotet det til.*

Jeg blir oppmerksom på de to bibelske personene Judas og Peter. Umiddelbart går jeg til hodet og får lyst til å diskutere teologi med klienten, men blir

klar over eksperimentet jeg har begynt og holder impulsen tilbake.

Terapeut, heretter T: – *Edmund blir også en som bytter side, i alle for en periode, og så kommer han tilbake igjen.*

K: – *Ja, han bytter side. Han er ikke til å stole på. Han har en brist, og den henger ved ham etterpå.*

T: – *Men når de utropes til konger og dronninger over Narnia, får de hver sin tittel, og Edmund blir utropt til Edmund den rettferdige.*

Klienten smiler, blir stille og løfter øynene mot taket.

K: – *Det husker jeg ikke, men jeg kan kjenne meg igjen i det. Jeg har en sterk rettferdighetssans. Vi har flere ganger snakket om min minoritetskompetanse, og at jeg sier ifra, også når det koster. Jeg kjente det berørte meg da du sa det.*

T: – *Du kjente at det berørte deg at Edmund fikk tittelen Den rettferdige?*

K: – *Ja, fordi da er det karaktertrekket løftet frem. Edmund kan fort bli veldig liten og mindreveldig sammenlignet med storebroren Peter, men så får han sin verdi i kraft av seg selv og sine sterke egenskaper.*

Han vipper stolen med overkroppen sin.

T: – *For meg blir Edmund en som tar sine valg, han tar ansvar for sine valg og han bærer følgene av dem med seg videre gjennom livet – og likevel er det Den rettferdige det som står igjen.*

K: – *Ja ... Jeg blir berørt av formuleringen din «det som står igjen», at det er mulig å skrelle av noe av rotet underveis.*

T: – *Lucy da?*

K: – *Det er vel litt det at hun er litt redd, litt klok, litt tillitsfull og modig når det gjelder.*

Jeg blir oppmerksom på forholdet mellom Lucy og løven Aslan, og forskjellen mellom Edmund og Lucy trer i bakgrunnen. Raskt, og temmelig impulsivt, gjør jeg klienten oppmerksom på dette.

T: – *Ja, hun er jo Lucy den tapre. Og så hadde hun vel et spesielt forhold til Aslan?*

K: – *Ja, det er liksom hun som først ser ham og som stoler helt og fullt på Aslan. Hun og Aslan er så nære.*

T: – *Er det noe du også ønsker deg? Nærhet? Å kunne stole på?*

K: – *Jeg vet ikke. Det er noe med hennes forhold til en løve. De har så sterkt et bånd. Hun er ikke redd han, og hun løper alltid bort til han. Hun er alltid så fylt av han?*

Jeg får tanker om at både jeg og klienten ser på Aslan som uttrykk for Gud. Jeg får en tanke om at hvem klienten blir i møte med Aslan som Gud kunne være noe å utforske. Jeg føler meg usikker på veien videre, jeg blir varm og pusten kortere.

T: – *Det ønsker du også? Tenker du kanskje på Aslan som Gud da?*

K: – *Ja, han er jo det.*

T: – Ja, du savner Gud, det har vi vært inne på mange ganger i samtalene våre.

K: – Ja, og Aslan representerer det gode som jeg skulle ønske jeg ikke mistet.

T: – Og så nevnte du storebroren Peter. Han får tittelen Peter den store.

K: – Han minner meg om alle de som har livet på stell og som har fått livet til. Han minner meg om alle de som har en rett linje opp og fram ... og man kan si mye om livet mitt, men rettlinjet er det ikke.

Jeg får klump i halsen og kjenner på tristhet. Må svelge. Tenker jeg synes klienten vurderer sitt liv altfor kritisk. Velger å holde vurderingen min tilbake.

T: – Når du forteller om Peter, så høres det ut som du har en del negative tanker og følelser om han?

K: – Ja, i alle fall slik Peter blir for meg i denne samtalen. For mitt eget kaotiske liv blir jo verre når jeg sammenligner det med andres.

Klienten omtaler bestemte personer fra yrkeslivet han sammenligner seg og livet sitt med, personer han opplever er kommet lengre eller kortere enn ham selv.

K: – Og det kompliserer mitt eget liv. Jeg driver og sammenligner meg veldig mye med andre, og det trenger jeg hjelp til å endre. Sammenligner med alt jeg tror kunne vært i eget liv, og jeg sammenligner meg med andre og deres liv.

T: – Er det slik at Peter for deg blir en representant for alle andre, eller er det noe ved ham som du også er? Når jeg tenker på Peter, er det en person som er modig, som er sterk og som mange ser opp til.

K: – Nei, jeg kjenner ingen gjenkjennelighet i Peter. Mitt liv representerer ikke noe som folk skal se opp til.

Klienten ser rett på meg. Han lukker munnen slik at smilet blir borte. Jeg retter meg litt opp i stolen og skyver hodet litt frem. Får lyst til å protestere, men vet ikke hvordan.

T: – Tenker du at du aldri har vært modig? Jeg får lyst til å si at du ofte er modig.

K: – Jo, jeg er modig. Og jeg er sterk. Det tenker jeg jo, men jeg tenker at hans mot er av et annet slag enn mitt. Hans mot er mer voksent, mitt mot er mer desperat. Hvor modig er du hvis du hopper fra en klippe fordi folk står og feker kniver mot deg? Det er jo sablene fremfor meg som gjør at jeg hopper.

Han smiler og ler. Jeg ler også. Får bilder i hodet av hvordan scenen utspiller seg. Plutselig kjenner jeg på tristhet. Pusten blir kortere.

T: – Jeg tenker på den viktige minoritetskompetansen din, som du har brukt flere ganger ... det er vel også en måte å være modig på?

K: – Jada, og den er det ingen som har tvunget meg til å bruke.

T: – Ikke sant! Du valgte det selv, nettopp fordi det var viktig for deg, og for meg var du modig.

Jeg og klienten samtaler om flere situasjoner i livet hvor han har vært tydelig overfor venner, medlemmer i menigheten og i jobbsammenheng.

T: – Jeg tenker også på Peter som sterk. Kan du være sterk?

K: – Jo, til tider er jeg det, og så er det tider hvor jeg bare faller helt sammen.

T: – Du kan føle deg sterk og du kan føle deg svak.

Mens jeg drar litt på setningen, fortsetter klienten.

K: – Og vi har jo snakket om Lucy, og det er mye ved henne jeg kjenner meg igjen. Susan derimot er veldig anonym for meg, og jeg knytter verken noe positivt eller negativt til henne. Hun er bare tekkelig i midten.

T: – Hva betyr det for deg å være tekkelig i midten?

K: – Noen mennesker er bare så lite fargerike og kjedelige at jeg blir irritert av dem. Jeg kan sitte rundt et middagsbord sammen med folk og tenke at de er så kjedelige og uten substans at de irriterer meg.

T: – Så Susan blir for deg som det gråe masse menneske som er helt karakterløs?

K: – Ja, i alle fall mens vi snakker om henne nå. Men så begynner det å demre for meg at hun er en sånn snill og samlende omsorgsfigur. Ja, det demrer for meg at hun kanskje er den som holder flokken sammen.

Jeg kjenner på et behov for å forsvare Susan. Jeg lar haken hvile i hånden, mens jeg legger hodet litt på skakke. Nå er det eksaminatoren som kommer frem i meg.

T: – Vet du hva slags tittel hun fikk?

K: – Nei, det husker jeg ikke, men kan tenke meg at det er noe med et godhjertet omsorgsmenneske.

T: – Susan den godsinnende.

K: – Stemmer det. Og det spørres om denne søskenflokket hadde holdt sammen uten henne. De er jo veldig sterke personligheter, og hun er kanskje mer samlende enn en sterk. Hun blir liksom som en mor.

T: – Ja, hun blir som en mor for de andre. Er det negativt eller?

K: – Nei, jeg må gi henne litt oppreisning der.

Han smiler. Jeg humrer. Får lyst til å forsøke å knytte karaktertrekket til Susan og klienten nærmere hverandre.

T: – Susan fremstår altså som godhjertet. Er du godhjertet?

K: – Jeg tenker jeg var mer snill før, men jeg føler meg mindre og mindre snill.

T: – Når du var mer snill før, tenker du da på tiden i de ulike menighetene som du har vokst opp i og var medlem av i ungdomstiden?

K: – Jeg tror det gjaldt alle relasjoner både i kirken, jobbsammenheng og blant venner. Når jeg sier at jeg føler meg mindre snill nå, er det fordi jeg legger merke til at jeg nå setter grenser. Jeg strakk meg for langt og ble til dels selvutslettende. Og jeg er sikkert

snill enda, men jeg legger selv veldig merke til de gangene jeg setter grenser der hvor jeg tidligere ikke gjorde det.

Klienten ser opp i taket mens han snakker, spesielt når han omtaler bestemte personer og hendelser i livet.

T: – *Jeg sitter og lurert på om utsagnet ditt om at du var mer snill før handler om at du var mer lydig?*

Imens jeg sier ordet lydig, løfter jeg hendene opp og lager hermetegn med fingrene.

K: – *Definitivt! Jeg er mindre og mindre lydig og selvutslettende, og jeg er mer tydelig på hva jeg trenger.*

Klienten omtaler de ulike menighetsfellesskap og pastorer som påvirket ham gjennom oppvekst- og ungdomstiden. Etter hvert kjenner jeg en impuls til å oppsummere eksperimentet om søsknene Pevensie.

T: – *Hvem av de fire vil du si du kjenner deg best igjen i her og nå?*

K: – *Edmund – Lucy – Peter – Susan blir rekkefølgen.*

T: – *Sånn føles rekkefølgen ut her og nå. Er det noe i deg som føler at du bærer litt av de alle fire i deg?*

Klienten ser en stund opp i taket. Han smiler og vender blikket tilbake mot meg.

K: – *Ja da, litt kan jeg tenke det, men jeg føler det er et stort sprang mellom Edmund og Lucy på den ene siden og Peter og Susan på den andre. Prosentmessig vil jeg kvantifisere det med 40/40/10/10.*

5. Refleksjoner

Hensikten med eksperimentet var å tydeliggjøre hvordan egenskaper ved de fire Narnia-barna også er kvaliteter og ressurser som klienten besitter. Ulike kvaliteter og et mangfold av polariteter trer frem og skaper grobunn for utdypning i senere terapisaamtaler. Gjennom samtaleprosessen får klienten mulighet til å eie eller avvise projeksjonene. Mine projeksjoner på ham bidrar til å skape og utfolde eksperimentet sammen med klienten.

Gjennom eksperimentet havner jeg mye i tankene sammen med klienten. I etterkant ser jeg at det kroppslige aspektet ved eksperimentet kunne ha vært forsterket ved å la klienten spille ut de ulike karakterene, ved bruk av stolarbeid eller å tegne eller male sine projeksjoner. Slike virkemidler kunne ha forsterket eksisterende tanker og følelser, men også skapt ny klarhet hos klienten. Kroppsliggjøring av eksperimenter er sentralt innen gestaltterapien. Erfart liv setter seg i kroppen. Slik er kroppen kilden til endring, som kan

skape nye erfaringer med betydning for følelseslivet (Wollants, 2012, s. 77–78; Kepner, 2008, s. 50–52).

Jeg vil nå presentere enkelte overgripende refleksjoner over verbatim. Refleksjonene skjer på grunnlag av teorien jeg skisserte tidligere i artikkelen. Ut fra verbatim blir jeg oppmerksom på at projeksjon som fenomen oppstår på minst tre måter i feltet mellom klienten og meg.

5.1 Fra ham til dem og hjem igjen

Som jeg presenterte i teoridelen, er projeksjoner forestillinger, tanker følelser o.l. som vi overfører på våre omgivelser. I denne kasusstudien viser jeg hvordan klienten får utforske hvilke projeksjoner han har på de fire hovedkarakterene i Narnia og dernest dvele ved om det er kvaliteter og egenskaper ved dem han kjenner igjen i seg selv. Slik forsøker jeg som terapeut å la klienten bli oppmerksom på kontaktformens polaritetsspenn mellom å projisere og ta tilbake eller avvise (Skottun & Krüger, 2017, s. 219).

Målet mitt ble at klienten, ved å undersøke sine projeksjoner innenfor polaritetsspennet. Hver av karakterene Peter, Susan, Edmund og Lucy representerer ulike kvaliteter som klienten blir oppmerksom på at han også innehar. Noen av karakterene identifiserer han seg mer med enn andre, Edmund og Lucy mest, mens mindre med to eldste søsknene Peter og Susan.

Det terapeutiske arbeidet med projeksjoner ble også et implisitt polaritetsarbeid. Projeksjons- og polaritetsarbeid kan ofte flyte sammen. Polariteter, gjerne skyggesidene ved en selv, kan overføres på omgivelsene (Joyce & Sills, 2018, s. 143). Polariteter hjelper også med å organisere og forenkle alle våre sanseinntrykk (Hostrup, 2009, s. 80). Klienten beskriver seg selv og sine forestillinger om de fire Pevensie-søsknene ut fra polariteter. Polariteten er tydelig i klientens beskrivelse av seg selv og Peter den store. Til forskjell fra klienten har Peter alt på stell og fikser livet.

Ifølge Kolmannskog (2021) er det ikke opplagt hva som er motpol, og det gjelder i en terapisisituasjon å være åpen (2021, s. 424). Hva klienten opplever som pol og motpol kan også være forskjellig fra det jeg som terapeut blir oppmerksom på. Hjelper jeg klienten i tilstrekkelig grad å identifisere og utforske hver pol og motpol? I samtalen om Lucy trer ikke motpolen frem. Klienten beskriver henne som redd, klok, tillitsfull og modig. Impulsivt velger jeg egenskapen modig, fordi det passer godt med tittelen hun får (Lucy den tapre). Klienten får ikke muligheten til å velge verken pol eller motpol. I møte med Peter den store opplever klienten at hans liv er preget av kaos. Imidlertid lar jeg ikke klienten få eie denne polariteten og utforske hvordan det er for

ham at livet består av kaos. Hurtig skal jeg ha ham til å eie projeksjonen om at klienten er modig slik Peter Pevensie er det.

Zinker fremholder at et eksperiment bør ha et siktemål (Zinker, 1978, s. 126), og i dette tilfellet var eksperimentet avgrenset til å utforske klientens projeksjoner på søskenflokket. Samtidig blander jeg polaritetsarbeid inn i projeksjonsarbeidet, og jeg gjør det ikke konsekvent. I etterkontakten opplever jeg at jeg blir selvkritisk og får vanskeligheter med å puste skikkelig, føler meg ikke som en god og åpen terapeut, men en som styrer for mye og at arbeidet preges av tilfeldigheter. Riktignok klarer jeg å la klienten få arbeide med sine projeksjoner på alle de fire søsknene, og slik gjennomfører jeg et definert og avgrenset eksperiment. Det vi har gjennomført kan gi grobunn for nye eksperimenter, der polaritetsarbeidet blir selve omdreiningspunktet. Det finnes flere måter å eksperimentere videre på, for det er «... nesten ikke grenser for hva slags eksperimenter vi kan benytte [...] så lenge det handler om å prøve ut noe, få en erfaring og øke oppmerksomheten.», hevder Kolmannskog (2021, s. 426).

Mange av kvalitetene jeg betonte, var kvaliteter med positivt fortegn, kvaliteter som rettferdig, godsinn, modig, klok og sterk. Denne vektleggingen fra min side var basert på min erfaring med klientens ofte kritiske selvforståelse og min projeksjon om at klienten kunne ha utbytte av å gjenkjenne og sette ord på noen av de positive kvalitetene ved seg. Etter mitt syn kunne det ha en egenverdi å fremheve disse sidene (Skottun & Krüger, 2017, s. 153–155). Spesielt i møte med klientens forestillinger om karakteren Peter den store får jeg et behov for å differensiere fra klientens karakteristikk og fremholde mulige motpoler. Peter fremstår for klienten som modig og sterk, har tingene på stell, noe som folk kan se opp til og respektere. I begynnelsen føler derfor ikke klienten noe gjenkjennelighet i Peter. Jeg utfordrer ved å anvende minoritetskompetansen hans som et konkret eksempel, og hvordan den har kommet til uttrykk i menighets- og arbeidsliv. Han gjenkjenner karaktertrekket i eget liv. Også han kan være modig og sterk. I dette tilfellet opplevde jeg at klienten tok noen av forestillingene sine tilbake og så nærmere på dem, uten å avvise dem helt. Han gikk fra å ikke oppleve noen gjenkjennelighet med Peter til også å kunne seg på seg selv om modig og sterk. I møte med Edmund og Susan opplever jeg at klienten i større grad gjenkjenner kvalitetene også som sine, samtidig som han nyanserer sine projeksjoner. Edmund er ikke bare en sviker, men også den rettferdige. Susan er ikke et karakterløst masse menneske, men en godhjertet mor som holder søskenflokket samlet.

Klienten og jeg har arbeidet med utgangspunkt i en helt bestemt skjønnlitterær tekst. De syv Narnia-bøkene ble skrevet av den engelske professoren og forfatteren C. S. Lewis (1898-1963) på 1950-tallet. Etter en periode som ateist omvendte Lewis seg til kristendommen og bekjente seg aktivt til den kristne tro. Kristen livstolkning preget det skjønnlitterære og faglige forfatterskapet hans (McGrath 1992, s. 115). Narnia-bøkene er et eksempel på dette. Bøkene har forbindelseslinjer til Bibelens fortellinger om hvordan Gud griper inn i historien og frelser menneskene (Skarsaune, 1995, 54–55). Egenskapene til de fire Pevensie-barna har klare fellestrekk med kristen dydstenkning og den kristne middelalderens ridderidealer. Som professor i middelalder- og renessanselitteratur ved Universitet i Cambridge var nok C. S. Lewis kjent med senmiddelalderens katolske dydstenkning (Skarsaune, 1995, s. 55). Dyder er karakteregenskaper som personen tilegner seg og som får betydning for personens holdninger og handlinger (Bexell & Grenholm, 1997, 125–126). Dydstenkning finner vi både i katolisismen og i protestantismen. I katolsk teologi defineres karakteregenskapene klokskap, rettferdighet, mot og måtehold som kardinaldyder (*Den katolske kirkes katekisme*, 2014, 397-398). Verbatim viser at det er positive dyder som blir vektlagt i klientarbeidet, og i den grad negative egenskaper omtales, danner de et bakteppe for de positive. En slik vektlegging er ikke unaturlig, fordi arbeidet skjer med utgangspunkt i de dyder som er gitt de skjønnlitterære karakterene av Narnia-bøkens forfatter. Samtidig lukker arbeidet for å utforske mer negative eller mørke egenskaper. Valget av den kristne forfatteren C. S. Lewis og hans vektlegging av kristne dyder påvirket feltet mellom klienten og meg.

Selve Narnia-riket ble også en projeksjon for klienten. I den første eksamensrelaterte samtalen utforsket klienten og jeg forskjeller og likheter mellom nåværende og mulig ny arbeidsplass. Muligheten for nytt arbeid skaper fremtidsforventninger. Klesskapets bakdør til Narnia representerer for klienten en dimensjon til noe nytt og annerledes. Likevel er dette Narnia-landet ikke et problemfritt sted, for også i Narnia er det masse utfordringer som de fire søsknene må ordne opp i.

Hvilke begrensninger er det for en klient å utforske projeksjon i møte med en litterær karakter? En oppdiktet person i en roman eksisterer ikke. Karakteren skapes av forfatteren og blir fortolket av leseren. Å sjekke ut ens projeksjoner sammen med vedkommende lar seg derfor ikke gjøre. Slik blir polaritetsspennet i feltet uklart, fordi polaritetsspennet forutsetter en mulighet for å projisere og bli projisert på (Skottun & Krüger, 2017, s. 219). Klienten utforsker sine projeksjoner mot de fire Narnia-søsknene, men får ingen pro-

eksksjoner tilbake som han kan ta til seg eller avvise. Dette er en begrensning ved eksperimentet. Samtidig er dette ikke unikt bare for litterære skikkelser. Vi har forestillinger om virkelige personer, som vi ikke får sjekket ut med den det gjelder. En adekvat måte å arbeide med polaritetsspennet ved kontaktformen er derfor å arbeide med de projeksjoner som oppstår mellom klient og terapeut. Videre i terapiforløpet har jeg derfor lyst til å undersøke hvilke projeksjoner som oppstår i feltet mellom oss. På den måten kan fokuset flyttes mer til her-og-nå og den konkrete relasjonen mellom meg og ham (Skottun & Krüger, 2017, s. 32; Hostrup, 2009, s. 49–50; Clarkson, 2014, s. 12 og 172).

En annen begrensning for terapiarbeidet er de valg som forfatteren av Narnia-bøkene C. S. Lewis selv skaper. Peter den store, Susan den godsinnede, Edmund den rettferdige og Lucy den tapre er egenskaper som Lewis gir de fire Pevensie-søsknene i boken *Løven, heksa og klesskapet* (Lewis, 1950/2005, s. 158–159). På den måten etablerer Lewis forestillinger som får betydning for klientens og mine projeksjoner på barna. Narnia-forfatteren etablerer et premiss som verken klienten eller jeg utfordrer, men bare legger til grunn. Eksperimentet blir definert og slik begrenset av konteksten, det vil si den skjønnlitterære teksten vi begge kjenner til. Klienten får en viss mulighet til å projisere sine forestillinger på søsknene, men det tar ikke lang tid før jeg introduserer titlene deres som egenskaper (Edmund den rettferdige osv.), og slik de er beskrevet av forfatteren i boken av C.S. Lewis. På den måten definerer og begrenser jeg eksperimentet. Titlene eller egenskapene til Edmund og Susan presenterer jeg senere enn med Peter og Lucy. Med den temmelig prompte introduksjonen får klienten i enda mindre grad muligheten til å utforske sine projeksjoner.

5.2 Fra meg til ham og hjem igjen

Klient og terapeut blir projeksjonsskjermer for hverandre. Jeg projiserer på klienten en rekke antakelser, oppfatninger, følelser og holdninger som jeg tror han har. En del av disse projeksjonene bygger på mitt kjennskap til klienten og det han tidligere har fortalt om hvordan han opplever livet. Imidlertid handler antakelsene mine også om meg, mine behov og bygger på mine erfaringer.

Eksperimentet jeg foreslo, bestod i at klienten kunne utforske sine antakelser om de fire Pevensie-søsknene. Idéen mener jeg kan forsvares, og jeg opplever at vi begge hadde utbytte av arbeidet. I etterkontakten blir jeg oppmerksom på at impulsen min også er knyttet til eget behov. Etter den første samtalen, der klienten fremholdt Narnia-karakterenes mangfoldighet, ble jeg berørt og ville utforske temaet mer. Min glede og nysgjerrighet projiserte jeg rett og slett over på klienten. At det gikk lang tid mellom første og andre samtale

om Narnia, er kanskje et tegn på at det var mer mitt behov enn hans? Det har jeg lyst til å sjekke ut med klienten.

Som jeg har pekt på, valgte jeg å vektlegge de positive egenskapene ved karakterene og klienten. Var impulsen om å gi eksperimentet et positivt fortegn utelukkende basert på min projeksjon om klientens nytte av å undersøke Narnia-søsknenes egenskaper ut fra de positive titlene de fikk (Edmund den rettferdige, Lucy den tapre osv.)? Kan det også være fordi jeg synes det er vanskelig å tåle mer negative karakteristikk som forræder, kjedelig, tekkelig i midten, rettlinjede, desperat o.l.? Etter å ha pustet litt, tror jeg svaret er et både-og. Ja, pusten blir kortere, og jeg føler meg trist av de negative karakteristikkene, fordi de skaper resonans i meg, og ja, jeg ønsker at klienten skal få sette ord på sine egne gode egenskaper.

I refleksjonsprosessen over verbatim blir jeg klar over at jeg utforsker karakteren Lucy annerledes enn de tre andre i søskenflokken. I Lucys tilfelle er det ikke hennes egenskaper, men relasjonen hennes til løven Aslan jeg blir oppmerksom på. Dette skiftet i eksperimentet fra egenskaper til relasjon er det jeg, ikke klienten, som foretar. Klienten forholder seg trofast til eksperimentet og beskriver Lucys egenskaper slik han beskriver de andre karakterene. Hva var det som førte til dette sporskifte i eksperimentet? Antakelig var det teologen som påvirket terapeuten. Aslan ble for meg et symbol på Gud. I lengre tid har jeg i mitt teologiske virke vært opptatt av at tro er den personlige relasjonen mellom Gud og den troende. Tro er ikke tilslutning til et læresystem, men å leve fellesskapet med Gud. Et slikt teologisk grunnsyn er, etter mitt syn, mer forenlig med gestaltterapien (Brownell, 2020, s. 19–27; 30–33). Det var nok dette anliggendet som gjorde at jeg i undersøkelsen av Lucy den tapre skiftet fra hennes egenskaper til hennes relasjon til Aslan. Jeg ville at klienten skulle bli klar over hva slags relasjon Lucy hadde til den mektige løven. Slik Lucy opplevde å ha en tillitsfull relasjon til Aslan, kan klienten få oppleve det samme i fellesskapet med Gud. Samtidig handler dette også om meg. Jeg er opptatt av hvordan jeg kan erfare og fordype relasjonen til Gud.

I forbindelse med utforskningen av karakteren Peter Pevensie fremholdt klienten at han trenger hjelp til å slutte med å sammenligne seg med andre. Klienten nevner konkrete personer han kjenner fra yrkessammenhenger som han sammenligner seg med, som enten er kommet lengre eller kortere enn ham. Jeg blir trist over dette. Min forestilling er at det høres strevsomt ut å bruke mye energi på å sammenligne seg med omgivelsene. Samtidig blir jeg klar over at jeg også sammenligner meg med mine omgivelser, og utallige ganger har jeg sammenlignet meg med klienten.

Klienten fortalte at visse personer er så kjedelige og lite fargerike at han blir irritert av dem. Min tolkning under selve samtalen var at denne irritasjonen, som klienten tillegger sine omgivelser, også handler om han selv. Han opplever seg som kjedelig, og det irriterer ham, tenkte jeg inntil jeg ble oppmerksom på at dette er mitt. Jeg kan oppleve meg selv som kjedelig og lite fargerik, og det irriterer meg. Den følelsen skal jeg ta ansvar for og ikke overføre på klienten.

5.3 Fra oss til Ham og mellom oss

Feltteorien understreker hvordan vi påvirker og påvirkes. Min og klientens erfaringsbakgrunn bidrar til å skape feltet og hvordan vi påvirker hverandre (Hostrup, 2009, s. 89; Joyce & Sills, 2018, s. 29). Fordi vi har en lignende bakgrunn der begge har tilhørt et konservativt menighetsmiljø, skapes visse sosiologiske, kulturelle og åndelige referanserammer. Disse felles referanserammene preger feltet og skaper projeksjoner vi er felles om.

En av mine projeksjoner var at løven Aslan var et symbol på Gud. Denne projeksjonen sjekket jeg i samtalen ut med klienten. I sin skriftlige respons bekrefter klienten at også han betraktet Aslan som Gud. Klienten skriver videre at denne delen av samtalen berørte ham og gav ham tårer i øynene og skapte en lengsel tilbake til den gudsrelasjonen klienten opplevde han hadde tidligere i livet. Klientens respons berører meg. Jeg får tanker om at min projeksjon, selv om jeg ikke var bevisst den, var til stede i feltet mellom oss basert på en felles kristen forståelse av hvem Aslan er. Jeg blir glad over at klienten opplevde projeksjonen min slik, samtidig som jeg får en påminnelse om at jeg ikke kan forutse virkningene av mine projeksjoner.

6. Avslutning

Innledningsvis spurte jeg hvordan skjønnlitteratur kan inngå i et arbeid med projeksjoner. Gestaltterapeuter bringer med seg sin kreativitet og sine interesser inn i terapirommet. Litteraturen, som rommer hele menneskets liv og beskriver dybdene i menneskets sjelsliv, er en ressurs som klient og terapeut kan dra nytte av i terapiforløpet. Romankarakterene og de landskaper som skildres i fortellingens form kan anvendes for å utforske følelser, holdninger og tanker i en selv.

Kasusstudien viser hvordan jeg og klienten arbeidet med skjønnlitteratur som utgangspunkt. Samtalen har Narnia-fortellingen som omdreiningspunkt, bragt inn i feltet av klienten og dernest anvendt i et eksperiment initiert av meg. Tyngdepunktet i samtalen ble hvilke egenskaper de fire Pevensie-søsknene Peter,

Susan, Edmund og Lucy klienten både kunne kjenne seg igjen i og ikke.

Målet var å øke klientens oppmerksomhet på hans kreative projiseringer. Enkelte egenskaper kjente han seg igjen i, andre mindre. Måten vi utforsket disse karakterene på, er styrt ut fra mine projeksjoner på klienten, og slik blir projeksjon også en del av feltet mellom oss.

Litteraturliste

- Bexell, G. & Grenholm, C.-H. (1997). *Teologisk etik. En introduksjon*. Verbum
- Brownell, P. (2020). *Christianity and Gestalt Therapy*. The Presence of God in Human Relationship. Routledge.
- Clarkson, P. & Mackewn J. (1993/2009). *Fritz Perls*. Sage Publications.
- Clarkson, P. (2014). *Gestalt Counselling in Action*. (4. utg). Sage Publications.
- De forskningsetiske komiteene (2010). *Veiledning for forskningsetisk og vitenskapelig vurdering av kvalitative forskningsprosjekt innen medisin og helsefag*. (NEM). Hentet fra: <https://www.forskningsetikk.no/globalassets/dokumenter/4-publikasjoner-som-pdf/kvalitative-forskningsprosjekt-i-medisin-og-helsefag-2010.pdf>
- De forskningsetiske komiteene (2020). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH)*. 5. utgave. Hentet fra: [https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/hum-sam/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-og-humaniora/Den katolske kirkes katekisme](https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/hum-sam/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-og-humaniora/Den%20katolske%20kirkes%20katekisme). 2014. St. Olav Forlag.
- Dyrkorn, R. & Dyrkorn, R. (2015). *Innføring i gestaltveiledning. Teori, metoder, praktiske eksempler*. Universitetsforlaget.
- Eide, H. & Eide, T. (2017). *Kommunikasjon i relasjoner. Personorientering, samhandling, etikk*. (3. utg.). Gyldendal Akademisk.
- Gansmo Jakobsen, T. (2021). *Vitenskapsfilosofi og kritisk realisme – et ikke-antro-posentrisk alternativ*. Fagbokforlaget.
- Hostrup, H. (2009). *Gestaltterapi. Indføring i gestaltterapiens grundbegreber* (2. utg.). Hans Reitzels forlag.
- Joyce, P. & Sills, C. (2018). *Skills in Gestalt. Counselling & Psychotherapy*. (4. utg). Sage Publications.
- Kepner, J. I. (2008). «Towards a More. Deeply Embodied Approach in Gestalt Therapy». *Studies in Gestalt Therapy*. 2(2), 2008, s. 43–56.
- Kolmannskog, V. (2019). «Vi blir bedre håndverkere.» En studie av den akademiske studentoppgaven ved Norsk Gestaltinstitutt Høyskole. *Norsk Gestalttidsskrift*. XVI(1), s. 31–54.
- Kolmannskog, V. (2021). Gestaltterapi. I Binder, P.-E., Lorås, L. & Thuen, F. (red). *Håndbok i individualterapi* (s. 415–428). Fagbokforlaget.

- Kokkersvold, E. & Mjelve, H. (2003). *Mellom oss. Trening av kommunikasjon i gestaltperspektiv*. Gyldendal Akademisk.
- Korb, M., Gorrell, J. & van De Riet, V. (2002). *Gestalt Therapy. Practice and Theory*. (2. utg.) The Gestalt Journal Press.
- Larsen, E. B. (2013). Biblioterapi – litteratur og psykisk helse. *Biblioteca Nova* 3/2013, s. 24–35.
- Lewis, C. S. (1950/2005). *Løven, heksa og klesskapet*. Narnia-bøkene 2. Gyldendal Norsk Forlag.
- Lindgren, A. (1954/2004). *Mio, min mio*. N. W. Damm & Søn.
- McGrath, A. (1992). *En sky av vitner. Kristne tenkere fra Athanasius til C. S. Lewis*. Credo Forlag.
- McLeod, J. (2010). *Case Study Research in Counselling and Psychotherapy*. Sage Publications.
- Pettersson, C. (2020). *Biblioterapi. Hälsofrämjande läsning i teori och praktik*. Appell Förlag.
- Perls, F. S., Goodman, P. & Hefferline, R. F. (1951/1977). *Grundbog i gestaltterapi – med øvelser til selvterapi*. Borgen forlag.
- Polster, E. & Polster, M. (1974). *Gestalt Therapy Integrated. Contours of Theory and Practice*. Vintage Books.
- Skarsaune, O. (1995). *Myte og virkelighet. En innføring i C. S. Lewis' liv og forfatterskap*. Credo Forlag.
- Skottun, G. (2008). Reisebrev. Essay om kontaktformer og figurdannelser. I Jørstad, S. & Krüger, Å. (Red.), *Den flyvende hollender. Festskrift til Daan van Balen*. (2. utg., s. 105–127). Norsk Gestaltinstitutt.
- Skottun, G. & Krüger, Å. (2017). *Gestaltterapi. Lærebok i teori og praksis*. Gyldendal Akademisk.
- Ström, N. (2021). *Läs dig själv. Om biblioterapi, läsmotivation och livsmening*. BTJ Förlag.
- Svedberg, L. (2002). *Gruppsykologi. Om grupper, organisasjoner og ledelse*. Abstrakt forlag.
- Vesaas, T. (1978). *Det store spelet*. Tanum-Norli.
- Vesaas, T. (1940/1997). *Kimen*. Gyldendal Norsk Forlag.
- Vesaas, O. (2018). *Tarjei Vesaas. Ein diktar i tida*. Cappelen Damm.
- Wollants, G. (2012). *Gestalt Therapy. Therapy of the Situation*. Sage Publications.
- Zinker, J. (1977). *Creative Process in Gestalt Therapy*. Vintage Books.
- Yontef, G. M. (1993). *Awareness, Dialogue & Process. Essays on Gestalt Therapy*. The Gestalt Journal Press.
- Aadland, E. (2011): «Og eg ser på deg ...» *Vitenskapsteori i helse- og sosialfag* (3. utg.). Universitetsforlaget.



INTERVJU

– Paradigmeforskjellen mellom medisin og gestalt har alltid inspirert meg

Daan van Baalen intervjuet av Bodil Fagerheim

– Forskjellen i måten å tenke på som lege og som gestaltterapeut har vært motoren i hele mitt yrkesaktive liv. Forvirringen denne forskjellen har skapt, har igjen skapt nye ting. Det har vært inspirerende og det har skjerpet min måte å tenke på både når det gjelder gestaltterapi og medisin. Dette sier Daan van Baalen som fylte 80 år 23. september.

I dagene før han fylte år, undret Daan seg på hvordan det ville være å bli 80.

– Jeg tenkte at det måtte bli forferdelig. Nå, når jeg er blitt 80, er det egentlig ingen endring. Helsen er ikke helt hva den engang var, jeg har litt trøbbel med hofter og knær, men ellers går det bra. Hodet fungerer bra, sier han med et stort smil.

I tillegg til at hodet hans fortsatt er opptatt av paradigmeforskjeller, er det også opptatt av å undervise og forske på gestalt, med utgangspunkt i gestalttilnærmingen – men det skal vi komme tilbake til senere i intervjuet.

Norsk gestaltinstitutt blir til

I 1986 var Daan van Baalen med på stiftingen av Norsk Gestaltinstitutt (NGI) sammen med Gro Skottun og Grete Kandahl. Han skulle ha ansvaret

for det faglige innholdet. Det startet med 16 terapistudenter – i dag kan NGI tilby terapiutdanning på norsk og engelsk, coachingutdanning, veilederutdanning, relasjonsledelse i organisasjoner og etterutdanning for gestaltterapeuter. Terapiutdanningen ble i 2003 akkreditert av NOKUT (Nasjonalt organ for kvalitet i utdanningen) og i 2006 ble studiet gestaltorientert coaching akkreditert.

De først årene Daan underviste på NGI var han også leder og lærer ved det hollandsk-belgiske gestaltinstituttet Multi-di-Mens. I 1993 flyttet han til Norge og giftet seg med Gro.

Fastlege i ti år

Daan ble ferdig utdannet lege i 1972 ved universitetet i Groningen i Nederland. Etter utdannelsen overtok han en allmennlegepraksis i havnedistriktet i Rotterdam. Der jobbet han som fastlege i ti år. Dette var i en fattig del av byen og pasientene var mennesker som sto lavt på den sosiale rangstigen. Det var rusmisbrukere, kriminelle, dårlig integrerte innvandrere og prostituerte. Her møtte Daan mye sosial nød og lidelse. Han var ikke forberedt, verken gjennom oppdragelse eller utdanning, på å møte menneskene med slike lidelser.

– De levde under ekstremt vanskelige forhold og hadde mange forskjellige plager – og jeg kunne ikke hjelpe dem. Jeg ble deprimert og ja, jeg ble ganske sjokkert, faktisk, forteller Daan.

I dette miljøet følte han seg inkompetent med sin legevitenkapelige bakgrunn og ønsket å praktisere på en annen måte. Han merket seg en dame, en psykolog som hadde kurs i gestaltterapi for leger. Denne psykologen var interessert i hvordan legene tenkte om sin egen situasjon.

– Jeg likte måten hun håndterte vår frustrasjon på, hun kunne si: «Å ja, sånn kan man også tenke.» Jeg så med undring på hvordan hun tok ting – og tenkte: «Dette må jeg vite mer om.» Slik ble jeg kjent med gestaltterapi, sier Daan.

Fire år etter at han hadde begynt som lege, begynte han på gestaltutdanning og gikk selv i terapi, noe som førte til at han fant nye måter å forholde seg til pasientene på. Han oppdaget at han måtte tenke på en helt annen måte når han jobbet med gestalt enn det han var vant til. Med gestaltterapiens fokus på her og nå, ble det mulig for ham å kommunisere med pasientene på en forløsende måte, både for ham selv og for pasientene.

– I gestalt tenker vi relasjon, noe vi i liten grad gjør som lege. Som lege



JUBILANT: Daan van Baalen fylte 80 år sist i september. Han underviser og forsker fortsatt. – Det er både tilfredsstillende og krevende, og jeg er fornøyd, jeg har et godt liv, sier han. Foto: Bodil Fagerheim.

var jeg bare fokusert på pasienten, ikke på meg selv i rollen som lege. Også måtte vi finne ut hva som var feil med pasienten, vi måtte stille en diagnose. Det var også skremmende for vi måtte ikke overse feilen, måtte ikke miste en kreftdiagnose. Jeg var ikke kronisk redd, men det var alltid en utfordring for vi hadde aldri tid nok, minnes Daan.

Forskjellene gjorde jobben vanskelig

På den tiden var han ikke klar over hvor vidt forskjellig den gestaltterapeutiske tilnærmingen var fra den medisinske, og hvordan dette gjorde jobben hans vanskelig. I artikkelen *Forskjellige paradigmer – om ulike tilnærminger i behandling* forteller Daan hvordan det påvirket hans praksis:

Jeg gjorde for eksempel pusteøvelser med en pasient som slet med pusten i den tro at det ville hjelpe pasienten som befant seg i en stressende livssituasjon. Dagen etter fant jeg ut at pasienten hadde lungebetennelse. På den annen side skrev jeg ut antidepressive medikamenter til en pasient i sorg etter et dødsfall, som om sorgen var en sykdom og ikke en kreativ tilpasning (Van Baalen, 2013, s. 72).

Ut fra erfaringer som dette, ble det etter hvert klart for ham at det var nødvendig med tydelig avgrensning mellom gestaltterapi og legevitenskap og at dette var to vidt forskjellige paradigmer som ikke lot seg forene.

Denne forståelsen kom gradvis til meg, og i stedet for å bli skuffet ble jeg klar over at det å skille klart mellom de to tilnærmingene, tydeliggjorde hva medisin og gestaltterapi kunne tilby hver for seg. Jeg ble oppmerksom på at begge har sine muligheter, så vel som begrensninger. De kan utfylle hverandre, og de kan benyttes på bakgrunn av hva som er til nytte for pasienter og klienter. (Van Baalen, 2013, s. 73).

Forsket på kreft

– Damen som hadde inspirert meg til å bli gestaltterapeut, Nel in et Veldt, var min læremester. Hun lærte meg å tenke på min måte. En annen inspirator fra den tiden var Marco de Vries. Etter at jeg hadde skrevet en artikkel om psykoterapi ved kronisk sykdom, inviterte han meg til å bli forsker ved hans avdeling, psykopatologisk avdeling på universitetet i Rotterdam. Jeg forsket sammen med han og sammen skrev vi *Remission from Cancer*.

I denne forskningen fant de ut at noen pasienter som var dødelig syke, ble helbredet. Daan forteller:

- Vi hadde en gruppe på 16 pasienter som utfra sin diagnose, skulle vært døde, men åtte var fortsatt var i live. Vi spurte oss: Hvordan er det mulig?

Som patologer kunne vi utforske vev fra biopsi, som kan oppbevares mer enn 20 år, og utfra det kunne vi finne ut om disse pasientene var feildiagnostisert eller om det var behandlingen som kunne forklare helbredelsen. Utforskningen viste at de var riktig diagnostisert og at behandlingen ikke hadde vært kurativ. De skulle altså vært døde, men de levde fortsatt.

Noen gestaltterapeuter spurte hva disse pasientene hadde gjort, det måtte jo være en forklaring. Jeg intervjuet så disse gjenlevende, og gjennom intervjuene fant vi ut at alle åtte hadde signifikant høyere grad av autonomi enn det som var vanlig. De hadde meget sterk autonomi. Resultatet av dette funnet var at vi begynte å drive psykoterapi på kreftpasienter, forteller Daan. Dette var i 1985.

På den tiden underviste Daan i gestaltterapi, en dag i uka for Nel in et Veldt. Fire dager jobbet han for Marco van der Vries i hans avdeling hvor han drev med medisinsk forskning. Han måtte med andre ord både tenke i tråd med tradisjonell medisinsk forskning og som gestaltterapeut.

- Jeg har alltid vært forvirret over forskjellen i måten å tenke på innen medisin og gestaltterapi. Han utdyper:

- Som lege lærte jeg å finne hva som var feil med pasienten, hva som kunne være årsaken og om feilen kunne helbredes. I gestaltterapi er det loven om Prägnanz som gjelder: Alle gjør så godt de kan i den gitte situasjonen. Disse forskjellige paradigmene krasjer. Du kan ikke tenke som lege når du er gestaltterapeut - og det tok mange år for meg å forstå det. I medisin er det spørsmål om årsak/virkning. I gestalt ser vi bare hva som ER. Som gestaltterapeut forsøker vi ikke å helbrede mennesker. Vi er med det som ER. Er du helt desperat, ok, vær desperat. Denne splittelsen mellom medisinsk tenkning og gestalttenkning har alltid forvirret meg, men samtidig inspirert meg. Jeg må alltid være bevisst på hvordan jeg tenker, hvilket paradigme jeg opererer i.

Opplært til å tenke årsak-virkning

Daan mener at vi er opplært til å tenke årsak-virkning, at hele samfunnet er bygget på det.

- Politikere tenker sånn, leger, prester og forretningsfolk - alle tenker sånn. Det er et svært dominant paradigme i vårt samfunn. Da blir det mye

rett og galt og det blir viktig å finne en løsning. Men jeg vil ikke kritisere det. Hvis du har en god løsning, er det fint. Hvis du finner en årsak, så er også det fint. Men for de pasientene jeg har hatt, har det ikke vært noen klar årsak. Hvis jeg for eksempel blir deprimert, så kan det være mange årsaker til depresjonen. I hele psykiatrien er dette en utfordring, sier han og fortsetter:

- Jeg kritiserer ikke medisinsk vitenskap, men jeg tenker annerledes. Innen medisin tenker man slik som den dominante retningen i samfunnet. Hvis man vil lære gestaltterapi, må vi tenke helt annerledes, på en helt annen måte. Det tok meg mange, mange år før jeg ble klar over det.

Han forklarer at en lege og en gestaltterapeut har forskjellige måter de kontakter pasienten/klienten på. Årsak-virkning-tenkningen i det medisinske paradigme gir seg uttrykk i at fokuset hos en lege ligger på det som er sykt hos pasienten, mens hos gestaltterapeuten konsentrerer seg om det som er en kreativ tilpasning og figur i situasjonen mellom terapeut og klient. Daan mener at denne forskjellen er svært viktig å være klar over både for medisinsk helsepersonell og for gestaltterapeuter i et eventuelt samarbeid.

For å gi et bilde på forskjellen mellom de to omtalt paradigmene i behandlingen av for eksempel det man innen medisinsk tenkning kaller traumebehandling, mener Daan at årsak-virkning-tenkningen ikke fungerer.

- I medisinsk tenkning snakker man om traume, som betyr skade. Man vil finne det man mener er årsaken til problemene, og i behandlingen er fokuset ofte på dette - med det resultat at man årsaksfikserer. Det bidrar til at klienten blir mer og mer fiksert i årsak-virkning, på noe som ligger i fortiden, sier Daan.

Han mener en slik behandling er fortidsorientert til forskjell fra gestaltterapi som arbeider for å tydeliggjøre om det som er, her og nå.

- Jeg har en klient som har diagnosen bipolar lidelse, og jeg må passe meg for ikke å gå inn i den diagnosen, men tenke hva skjer nå. Hun kan komme til meg med mye smerte og mye gråt. Jeg puster og er sammen med henne - kanskje en halvtime, hvor det så kommer noen nytt opp, sier Daan og fortsetter:

- Jeg vet at hun har hatt en vanskelig barndom og et utfordrende liv. Men hvis jeg går inn i det, blir jeg og vi enda mer fiksert. Jeg har kjent henne i mange år, og det er veldig smertefullt å sitte med henne. Hun formidler tragedien i livet sitt, at hun ikke greier seg og at hun har mye smerte i kroppen. Da sier jeg: «Bli der, bli der.». Jeg puster - og jeg ser at hun også pus-

ter. Det hender at hun blir rasende på meg, men plutselig kommer det en motpol opp, og hun kan begynne å le. Det gjelder for oss terapeuter å tåle at klienten har det vondt, tåle lidelsen og stå i det. Men dette lærer du ikke som lege.

Daan sier at mange psykoterapeutiske retninger går til fortiden og prøver å finne årsaken til problemene der – i tråd med tradisjonell medisinsk tenkning.

– Jeg er ikke interessert i det. Og jeg er redd for å gå dit for da kan jeg og klienten bli enda mer fiksert. Jeg vil være her og nå, og jeg vet ikke hva klienten kommer med, men jeg vil være hos klienten og jeg vet alltid at der er det en pol og en motpol. Jeg vet alltid at det er en figur og en bakgrunn. Figur og bakgrunn kan være forvirrende og man kan bare se en av dem i øyeblikket. Når jeg snakker med deg, er du figur, men det betyr ikke at det som er bak deg ikke betyr noe, at det er borte. Bakgrunnen gir kontekst for hva vi gjør. Jeg vet at når noen bare er i forgrunnen, vil også bakgrunnen dukke opp. Men det kan også være smertefullt, og det er kanskje en grunn til at det ligger i bakgrunnen.

Forsker på gestaltterapi

Selv om Daan alltid har vært opptatt av forskning, har forskning for ham til tider kommet i bakgrunnen ved at fokuset har ligget på å gi studentene ved NGI en så god utdanning som mulig. Han har likevel forsket kontinuerlig og nå er han i slutfasen av et langvarig forskningsprosjekt som går ut på å validere et gestaltdiagnose-skjema som skal evaluere og vurdere effekten av gestaltterapi.

– Som du vet, så er ikke gestaltterapi en akseptert terapi i det norske helsevesen. Vi trenger å vise at gestaltterapi er like effektivt som andre terapiretninger.

Daan mener det er stort behov for vår kompetanse som gestaltterapeuter i helsevesenet, spesielt nå etter koronaepidemien.

– Vi leser stadig i nyhetene om at psykiske lidelser for barn nesten er fordoblet etter korona, og de får ingen behandling. Det er mangel på folk i det offentlige hjelpeapparatet og gestaltterapeuter har kompetansen, så hvorfor ikke benytte oss. Vi har mulighet for å hjelpe. Dette er en god begrunnelse for meg for å forske på effekten av gestaltterapi. Jeg vet at gestaltterapi virker, men vi må ha forskningsresultater å vise til for å bli godtatt. Det er det hele forskningsprosjektet mitt er basert på.

I festskriftet som ble gitt ut til Daans 60-årsdag, skriver han 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 prosessstilnæringen i gestaltterapien hvor det er kontakten i feltprosessen som diagnostiseres og hvor diagnostikeren er en del av feltet og dermed også en del av diagnosen. Som en del av diagnosen kan dermed diagnostikeren påvirke feltet direkte (Van Baalen, 2002, s. 21).

Forskningsprosjektet han holder på med nå, går ut på å sammenlikne resultatene fra et utfylt CORE-skjema (CORE: Clinical Outcomes in Routine Evaluation), som er utviklet i England, med resultatene fra et gestaltdiagnose-skjema som Daan har utviklet. CORE-skjemaet, som er i bruk i store deler av verden, er utviklet for kartlegging og måling av behandlingsresultater i psykoterapi. Daans gestaltdiagnose-skjema, som nå har fått betegnelsen gestaltevaluerings-skjema, retter søkelyset mot kontakten i feltet og relasjonen klient/terapeut.

I prosjektet har klientene fylt ut CORE-skjemaet og deres terapeuter fylt ut gestaltevaluerings-skjemaet over en viss tid av terapien. Resultatet av svarene blir samlet inn, vurdert og plassert i to kurver, en for hvert skjema. De utfylte CORE-skjemaene blir så sammenlignet med de utfylte gestaltevaluerings-skjemaene. Resultatet av denne sammenligningen viser at det er stor grad av samsvar mellom svarene.

Dette prosjektets mål er å finne ut om Daans skjema kan fungere som et evalueringsskjema og om det kan brukes videre i forskning på lik linje med CORE-skjemaet.

Daan forteller at antallet som er med i studien, ikke er stort: Litt mer enn 300 gestaltevaluerings-skjemaer er fylt ut og sammenlignet med like mange utfylte CORE-skjemaer. Av alle disse er 83 prosent sammenlignbare. Ti terapeuter har deltatt i undersøkelsen.

– Når jeg presenterer dette i den medisinske verden, får jeg høre at 300 terapitimer ikke er nok for å komme til en konklusjon om at det er samsvar mellom de to skjemaene. Og det er et lavt tall, så vi må fortsette med dette, sier Daan og legger til at det ikke gjort noe liknende forskning i utlandet.

– I England og i Italia har de brukt CORE-skjemaet. De viser at det er effekt av gestaltterapi. Men grunnen til at jeg ikke vil bruke bare CORE-skjemaet, er at jeg vil ha et evalueringssystem basert på gestaltteoretisk tenkning. CORE er ikke det, men det er gestaltevaluerings-skjemaet jeg har utviklet.

Daan håper at denne forskningen kan fortsette slik at han en dag kan presentere resultatene på en konferanse.

- Jeg har allerede presentert dette for en forskningsgruppe i Hamburg og der ble det godt mottatt.

- Med denne forskningen vil jeg vise helsevesenet i Norge at det vi driver med er viktig og seriøst. For å passe inn i vårt samfunn, må vi ha et evalueringssystem som kan vise resultatene av vårt arbeid.

I Europa er gestaltterapi, ifølge Daan, anerkjent av helsevesenet bare i Østerrike og i England. Men i andre land som Tyskland og Frankrike, som en gang hadde et florerende gestaltmiljø, kan ikke en gestaltterapeut lenger kalle seg psykoterapeut. Der er psykoterapeut en beskyttet tittel.

Gjenoppdaget Friedlaender

Som lærer og forsker må Daan være oppdatert på hva som skjer i gestaltmiljøet, ikke bare i Norge, men også i Europa og i resten av verden. På EAGT-konferansen (EAGT: European Association for Gestalttherapy) i Budapest i 2019 hvor tema var: experiential exploring: The fertile void and creative indifference (Erfaringsmessig utforsking: det fruktbare tomrom og kreativt nullpunkt), gjenoppdaget Daan Salomo Friedlaender.

- Jeg begynte å lese gammel litteratur, f.eks. *Ego, Hunger and Aggression* av Fritz Perls, og der skriver han om det fruktbare tomrommet. Dette er det Friedlaender også snakker om, det kreative nullpunktet, eller en utdyping av det. Så plutselig er det noe som faller på plass. Åja, nå forstår jeg det bedre, sier Daan og forteller videre om Friedlaender:

- Friedlaender var tysk jøde og bodde i Berlin. På 1930-tallet var det et rikt kulturelt miljø i denne byen hvor kunst, filosofi og psykoterapi blomstret. Men dette ble ødelagt av nazistene i 1933. Friedlaender var en av guruene i dette blomstrende miljøet, og Fritz Perls beundret ham. I en sang fra Perls het det: «Jeg kunne ikke med min vanlige kynisme få han forvirret.» Friedlaender sto med andre ord støtt i sine teorier og ideer om polariteter, forgrunn/bakgrunn og felt.

Ifølge Friedlaenders teori må alle fenomener være forskjellig fra og en motsats til noe annet for å kunne bli gjenkjent. Det enkleste skapelsesprinsippet som strukturerer forskjeller på fenomener, er det som dannes i polariteter og all virkelighet kan bli forklart gjennom polare forhold. Når begge sidene i en polaritet sees som en enhet, en helhet, er det ikke mulig å oppfatte den polare motsetningen som fenomen, og da kan denne enheten hel-

ler ikke bli differensiert og gjenkjent i forhold til noe annet. (Skottun, 2019).

- Dette stedet midt mellom to poler, kaller Friedlaender for «indifferent», men det er ikke likegyldig, det er konsentrert. Han kaller det også et nullpunkt eller en nullposisjon, forklarer Daan og fortsetter:

- Friedlaender mener også at i dette punktet kan det ligge spiritualitet. I min ungdomstid var det mye oppmerksomhet på Zen-buddisme, men for meg er Friedlaenders vitenskapelige ide først og fremst noe som frigjør meg fra identifisering. Identifisering i de forskjellige polene. Men er man i midten av disse polene, kan det komme nye ideer, som også kan skape en ny identifisering. Laura Perls sa at kroppen er støtte for alle spenningene, og når kroppen ikke er med, da har vi ikke nok støtte til å bære de store følelsene, elendigheten og lidelsen. Og når vi puster og har oppmerksomhet på det, når vi på en måte setter kroppen i nullposisjon, da er det lettere.

- Jeg hadde en mann i terapi, en ung, pen mann i 30-årene. Han hadde stadig nye kjæresten, men interessen for dem varte ikke lenge. Stadig vekke hadde han funnet den «rette», men neste gang var det en ny. En gang gjorde jeg et polaritetsarbeid med ham. Dilemmaet hans var: Jeg finner en fantastisk dame, men jeg tviler alltid. Plutselig ser jeg noe nytt: Han var i en typisk nullposisjon, posisjonen mellom de to polene. Neste gang han kom tilbake, sa han: «Nå er jeg gift og hun er gravid.» Det funket.

Den unge mannen mente at han var fanget i polaritetene, men så fant han den frie nullposisjonen. Ifølge Daan skrev han til og med en bok om dette og sammenliknet det med buddhisme og andre spirituelle retninger.

- Men jeg er litt skeptisk når det gjelder spiritualitet, sier Daan, jeg er gestaltterapeut, ikke buddhist. Men jeg kjenner godt til de buddhistiske prinsippene. Min gamle lærer Nel de et Veldt var buddist og det spirituelle var litt romantisk, litt hysteriskaktig, jeg likte det ikke. Jeg er fortsatt veldig kritisk, det er en arena for mye humbug.

På spørsmål om han anerkjenner at det på en eller annen måte finnes spiritualitet, svarer han:

- Jeg tror at i nullposisjonen til Friedlaender kan man være virkelig spirituell. Man identifiserer seg ikke med noe og man får nye innsikter, nye ideer. Den pene, unge mannen som stadig hadde en ny dame, som jeg snakket om tidligere, han beskriver det å være i nullposisjon som en spirituell opplevelse. Jeg kan selvsagt til en viss grad være enig i det.

Friedlaender kommer med en spiritualitet som er helt praktisk. Plutselig forstår jeg hvor viktig det er å trene, sitte å puste, og slappe av i kroppen – også med klienter. Jeg begynner nesten alle workshops med varhetsøvelse.

Da er det viktig at du forteller sidemannen i gruppen hva du opplevde under denne øvelsen, en her og nå-opplevelse. Når du setter ord på det som skjer nå, da blir det sittende, sier Daan.

Et godt liv

Det å bli 80 var en utfordring for Daan. Det var noe nytt, og det nye var at det var annerledes enn han hadde tenkt.

- Jeg må leve med begrensninger jeg ikke hadde før. Jeg kan ikke jogge som jeg gjorde tidligere, jeg kan ikke lenger gå på ski. Men jeg lever et godt liv!

En ting som overrasker Daan er at noen synes han er gal som fortsatt jobber, andre synes det er fantastisk.

- Det å fortsatt kunne jobbe opplever jeg som en stor inspirasjon. Også vet vi utfra forskning at når du jobber, er sjansen for å bli dement mindre. På jobben ser jeg unge mennesker som diskuterer og driver med terapi. Det er herlig! Selvsagt kan det være tungt å dra på skolen for å undervise fredag og lørdag, men når jeg er der, er det fint. Men det er både tilfredsstillende og krevende. Jeg må opprettholde kunnskapen, jeg må lese og være oppdatert, og jeg må være forberedt til undervisningen. Det siste er ikke så vanskelig etter så mange år og med så mye erfaring. Og man kan alltid finne noe nytt. Jeg er veldig fornøyd, avslutter Daan.

Litteraturliste

Van Baalen, D. (2013) Forskjellige paradigmer – om ulike tilnæringer i behandling. *Norsk gestalttidsskrift*, X(1), s. 68–79.

Van Baalen, D. (2002). Gestaltdiagnoser. I S. Jørstad og Å Krüger (red), *Den flyvende hollender*. Festskrift. (s. 21) Norsk Gestaltinstitutt AS.



ESSAY

På reise i forskjellige verdener

Om etisk ansvar – introjeksjon og projeksjon

Av Gro Skottun

Inspirert av tittelen på NGIs konferanse: Å være sammen i det som er... VÅR VERDEN, dialogmøtet: Etisk bevissthet i terapirommet der jeg var bidragsyter og til slutt en arbeidsgruppe jeg ledet om projeksjoner, har medført at jeg har skrevet dette essayet.

Jeg er tilbake i Budapest etter flere års opphold. I 2010 var jeg med på å starte NGIs gestaltterapi-utdanning i Budapest, noe som medførte flere reiser til denne vakre byen hvert år. Det bringer opp mange minner å være tilbake. Jeg husker de første gangene jeg var der, mange bygninger var forfalne med gjerder rundt, jeg var ukjent med kultur og språk, visste ikke hvor jeg skulle undervise, sove eller spise. Etter hvert ble jeg kjent både i området rundt der jeg underviste og i Budapest sentrum og har i de årene jeg har undervist blitt glad i både mennesker og byen. Ungarn og Budapest var virkelig en ny verden for meg, jeg hadde mange forestillinger, eller projeksjoner på studenter og de som var med på å starte utdanningen, som, når jeg tok projeksjonene tilbake og skjønnte at det handlet om meg selv, har lært meg mye om meg selv.

Jeg liker å reise alene, være på flyplasser, sitte stille i flyet, komme til gamle eller nye steder, bo på hotellrom, spise alene på restaurant, jeg og boka mi. Denne gangen er jeg tilbake til det jeg kjenner samtidig som alt er nytt. Det er

ny gruppe, nye lokaler og nytt hotell. Jeg elsker å komme tilbake til det som er kjent og samtidig møte alt som er nytt. Jeg går omkring i områder av byen jeg kjenner, ser nye steder, har åpne sanser og stenger totalt av når det blir for mye støy rundt meg. Har musikk på øret og nyter å være alene. Det er som jeg forflytter meg fra en verden hjemme til en annen verden når jeg er på reise. Jeg ser, hører og fornemmer og er mer oppmerksom på omgivelsene.

Jeg er lærer i første klasses andre samling i Budapest. Temaet er: *kontakt, kontaktfunksjoner og kontaktformer*. Det er 16 engasjerte mennesker som sitter i sirkel sammen med en translatør og to co-lærere. De forteller meg at de har gledet seg til å treffe meg, de føler seg beæret over at jeg kommer. De forteller at det er jeg som har vært med på å skrive boka de har på pensum og som har vært med på å starte utdanningen de nettopp har påbegynt. All oppmerksomheten og gode tilbakemeldinger om det vi gjør sammen, om hvordan jeg underviser og arbeider som terapeut, går meg nesten til hode. Jeg blir oppglødd, glad og mobilisert. Og jeg får en ny påminnelse om den makten jeg har som lærer og om ansvaret jeg har for ikke å misbruke denne makten. Jeg forteller studentene om mine erfaringer og tanker om mitt etiske ansvar når jeg er der og underviser dem. Jeg forteller dem at jeg påvirker dem gjennom mine valg av øvelser, terapiintervensjoner og teoretiske vinklinger. Det kan bli en form for hjernevask, der jeg kommer som en guru fra Norge for å lære dem den rette måten å snakke og tenke på. Det er stor fare for at jeg manipulerer dem både som terapeut og lærer. Samtidig understreker jeg at de også vil ha makt som terapeuter og at det er viktig at de blir klar over det. Jeg forteller dem hvordan min engelske kollega, Lynda Osborne, snakket med meg om makt. Hun sa til meg: «Gro du må huske på at som leder av et institutt, og som lærer og terapeut har du veldig mye makt. Denne makten må du være bevisst og bruke med klokskap. Du må lese, du må engasjere deg og være etisk oppmerksom i dine valg. Ikke ta lett på oppgaven og ansvaret.» Jeg husker at jeg følte meg tung i kroppen da hun sa det, mens jeg nikket og samtidig innså at dette ansvaret hadde jeg ikke villet ta inn over meg.

Introjeksjon

I denne samlingen var som nevnt, et av temaene kontaktformer. Jeg knytter etisk ansvar mye til kontaktformen introjeksjon (Skottun & Krüger, 2017). Med introjeksjon mener jeg budskap om normer og regler som vi skal følge. Budskap om hvordan vi bør oppføre oss, hva som menes med rett og galt, mottar vi først i vår egen familie og kultur. Disse budskapene bearbeider vi

på forskjellige måter mens vi vokser opp. Etter hvert lager vi våre egne regler og normer bygget på kunnskap og erfaringer. Disse reglene og normene er bakgrunnen for det som former vårt verdisyn og syn på etikk.

Som ung var jeg engasjert i kristent ungdomsarbeid. Der ble jeg opptatt av rett og galt, av etikk og moral og hvordan jeg som troende kristen burde være overfor mine medmennesker. Dette engasjementet medførte at jeg begynte å arbeide innen helse- og sosialsektoren og senere søkte meg inn på sosialskolen og utdannet meg som sosionom. På sosialskolen var det mye bevissthet om maktforholdet mellom klienter og sosialarbeidere både i undervisning og veiledning. Dette var på slutten av 1960-tallet der studentopprøret preget Europa og hippiebevegelsen USA. Det var tiden for Beatles, bygging av Berlinmuren, Vietnamkrigen, borgerrettighetsstriden i USA og mordet på Martin Luther King. Denne turbulente tiden påvirket også det norske samfunnet og undervisningen på sosialskolen. Mine medstudenter var en blanding av marxist-leninister, kommunister, pinsevenner, kristne og human-etikere. Det var en fantastisk arena for læring, både om meg selv, om andre mennesker og om samfunnet rundt oss. Det var ikke mulig å være likegyldig, jeg måtte ta standpunkt og finne ut hva jeg selv mente både om små og store spørsmål innenfor religion og politikk. Det var en god forberedelse til å møte mennesker fra andre sosiale klasser og kulturer enn meg selv.

Projeksjon

Det var på denne tiden jeg ble opptatt av en annen kontaktform, nemlig projeksjoner (Skottun & Krüger, 2017). Med projeksjoner mener jeg forestillinger jeg har om andre, der jeg kan tillegge dem tanker, meninger eller ideer som egentlig handler om meg selv. Det er som om jeg ser andre gjennom egne, fargete briller, jeg ser dem ikke slik de egentlig er. Jeg begynte å forstå hvor forskjellig vi mennesker så på verden, hvor forskjellige verdier vi hadde og hvordan mitt syn på mine omgivelser gradvis forandret seg med nye erfaringer og kunnskap. Det var som om jeg skiftet briller, som om jeg så på nytt.

På sosialskolen hadde vi forskjellige forelesere, en av dem var forfatter Finn Carling. Han hadde cerebral parese og var spesielt opptatt av hvordan funksjonshemmete ble behandlet av helsevesenet. Han hevdet, etter å ha snakket med utallige leger og helse- og sosialarbeidere, at hjelpere hadde en tendens til å tro at de visste hva som var best for andre. Denne troen baserte de på at det som er best for dem selv, også er det som er best for pasienten. De brukte samme mal for andre som for dem selv. Senere leste jeg hans bok

med den treffende tittel: *Skapt i vårt bilde* (1975) og som han selv kalte *behand-
lerboken*.

Senere som sosionom, fikk jeg ofte spørsmål fra pasienter eller klienter om hva jeg mente de burde gjøre. Ofte var de i vanskelige situasjoner der de kom og ba om råd og hjelp. Jeg stilte meg selv og også dem spørsmålet: Hvordan vet jeg hva som er best for andre? Jeg er ikke i deres sko. Og mange ganger har jeg gitt råd eller tatt avgjørelser som har fått konsekvenser for andre, vært med på å bestemme om mødre kan beholde barn eller plassere dem i fosterhjem. Jeg har hatt makt i kraft av min stilling, både rent konkret og også psykologisk.

Dette var noe av det som ofte opptok meg som sosionom og gjorde jobben ekstra krevende og utfordret min etiske bevissthet og kunnskap. Jeg måtte være bevisst hvilke «briller» jeg hadde på og i hvor stor grad jeg så klienten og deres omgivelser slik de erfarte den og så den.

Hvis vi nå forlater sosionomtiden min og vender tilbake til klassen jeg underviste i Budapest, så ble det viktig for meg i møte med dem, at de kunne få en begynnende forståelse for kontaktformene introjeksjon og projeksjon og at kontakten med omgivelsene preges av våre innlærte budskap og våre forestillinger om verden rundt oss. Vi lever i den samme verden, men hvordan vi ser den og lever i den, preges av hvordan vi ser og hører og hvor bevisste vi er våre omgivelser. I forrige nummer av *gestalttidsskriftet* skrev jeg nettopp om det å være var og oppmerksom og hvor viktig det er å være bevisst vårt etiske ansvar (Skottun, 2022). I undervisningen i Budapest og forberedelsene til konferansen ble sammenhengen mellom etikk, introjeksjon og projeksjon tydelig for meg og tittelen på Finn Carlings bok: *Skapt i vårt bilde* klinger i ørene mine når jeg avslutter dette essayet.

Litteraturliste

- Carling, F. (1975). *Skapt i vårt bilde*. Oslo: Gyldendal.
- Skottun, G. (2022). Om bevissthet og etisk ansvar i gestaltterapi. I: *Norsk gestalttidsskrift*. XIX(1), 61-69.
- Skottun, G. & Krüger, Å. (2017). *Gestaltterapi. Lærebok i teori og praksis*. Gyldendal Akademisk.

TEORI

En kreativ tilpasning – til hvilken verden?

Forelesning ved NGLs konferanse 29.10. 2022

Av Jean-Marie Robine

Oversatt av Ann-Kristin Rasmussen

Verden er i krise,
jeg er av verden,
så jeg er også i krise,
og jeg håper at alle vi som er her også er i krise
fordi vi er AV verden
og ikke i verden, som Perls og Goodman insisterte på.

Krisen handler om klima, tørke, naturkatastrofer, oversvømmelser, branner, stigende vannstand, og dyrearter som forsvinner.

Krisen gjelder vår helse: ebola, covid, apekopper, kolera, en epidemi etter den andre.

Krisen er i internasjonale relasjoner: Religiøs fanatisk terrorisme, land som invaderes av sine naboer, i Asia, i Sentral-Afrika, i Palestina, i Ukraina og snart hvor da? Korea? India? Taiwan?

Krisen i politikken: Allerede i trettiårene forsøkte Reich å forstå irrasjonaliteten til massene som valgte ledere som handlet mot deres objektive interesser.

Krisen er økonomisk: De fattige blir litt fattigere hver dag, de rike blir litt rikere hver dag, velstanden distribueres mindre og mindre.

Krisen er etisk: Eksistensielle verdier som tradisjonelt sett ble ansett som humanistiske er ikke lenger gyldige.

Krisen er samfunnsmessig: Menns misbruk og vold mot kvinner, en kultur av narsissisme og personlig utvikling som glemmer å gjøre rom for gjensidig støtte og solidaritet,

... og så videre!

Uansett hvordan du ser på verden så vil du se at den er i krise.

Og jeg er i krise

I raseri over min maktesløshet i å forhindre at grusomheter skjer, sint over å bli angrepet av mennesker og institusjoner og over å se hvordan jeg ikke er den eneste som lider,

trist over å miste kollegaer, å miste slektninger, venner alt for ofte på grunn av urettferdige, dumme, voldelige, destruktive situasjoner.

Skamfull over å se meg selv noen ganger full av hat mot misbrukere av alle slag, skamfull over å se meg selv for passiv, for maktesløs,

noen ganger misunnelig over å se hvordan noen folk klarer å sveve over alt dette,

desperat over å se verden som min generasjon etterlater til våre barn, noen ganger full av følelser som jeg anser som «edle» og berettigede,

noen ganger full av følelser som jeg skammer meg over og som jeg synes er vanskelig å innrømme for meg selv og dere.

Kvalm, deprimert, uvel ...

Og jeg er en psykoterapeut, en gestaltterapeut. Jeg begynte å praktisere psykoterapi i 1967, for 55 år siden. Hva har jeg gjort gjennom disse årene?

I 1993 utgav James Hillman, den berømte jungianske analytikeren, ut en bok med en provoserende tittel (og deprimerende, ikke bare i tittelen, men også i hele sitt uttrykk: *We've Had a Hundred Years of Psychotherapy and the World's Getting Worse*).

... Og jeg husker at få år etterpå ble gestaltterapi etablert i landet mitt – og ikke bare i mitt land – studiedager eller konferanser ble organisert under emnet «Virkningen av gestaltterapi i dagens samfunn». Ikke særlig erobrende! Ikke særlig pretensiosøst! Naivt?!

30 eller 40 år senere stilles spørsmålet her og der i verden, men tittelen er allerede litt mer realistisk: «En dråpe i havet», sier de ... og reduserer dermed storheten ...

Denne metaforen om en dråpe vann minner meg om en veldig vanlig fransk metafor for å vise at når situasjonen er på grensen av det som kan tåles, skal det veldig lite til for å fremprovosere en revolusjon, en endring. Der det

i det engelske språket heter «Det er strået som knekker kamelens rygg», sier franskmennene: «Det er dråpen som får begeret til å flyte over.»

Og i min egen grandiositet vil jeg være *den* dråpen som får begeret til å flyte over, eller kanskje mer: Jeg vil at gestaltterapi skal være den dråpen som får begeret til å flyte over.

Epictetus, en gammel gresk stoisk filosof er mest kjent for et essensielt prinsipp: «Å vite hvordan skille mellom hva som er avhengig av oss, fra det som ikke er det.»

Visse ting er avhengig av meg som borger,
andre er avhengig av meg som medlem av ulike samfunn, familie,
par og far, venner, profesjonelt eller andre,
andre er avhengig av meg som en gestaltterapeut,
og det er dette siste aspektet jeg vil snakke om med dere.

Som gestaltterapeut, lærer og veileder er det to dimensjoner av verdenskrisen som har hatt spesielt sterk påvirkning på hva som skjedde og hva som skjer med mine pasienter, mine veileder og mine studenter: Covid-epidemien og krigen som ble startet av den russiske regjeringen. Kanskje hadde denne krigen enda mer påvirkning på meg enn covid-epidemien, da jeg var og fremdeles er veldig involvert i langsiktige programmer i Russland, Hviterussland, Ukraina og Georgia og noen andre post-sovjetiske republikker.

Jeg må innrømme at jeg er klar over i hvilken grad disse tiders omveltninger avslører mine begrensninger, selv min inkompetanse. Jeg er ikke en av dem som skal selge deg «Hvordan leve i pandemiens tid» eller «Hvordan arbeide i krigstid» fordi min erfaring innen disse områdene er for begrenset til at jeg skal tørre å gi noe videre ennå.

Men vi har visse ressurser, visse referansepunkter. Gestaltterapiens evolusjon over de siste tiårene har ført meg – og jeg håper mange av oss – til ikke lenger å plassere individet som verdens navle. Tiden da et av hovedmotivene for gestaltterapeuten var «Ta ansvar for hva som skjer med deg», (dvs. i tiden til det individualistiske paradigmet), har noen ganger veket til fordel for feltparadigmet for noen, til det relasjonelle paradigme for andre som har skiftet fokus og understreket viktigheten av situasjonen i kontakten med omgivelsene, om det som utspiller seg med den andre. Personen er ikke lenger herre i sitt eget hus: Hun er i kontakt, hun er påvirkning og tilpasning, det vil si omformet av sin verden samtidig som hun omformer verden.

Denne invitasjonen til både å være aktør og mottaker av handlingen er en av karakteristikkene som grunnleggerne tilskrev selvet: middle voice, med referanse til gammel gresk grammatikk som hadde en spesifikk måte å bøye verb på ved å gi assosiasjonen til den aktive og den passive når subjektet er direkte interessert i handlingen og samtidig er mottaker av denne handlingen.

Ved disse stadig påfølgende sjokkene som kommer fra verden vi er en del av, ved tilsynekomsten av en begrenset forutsigbarhet, konfronteres og utfordres vår illusjon om frihet til initiativ, om valgfrihet og om handlingsfrihet alvorlig. Fra mine første møter med gestaltterapi i midten av syttiårene, var jeg misfornøyd med å finne ut at, for eksempel, når sekvensen av kontakt (konstruksjonen/dekonstruksjonen av en gestalt) ble presentert for oss, startet hele prosessen fra personen, og miljøet var essensielt mottagende, tilgjengelig, åpent for å bli kontaktet og det var opp til oss å få det vi ville ha fra det. Mennesket strukturerte sin oppfatning av verden – i henhold til lovene i gestaltpsykologi – mens vi glemte litt for ofte at miljøet inviterte oss, at våre såkalte initiativ ofte bare var svar på disse invitasjonene.

Det var i 1977 at James J. Gibson, en tidligere student av Lewin og promotør av økologisk psykologi skapte neologismen «affordance» fra verbet «to afford» som kan defineres som «å tilby noe eller en mulighet, å ha midler til å gjøre noe ...». Jeg oppdaget ikke dette konseptet før omtrent ti år senere og det virket verdifullt for å gjenopprette balansen mellom menneskelig initiativ og invitasjon fra miljøet. For eksempel: Jeg er trøtt og ser meg rundt etter en stol å sitte på, er en prosess så vanlig som at jeg oppfatter en stol i miljøet mitt og spontant beveger meg mot den for å sette meg ned. Men stolen som er til stede i mitt miljø, kan tilby meg mange andre bruksområder. En kniv har ikke noe etisk prosjekt: Jeg kan bruke den til å skjære brød, åpne en konvolutt fra min elskede ... eller til å drepe noen!

Hva skjer om vi betrakter klimakrisen, pandemien, krigen og andre hendelser som muligheter, det vil si situasjoner som vi ikke har tatt initiativet til, men som vi er invitert til å svare på eller til og med tvunget til å svare?

Dette er en mulighet til å gå tilbake til de viktigste begreper i gestaltterapi introdusert av grunnleggerne. På 1940-tallet gjaldt en av de viktigste kritikkerne rettet mot psykoterapi, tilpasningsprosjektet som ble tilskrevet dem, med rette eller ikke. Psykoterapi ble kritisert for å bidra til å tilpasse personen til samfunnets krav. I denne forbindelse ble det henvist til Freuds *Civilization and its Discontents* som ofte ble tatt frem som en betydelig referanse.

Våre grunnleggere, spesielt Paul Goodman stilte spørsmålet: Dersom vi skal tilpasse personen til samfunnet og samfunnet er sykt eller galt, hva betyr det hva vi gjør? Likevel erkjente de at dersom vi tilpasser oss til et galt samfunn, vil vi bli gale ..., men hvis vi ikke tilpasser oss dette samfunnet, selv om det er galt, vil vi selv bli gale! For å prøve å komme seg ut av disse dobbelt umulige begrensningene, la Perls og Goodman egenskapen «kreativ» til den tilpasning terapiretningene i tiden siktet mot: Gjennom tilpasning ledes individet til å omforme seg selv for å ta med i betraktning både omstendighetene og egenskapene ved situasjonene og gjennom å være kreativ er han invitert til ikke å begrense seg selv til denne relative underkastelsen til verden, men å være en aktør, en omformer og en innovatør. Det er dermed gjenopprettelsen av evnen til kreativ tilpasning som blir den viktigste retningen for terapeutisk arbeid. På den andre siden vil tap av denne evnen til kreativ tilpasning, som har blitt byttet ut med fikse ideer, feiltilpasninger og symptomer, blitt etablert som et av paradigmene til psykopatologi.

Denne erklæringen alene er nesten nok til å introdusere flere forvandlinger av teori og praksis som følger dette paradigmeskiftet. Og dermed, dersom den kreative tilpasningen til pasienten er psykoterapeutens fokus, kan en se en invitasjon til å skifte oppmerksomhet til hva som skjer mellom personen og verden rundt ham eller henne, i stedet for å prioritere og utforske fortiden og historien eller organiseringen av psyken.

Situasjonen nå, øyeblikket, er en stor invitasjon til oss alle til å bli oppmerksomme på det ukjente og svare med å tilpasse oss kreativt. For noen, dessverre, er det mye mer enn en invitasjon: Det er en voldelig begrensning. Noen har mistet sitt hjem, sitt yrke, sine møbler, sitt utstyr, transportmidlene sine, ressursene sine, de må flykte fra bombene, noen ganger med kun en søppelpose med noen få klær og grunnleggende ting. Og jeg viser selvfølgelig ikke til tapet av deres kjære, voldtektene og torturen de har gjennomgått og som er påført dem av barbarer. Det er i et annet register at ofrene må overkomme og løse tapene og traumene.

Selvfølgelig er ikke gestaltterapi LØSNINGEN par excellence.

I dag har mange tenkere gått bort fra lineær og vanlig måte å tenke på og gått over til det som kalles «kompleks tenking». Med denne tilnærmingen er det ikke snakk om å forkaste de verdifulle oppnådde metodene, analysene og teoriene i vår arv, men å artikulere disse oppnåelsene nærmere med hverandre. Jeg er en av dem som taler for en kritisk, dialektisk analyse av teorier, metoder og praksis, og at vi selv aksepterer å praktisere denne kritiske analysen i henhold til vår egen tilnærming, det vil for oss si gestaltterapien.

I dette perspektivet distanserer vi oss fra alle tilnærminger som hevder å være universelle, det vil si fra alle tankesystemer som hevder å forklare alt ut fra sitt eget paradigmatisk konsept: det være seg libido, seksuell energi, klassekamp, hjernens funksjon eller noe annet ...

Psykoterapi er etter min mening en kompleks praksis på grunn av dens nødvendige referanse til de mange domenene i pasientens erfaring: den emosjonelle, biologiske, seksuelle, kognitive, estetiske, kulturelle, økonomiske, sosiale, politiske, historiske, spirituelle etc. For det meste kan gestaltterapi kun innlemme reduksjoner, forenklinger av alle disse relaterte disiplinene, men disse representasjonene er nødvendige fordi selv uten å prøve å bygge en metapsykologi som Freud gjorde, er det ikke mulig å bygge en psykologisk og psykoterapeutisk tilnærming uten en minimal representasjon av disse domenene av erfaring, en minimal representasjon av de sosiale, biologiske, etc. Det er uansett ønskelig at disse minimale representasjonene av relaterte disipliner kan være nærmere en reduksjon, en forenkling av den originale disiplinen og ikke en projeksjon, en forlengelse av konsepter og prinsipper som er riktige for en tilnærming. For eksempel å begrense seg selv til å forstå de politiske valgene til et land gjennom psykopatologien til dets ledere.

Den andre muligheten som er forbundet med en dialektisk tilnærming som jeg har nevnt tidligere, er å gå i dialog med nærliggende tilnærminger. Selvfølgelig er dialog kun mulig dersom ingen av dem låser seg selv i en hegemonisk og dogmatisk stilling. Og jeg tror at hvis gestaltterapi kan tilføre noe viktig til denne dialogen med andre tilnærminger, er det nøyaktig kompetansen til å aktivere prosessen med kreativ tilpasning. Hvor kommer denne kompetansen fra? I min oppfatning er det bygget på det som vi kaller «teorien om selvet» som i seg selv er skrevet i feltperspektivet og også «fordi» det er skrevet i feltperspektivet.

Med fare for å overraske dere, siden noen av dere kanskje vet at jeg har bygget en hel bok på *selvet*, en type antologi hvor tjue forfattere innen gestaltterapi bidro, så bruker jeg referansen til *konseptet om selvet* svært lite i min teoretiske refleksjon og i utdypningen av min kliniske praksis, selv om jeg ikke lenger vet hvordan jeg skal kvitte meg med *teorien om selvet*, det vil si måten konseptet har oppstått, blitt utdypet og brukes på i praksis.

For å forstå dette paradokset er det kanskje nok å vite at jeg er fransk og at på mitt språk, som mange andre språk, de latinske språkene spesielt, kan ikke

ordet for «self» i det engelske språket oversettes uten å miste halvparten av konnotasjonene som Perls og utvilsomt Goodman var avhengig av.

Som den britiske filosofen Stephen Toulmin har poengtert lenge, eksisterte ordet self kun som et prefiks – som i *self-control* – eller som et suffiks som i *himself* eller *themselves*. I begynnelsen av det 20. århundre tok noen teoretikere det «fra hverandre» og isolerte det fra ordet som det nyanserte og begynte å undre seg over karakteristikene til denne «parasitten».

La oss ta et konkret eksempel: ordet self-service (selvbetjening), kjent og sikkert brukt på alle språk. Karakteristikken til *self-service* er at det er et sted (restaurant, butikk) hvor jeg betjener meg selv. Jeg er den som utfører handlingen (jeg) og jeg er mottakeren av denne handlingen (meg). På engelsk sier vi I serve myself, men for å unngå å bruke myself som definerer selvet med seg selv, vil jeg si på dårlig engelsk I serve me.

I på engelsk er et subjekt. Eksplisitt og sjelden implisitt følges det av et verb. Det er ingen bruk for I uten at det følges av et verb. I er aktøren, den aktive. Den er flyktig siden ingen handling er fremkalt, I er ikke innkalt, I eksisterer ikke.

På den andre siden har Me en relativ stabil eksistens siden den utpeker meg som mottaker, den som får noe ut av handlingen, selv bare på en passiv måte.

Vi ser klart i eksempelet self-service at prefikset *self* bytter ut både I og Me, I aktør og Me mottaker. Men hva er det som gjør at I og Me, slår seg sammen til *self*? Det som forbinder I og Me er et verb (I serve me, I control me), en handling utført av I som Me vil få noe ut av. Uten handling, uten kontakt, flyktig som noen handling, er det ingen full utplassering av self.

Og dette er originaliteten til gestaltterapiens konsept om selvet, i flertallet av andre psykologiske og psykoterapeutiske tilnærminger er selvet ganske likt meg, til egoet, det er for å si at denne dimensjonen av min erfaring setter meg i en varighet, i en kontinuitet. Det er sant at *selvet* noen ganger til og med brukes av våre grunnleggere som det gjøres i hverdagspråket til engelsktalende, for å peke på seg selv, dette «seg selv» eller «meg» eller «ego» som oftest er oversettelsen av self på mange språk. Men ved å gjøre det, kan selvet amputeres for sine nødvendige dimensjoner i og gjennom handling, kontakt, midlertidighet ... Hvis denne dimensjonen amputeres, er det også fordi den amputerer sin uløselige forbindelse til omgivelsene siden det er handling, kontakt. Selvet eller seg selv kan likevel lede oss inn i individualistisk eller intrapsykisk selv monadisk tilnærming, hvor selvet som karakterisert av Perls og Goodman ved sin involvering i situasjonen, og ved middle voice (aktiv og passiv) faktisk er en del av paradigmatet av organisme/miljøfeltet.

Likevel har vi med selvet det samlende konseptet av funksjonene som er nødvendig for å implementere kreativ tilpasning. «Det er livets kunstner. Det er kun en liten faktor i den totale interaksjonen organisme/miljø, men spiller en avgjørende rolle i å finne og skape meninger som vi vokser av». (PHG, kap. 1, §10)

Som vi kan se i dette essensielle sitatet, utpeker ikke selvet totaliteten til en person, men «*kun en liten faktor i helheten av organisme/miljø-feltet*».

Men etter min mening er det i beskrivelsen av måten selvet opererer på for å implementere denne kreative tilpasningen, på samme tid som det selv kommer frem fra denne kreative tilpasningen, at PHGs teoretiske forslag viser sin fulle kraft. I parentes kan vi også ta i betraktning at ved å gjøre det, befinner gestaltterapi seg umiddelbart i en dialektisk og ikke-kausal holdning, siden den ikke etablerer anterioritet. Selvet kommer frem og gir form til situasjonen PÅ SAMME TID SOM situasjonen gjør at selvet kommer frem.

Og denne beskrivelsen gis oss gjennom to utfyllende synspunkter. Dette er to ulike måter å snakke om den samme tingen på og ikke to uavhengige kapitler i vår teoretisering.

Det vanligste synspunktet og muligens også det minst originale i relasjon til de psykoanalytiske teoretiseringene som utgjør en av dets inspirasjoner, består av å nærme seg selvet gjennom dets funksjoner. Likevel ulikt det andre Freudianske emnet fra 1923 som presenterte tre delvise strukturer, egoet, id og superegoet, prøver våre forfattere å bevege seg bort fra ideen om emnet, det vil si psykiske steder, mentale strukturer og derfor teoretiske enheter, for å snakke om funksjoner: id-funksjon, personlighet-funksjon, ego-funksjon eller Jeg-funksjon. Det er ikke Jeg-«et» eller personlighet-«en» satt opp som en enhet, men en av måtene selvet fungerer på, en måte å kondensere i et forenklet uttrykk som kan utfoldes i «selvet fungerer i moduset meg» eller «selvet fungerer i moduset id» etc.

La oss kort skjematiskere – med fare for karikatur – oppgaven til disse funksjonene som også er øyeblikk av kreativ tilpasning.

I begynnelsen er det nødvendig med en impuls. Enten den kommer fra organismen eller fra en oppfordring fra miljøet, tar denne impulsen form som et ønske, et behov, en dytt eller et driv, en tiltrekning eller en frastøtning, en uferdig situasjon som aktiveres ... dette er hva som samles av konseptet av id-funksjonen. Og det originale «stedet» til denne id-funksjonen er ikke lenger så mye, som i den Freudianske modellen, plassert i kroppen i form av et «reservoir av impulser», det blir, for våre grunnleggere, «id av situasjonen», det vil

si gitt at det ikke ennå er differensiert inn i organismen og miljøet. Men det er plassert, som ikke betyr lokalisert. Et område er ikke et sted.

Impulsen vil svært raskt – ofte for raskt – formes av tidligere tilegnet erfaring og dermed av representasjonene av en selv som personen har vært i stand til å konstruere over tid. Ordene som hver person ville ha valgt for å gi form til denne erfaringen. Jeg liker å bruke begrepet «arkiv» – som ikke tilhører de vanlige begrepene i gestaltterapi – i den forstand brukt av filosofen Michel Foucault, dvs. ikke som knokler fra fortiden («summen av alle tekster som en kultur har holdt bak seg som dokumenter av sin egen fortid»), men som en diskurs, verbale spor lagt igjen av handlingene til en person. Ifølge ordene brukt av Goodman: personlighetsfunksjonen er den *verbale kopien av selvet*. Og denne første dytten, uten presis form og dette «arkivet» av erfaringer vil ta form i settingen i kontakt i organisme/miljøfeltet. Konkurranser vil skisseres, prøving og feiling, valg og avvisning av visse muligheter vil ta form, søken etter en løsning for realisering, kort sagt for kreativ tilpasning. Med ego-funksjonen kan de såkalte tre funksjonene settes sammen i en harmonisk og balansert måte kalt selvet.

Disse funksjonene, igjen, er ikke enheter, emner, bokser som vil inneholde fragmenter av erfaring. Jeg betrakter id-funksjonen i bunn og grunn som en flyktig funksjon, permanent i sin tilstedeværelse, men flyktig i sin meningsretning. Ego-funksjonen er heller ikke permanent siden den kun aktiveres fullt ut ved en forming som når den kommer i kontakt, skiller seg ut, et valg som må tas. Disse er modaliteter av engasjement av selvet i situasjonen. Personlighetsfunksjonen er den mest stabile funksjonen, og den bidrar til følelsen av kontinuitet som alle kan føle et behov for. Det er kanskje derfor mange forfattere og tilnærminger kaller dette kondenserte, men begrensede dimensjonen av eksistensen for *selv*.

En annen måte å se på og arbeide med kapasiteten for kreativ tilpasning og dermed teoretisere begrepet av selv, er å nærme seg det i sin tidsmessige dimensjon. Denne tilnærmingen har dessverre blitt forvirret ved at noen, når de teoretiserer, kaller den – «syklusen», «syklusen av kontakt» eller «syklusen av bevissthet». Den er blitt redusert til en sekvens av væremåter eller tilbakevendende væremåter siden de er kalt «syklus», som alle vet, impliserer en forutsigbar og regelmessig retur, mer eller mindre identisk som syklusen av årstider eller månens faser. Våre forfattere beskriver denne tidsmessige dimensjonen av selvet som en *sekvens*, en estetisk sekvens organisert som en slags ballett av figurer og bakgrunner. Det er en figur som i et gitt øyeblikk vil

trekke seg tilbake i bakgrunnen for å gi den en annen energi og la det vokse frem en mer presis og kraftfull figur og så videre gjennom sekvensen.

Jeg tror at vi ikke fullt ut kan forstå gestaltterapi dersom vi ikke forstår i hvilken grad erfaringens midlertidighet har en essensiell plass i forståelsen av selve erfaringen. Den midlertidige dimensjonen er ikke den eneste overføringen som inviterer oss til å bevege oss mellom fortid og nåtid, det er ikke bare vektleggingen av her-og-nå, men også et uopphørlig fokus på prosessen, på «hvordan» som er midlertidigheten av opplevelsen, oppmerksomheten gitt til «neste», det som kommer etter, på det flyktige som vi allerede har snakket om og om viktigheten av å sette immobiliseringene og fikseringene i bevegelse ...

Det er her vi finner den fulle meningen av konseptet om eksperimentering som ligger i hjertet av gestaltterapi-metoden, ved bruk av den virkelige begynnende situasjonen, eller til og med skape en eksperimentell begynnelse av høy intensitet in situ. Gestalteksperimentering, intelligent foreslått, er langt fra å bare være en adferdsøvelse, det er et symbol eller metonymi av subjektets erfaring på samme måte som den høyintensive eksperimentelle begynnelsen er metonymisk relatert til den kroniske lavgraderte begynnende situasjon. De har samme struktur, samme gestalt, samme funksjon. (2013, s. 483–484)

Krisen, den må også ha muligheten til å ha sin plass i kontakten mellom terapeut-pasient. Dersom terapeuten aksepterer å være i konflikt med pasienten og ikke pasifisere ham for tidlig, dersom terapeuten aksepterer kvaler, pasientens like mye som sine egne, uten å haste seg og unngå det eller dekke over det, dersom terapeuten aksepterer å ikke være empatisk ... åpner vi opp for muligheten til å møte krise, og dette er en sjanse til å utvikle muligheten for kreativ tilpasning i en vanskelig situasjon, en mulighet for oss begge.

Det er skrevet mye litteratur om krise-emnet og jeg har ikke til hensikt å utforske den med dere nå. Jeg ville ganske enkelt konsultere min gamle ordbok fra den gang jeg var student av gammelgresk – siden ordet «Krise» har sitt utspring fra det språket – for å se hva det opprinnelig betyr. Den polyseme karakteren til ordet «krise» vises godt:

1. handling eller evne til å skille
2. handlingen av valg
3. handlingen av å separere
4. handlingen av å avgjøre

Et helt program tilbys: å skjelne, velge, separere, avgjøre ...

Og selvfølgelig ved et kritisk og dramatisk øyeblikk!

Dette er ord som på meg virker å illustrere veldig godt noen av funksjonene av selvet: å skille mellom hva som avhenger av meg fra det som ikke avhenger av meg, å avgjøre id utfra situasjonen og skille mellom representasjonene som utgår fra mitt arkiv, å velge den riktige retningen for mening, å avgjøre å separere fra det som er giftig for meg, for andre, for oss, for verden. Å velge – å identifisere – å separere – å fremmedgjøre – er to av funksjonene våre grunnleggere tilskriver egoet, det vil si Jeg.

Å løse krisen, hvis jeg stoler på modellene for endring fremhevet av Palo Alto School (Watzlawick, 1975), er to veier åpne for oss og forfatterne navngir dem: type 1-endring og type 2-endring.

Type 1-endring gjør mer av det samme og i dette tilfellet er problemet ofte løsningen som er funnet. For å tjene mer penger og ha det vi trenger for å leve i hverdagen, det meste produsert halvvegs rundt om i verden, har løsningen blitt et problem. Individet løser noe av dette ved å fragmentere seg selv, han skaper sin patologi ved å skape selv mer polariteter, interne drifter i konflikt: Vår tenkemåte har blitt problemet. La oss ta eksempelet i en parkrise (forenklet med fare for å karikere): Han føler seg nesten kvalt i det kontrollerende relasjonelle systemet i parforholdet og starter en affære utenfor ekteskapet. Etter en stund finner hun det ut. Krise. Tap av tillit. Skilsmisse i sikte selv om ingen av dem egentlig vil det. Forhandling, forsoning, kompromiss: Han går fra elskerinnen sin og konen blir enda mer mistenksom og kontrollerende. Løsningen reproducerer og forsterker situasjonen som startet problemet: mer av det samme.

Type 2-endring er et paradigmeskifte, kunsten å finne en ny definisjon, et nytt rammeverk, nye fundament. Dersom det ikke lenger er profitt som organiserer vårt sosiale system, hva kan det da være? Dersom den akademiske ekspertisen til psykoterapeuten ikke er en garanti for hans kompetanse, hva kan det da være? Dersom det som skjer mellom deg og meg kan ses på i andre termer enn reproduksjon av infantile mønstre, hva kan det da være? Dersom jeg tilnærmet meg pasienten i hans form for sammenheng som ikke er min, hva ville vært konsekvensen av det?

For å konkludere mine bemerkninger om kreativ tilpasning som er nødvendig i en krisesituasjon, vil jeg ganske enkelt tørre å komme med noen erklæringer som fungerer som mine referansepunkter, både personlig og profesjonelt.

Den første har jeg lånt fra Paul Goodman som uttalte i PHG (Ch. 8, §6) og omhandler tro: «Tro er å vite, hinsides bevissthet, at hvis man tar et steg, vil det være en grunn under føttene.» Jeg lar det være opp til hver enkelt person å se om de kan gjøre denne definisjonen til deres egen, og om de kan gjøre

den til en del av hverdagen. Og jeg vil gjerne assosiere dette Goodmanianske forslaget med et like stimulerende fra Perls, funnet i hans upubliserte tekst som nylig kom ut av skyggen: «Begrepet «situasjon» antar en fortrinnsrettslig status i vår tilnærming. Å la «situasjonen» styre ens handlinger er essensen av visdom.» (Perls, 2019, s. 27). Gitt at, legger jeg til, at jeg ikke glemmer at situasjonen ikke er noe jeg er passivt nedsenket i: Jeg er skaperen av situasjonen på samme tid som jeg skapes av den.

Den andre bemerkningen er tittelen på en av bøkene mine: *Social Change Begins with Two*. Måten terapeuten strukturerer situasjonen på, holdningen han/hun viser sin kontakt med klienten på (når det gjelder makt, lytting, ømhet, møte, formidling, samarbeid etc.) kan eller kan ikke gi dem en ulik erfaring av forholdet. De som har hatt muligheten til å arbeide med meg, vet om min motvilje til å bruke begrepet relasjon av mange grunner, ikke minst fordi at mens ens relasjon kan, som jeg håper, åpne opp et rike av nye erfaringer, skape muligheter som pasienten kanskje ikke var klar over, er jeg bevisst på at relasjonen også er det som skaper patologi, traume, symptomer. Så å kalle noe en relasjon uten å gjøre det tydelig hva som menes, kan være bare et slangord, en frase uten betydning.

«Jeg tror at vellykket psykoterapi er en prosess der klienter endrer premissene sine, endrer formen på samtalene de er involvert i, endrer fortellingen sin ... med andre ord endrer sitt paradigme. Denne transformasjonen finner sted fordi psykoterapeuten kan tilby mulighetene, siden han eller hun er i stand til å håndtere denne endringen og dermed være til stede i møtene.» (Robine, 2012, s. 221).

Min forrige invitasjon kan virke paradoksal, men hvis tilpasningen vi streber etter å oppleve og vil invitere våre pasienter inn i virkelig er kreativ, kan den ikke ha en fast form, den vil ikke være en reproduksjon av en form som har bekreftet seg selv, den vil fødes av vår overraskelse i situasjonen. Vår overraskelse er en nødvendig tilstand for vår evolusjon. Ja, en funksjon av psykoterapi er å forberede oss. Men vellykket psykoterapi er en psykoterapi som forbereder oss til ALDRI Å VÆRE KLAR.

Litteraturliste

- Foucault M. (1969). *L'archéologie du savoir*, Paris, Gallimard. s. 170.
Hillmann J. & Ventura M. (1992), *We've Had a Hundred Years of Psychotherapy... and the*

World's Getting Worse. Harper SanFrancisco.

- Lasch C. (1979). *The Culture of Narcissism*, W.W. Norton & Co. Inc NY & London, 1991.
Pagès M. (1990). *L'analyse dialectique : propositions*. Conférence introductive au colloque de Spetzès (document interne du Laboratoire de Changement Social, Université Paris VII).
Perls F.S., Hefferline R., Goodman P. (1951). *Gestalt Therapy*, Julian Press, New York.
Perls F.S., (2019). Robine J.-M. & Bowman Ch. (Ed.), *Psychopathology of Awareness*, L'expresserie.
Robine J.-M. (2012). *Social Change Begins with Two*, Instituto di Gestalt HCC. Ed. Syracuse, Italy.
Robine J.-M. (2015). *Self, A Polyphony of Contemporary Gestalt Therapists*, L'expresserie, Bordeaux, 2016.
Toulmin S. E., (1977). «Self Knowledge and Knowledge of the Self» in Mischel th. (Ed.) *The Self: Psychological and Philosophical Issues*. Basil Blackwell, Oxford.
Watzlawick P. (1975). *Changements, paradoxes et psychothérapie*, Ed. Le seuil.



DIKT

Måneskinn

Månen skinner
Inn gjennom vinduet mitt
Her nå
Sølvaktige striper
Over gulvet
Sånn litt på skrå
Allting flyter
Tror det er best bare å drive med
Selv tidens elv må jo renne ut
Et eller annet sted

Det kan være spennende
Med det paranormale
På trygg avstand
Er det fint
Å bare observere
Distanse forsterker illusjonene
Ingen liker når det slår sprekker i ei boble

En stjerne faller ned
Det kan alle som har øyne se

Tenk om du var her med meg nå

Beina på jorda
Hodet i himmelen
Kroppen krever næring
Likesom sjelen
Ensom natt
Svøpt i måneskinn
Navnløse ting rører seg
I mitt stille sinn

En stjerne faller ned
Det kan alle som har øyne se

Tenk om du var her med meg nå

*Diktet er en sangtekst skrevet av
Ben Pedersen og er hentet fra hans
andre album Mellom Linjene*



BOKOMTALE

Nyttig og levende om traumebehandling



KROPPEN HOLDER REGNSKAP
Hjerne, kropp og sinn i behandling av traumer

Av Bessel van der Kolk
Oversatt til norsk av Camilla Jensen
Flux Forlag, Oslo 2021, 428 sider
Omtalt av Bodil Fagerheim

I boka *Kroppen holder regnskap* gir forfatteren Bessel van der Kolk oss en gjennomgang av utviklingen av traumeforståelse og -behandling fra slutten av 1800-tallet og frem til i dag, med hovedvekt på de siste 40 årene etter at PTSD ble en diagnose.

Van der Kolk er en verdenskjent psykiater som har forsket på posttraumatisk stress i flere tiår. Han grunnla forskningssenteret Trauma Research Foundation i Brookline i Massachusetts, hvor han er medisinsk direktør. Han er også professor i psykiatri ved Boston University Medical School.

I denne boken deler han i rikt monn erfaringer han har gjort ved å forske på hvordan barn og voksne tilpasser seg traumatiske opplevelser. Han har brukt funn fra forskning blant annet innen neurovitenskap, for å studere og måle effekten av en rekke behandlingsmetoder for traumatisk stress. Denne forskningen forklarer hvorfor traumatiserte mennesker opplever ufor-

ståelig angst, følelseløshet og voldsomt raseri, og hvordan de har vansker med å konsentrere seg, huske, danne tillitsfulle relasjoner og til og med føle seg hjemme i sin egen kropp.

Traumer kan ha mange forskjellige utslag, men ofte hører vi om uforklarlig sinne, voldshandlinger og dissosiasjon, samt nummenhet, smerter og generelle helseproblemer. Hendelsen som man mener er opphavet til traumet, er kanskje ikke tilgjengelig som en del av fortiden, minnene kommer i form av flashback, noe som setter kroppen i alarmberedskap. Dette medfører utskillelse av stresshormoner, som hos PTSD-pasienter ikke normaliserer seg når faren er over, noe som i det lange løp er helseskadelig. Hvis man av frykt for smertene, nummer seg og på den måten ikke kjenner sine kroppslige behov, kan man heller ikke ta vare på kroppen.

Ifølge Van der Kolk handler det å være traumatisert ikke bare om å sitte fast i fortiden, det handler i like stor grad om å ikke være til stede i nåtiden.

En fortelling som tilhører fortiden

Van der Kolk mener at måten å behandle PTSD-pasienter på, er å hjelpe dem med å integrere traumatiske minner fra å være fragmenterte flashbacks som oppleves i nåtid, til å bli en fortelling om det som engang var. På den måten kan disse skremmende opplevelsene ufarliggjøres og ikke bli truende i nåtid. Men hva som er den beste behandlingen for å oppnå dette, er det ingen tilfredsstillende svar på. Van der Kolk loser oss gjennom av mange forskjellige behandlingsmåter, og ifølge han finnes det ikke én foretrukket behandling.

Fra slutten av 1800-tallet, da Freud innførte «snakkekuren», har terapeuter hatt urokkelig tro på samtalens evne til å løse opp et traume. Men alle finner ikke ord for å beskrive smerten, eller mot til å fortelle om den, heller ikke til seg selv. Ofte er også skam og hemmelighold knyttet til hendelsen som har ført til de traumatiske opplevelsene.

Som alternativ til snakkekuren og medikamenter, viser forfatteren oss hvordan ulike intervensjoner kan gjøre klienten mer i stand til å ta kontakt med sin egen kropp, som for eksempel gjennom nevrofeedback, yoga, mindfulness, teater og lek. Gjennom eksempler viser han hvordan disse behandlingene i stor grad involverer kroppen og på den måten kan gjøre klienten i stand til gjenvinner kroppslige følelser og bevissthet.

Van der Kolk skriver: «Det å kunne oppfatte dype, indre følelser er selve fundamentet for emosjonell bevissthet.» (s. 250) Dette, at han jobber her og nå med kroppen, er inspirerende for oss gestaltterapeuter som nettopp har kroppen

som en viktig kilde til informasjon i vår terapi, i tillegg til at fokuset er på det som skjer her og nå.

Dette er ikke en ny bok. Den kom ut i USA i 2014, og i 2021 ble den oversatt til norsk. Det er en innholdsrik bok både når det gjelder omfang og interessant stoff. Jeg hadde stor glede av å lese om denne utviklingen av traumebehandling, selv om temaet er deprimerende nok. Van der Kolk skriver godt og levende og krydrer teorien med gode eksempler fra egen praksis. Dette er en bok med en tradisjonell medisinsk tilnærming med fokus på årsak-virkning og ikke en bok med basis i gestalttilnærming. Det til tross er det nyttig stoff Van der Kolk formidler, all den tid hovedparten av traumebehandlingen baserer seg på det medisinske paradigmet.

Bidragstyttere i dette nummeret

Ben Pedersen

ble utdannet gestaltterapeut ved NGI 2021 og jobber i dag som terapeut ved Soma helseklinikk i Oslo. Fra tidligere har han en mastergrad i sosialantropologi fra UiO og har jobbet blant annet hos Nav, Kirkens bymisjon og Helsedirektoratet. Inntil nylig har han sittet i redaksjonen til Norsk gestalttidsskrift. Ben er også musiker og har skrevet og fremført musikk under navnet Herr Pedersen i en årrekke.

Jean-Marie Robine

er fransk, utdannet klinisk psykolog (1967), gestaltterapeut (1977) og er internasjonal lærer, veileder og foredragsholder. Han er grunnlegger og tidligere direktør av Institut Francais de Gestalt-thérapie og medlem av New York gestaltinstitutt. Jean-Marie har skrevet mange artikler og sju bøker. Hans siste publikasjon er: SELF. A polophony of Contemporary Gestalt therapists.

Kenneth Fløistad Ellefsen

arbeider til daglig som førsteamanuensis i kristendomshistorie og kirkekunnskap ved Fjellhaug Internasjonale Høgskole. Han har en mastergrad i teologi fra MF Vitenskapelig høyskole og en mastergrad i pedagogikk fra NLA Høgskolen. Han har også studert menneskerettigheter og konflikt-håndtering ved Universitetet i Sørøst-Norge. Sommeren 2021 fullførte han doktorgraden i teologi ved MF Vitenskapelig høyskole. Våren 2022 ble han ferdig utdannet gestaltterapeut på NGI, og han har en liten terapipraksis i Lillestrøm.

Vikram Kolmannskog

er dosent i gestaltterapi ved Norsk Gestaltinstitutt. I tillegg har han praksis i Oslo der han tilbyr terapi og veiledning. Han er forfatter av blant annet boken *Den tomme stolen. Fortellinger fra gestaltterapi* (Flux, 2015). Vikram er utdannet gestaltterapeut og veileder. Han er også utdannet jurist spesialisert i menneskerett, samfunnsviter og humanist.

Informasjon om elektronisk tilgang til NGT

Vi er glade for å kunne informere om at du som abonnerer på Norsk Gestalttidsskrift nå også kan lese det digitalt på NGI sin nettside. Alle tidligere numre er lagt ut i sin helhet. Der kan du også søke direkte i det enkelte nummer på begreper, ord og uttrykk som er av interesse. Norsk Gestalttidsskrift er plassert i nettstedskartet under bibliotekets fane sammen med informasjon om skolens elektroniske ressurser, oppgaveskriving og annen viktig informasjon. Tilgang til tidsskriftet får du ved å kontakte NGI sin administrasjon for utlevering av passord. Det er svært viktig for NGI at tidsskriftet nå også er elektronisk med alle de muligheter dette gir til å finne fram i tidligere utgaver, samle temaer og bruke i litteratursøk.

På bibliotekets nettstedkart kan du også finne lenker til andre elektroniske gestalttidsskrifter der noen er i fulltekst, andre bare med søkerord og ingress. Her ligger dessuten lenker til andre tidsskrifter og databaser som kan være av interesse.

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.

Norsk Gestalttidsskrift er godkjent som vitenskapelig publiseringskanal på nivå 1 av Det nasjonale publiseringsutvalget, i samarbeid med Norsk senter for forskningsdata (NSD). Senteret arbeider på oppdrag fra Kunnskapsdepartementet. 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 gir publiseringspoeng 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 Redaktør og tre redaksjonsmedlemmer. For mer informasjon, se nettsiden.

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!

INNHold

FRA REDAKSJONEN

FORSKNING

«Ikke for å konkurrere om offerrollen»

Refleksjoner om rasisme og gestaltterapi

Av Momina Rizwana Najam,

Signe Aarvik og Vikram Kolmannskog

TEORI OG PRAKSIS

– Fuck this shit, I'm going to Narnia

Utforskning av projeksjon ved bruk av eksperimentet

«å eie projiserte egenskaper»

Av Kenneth Fløistad Ellefsen

INTERVJU

– Paradigmeforskjellen mellom medisin og gestalt
har alltid inspirert meg

Daan van Baalen

intervjuet av Bodil Fagerheim

ESSAY

På reise i forskjellige verdener

Om etisk ansvar – introjeksjon og projeksjon

Av Gro Skottun

TEORI

En kreativ tilpasning – til hvilken verden?

Forelesning ved NGIs konferanse 29.10. 2022

Av Jean-Marie Robine

Oversatt av Ann-Kristin Rasmussen

DIKT

Av Ben Pedersen

BOKOMTALE

Nyttig og levende om traumebehandling

Omtalt av Bodil Fagerheim

Bigragsytere

Elektronisk tilgang

Vitenskapelig tidsskrift

Vil du skrive i Norsk Gestalttidsskrift?

ISSN 2703-8238 (ONLINE)

ISSN 1503-8912 (TRYKT UTG.)