

Utforskning av kontaktformen retrofleksjon i gestaltterapi med en papirløs flyktning

Av Signe Ylvisaker

Sammendrag

Artikkelen handler om et gestaltterapeutisk arbeid med en kvinne med flyktningbakgrunn som har mistet oppholdstillatelsen i Norge, men som ikke kan returneres til sitt hjemland og dermed befinner seg i en juridisk, materiell og eksistensiell vanskelig livssituasjon. Med bruk av en kvalitativ pragmatisk kassustudietilnærming undersøkes hva som skjer i to terapiforløp mellom meg som terapeut og klienten med utgangspunkt i deler av skriftlige sammendrag, nedskrevet i etterkant av samtalene. Samtaleutdragene analyseres gjennom den gestaltterapeutiske kontaktformen retrofleksjon. Drøftingen løfter frem hvordan arbeidet med å holde igjen og dele i arbeidet med en person som mangler flere grunnleggende rettigheter, kan utfolde seg i terapirommet.

NØKKELOD: *Terapi, flyktning, retrofleksjon, felt*

Innledning

I Norge lever det mange mennesker uten oppholdstillatelse. De kalles papirløse eller irregulære migranter. Det er mange grunner til at et menneske ikke har opphold. Det kan være at personen aldri har søkt og dermed ikke fått opphold, det kan være at personen har søkt, men har fått endelig avslag eller det kan være at hen har hatt og av ulike grunner mistet oppholdstillatelsen (Lillevik & Tyldum, 2021).

Når et menneske ikke har dokumentasjon på å kunne oppholde seg i landet, er de også vanligvis utvist og må forlate landet. Mange papirløse, voksne og barn, befinner seg likevel her – år etter år – og for noen kan det dreie seg om opptil flere tiår. Det er ulike grunner til at mennesker velger å ikke returnere til de landene utlendingsmyndighetene mener de skal returnere til. Som oftest er det fordi personene selv anser at det er farlig å returnere, at de ikke er enige i myndighetenes avgjørelser om deres opprinnelse, at de ikke lenger opplever tilknytning til det definerte opprinnelseslandet og at mange har sine liv, nettverk og familie i Norge. Noen mennesker betegnes som ureturnerbare, det dreier seg da om manglende avtaler mellom landene for retur eller manglende identitetspapirer som med sikkerhet kan fastslå personens tilhørighet. De er utvist, avvist og forstås også av mange som illegale og lever liv der frykten for å bli arrestert og deportert alltid er overhengende. De har svært få rettigheter og deres liv er på alle måter satt på vent. Mange finner støtte og hjelp fra organisasjoner, privatpersoner og lavterskeltiltak for å overleve, men risikoen for å bli utsatt for menneskehandel og utnyttning av privatpersoner, nettverk og på arbeidsmarkedet, er også stor.

Tilværelsen i Norge dreier seg om å flytte fra sofa til sofa og å være avhengig av hjelp fra personer som oftest har gode intensjoner, men også personer som utnytter den sårbare situasjonen. Både kvinner og menn kan oppleve å bli grovt utnyttet i forbindelse med hjelpen de får og må betale tilbake med ulike former for tjenester: manuelt arbeid, seksuelle tjenester og så videre.

I terapeutisk arbeid med mennesker som har erfart og erfarer krig, vold, flukt og tap – og som i tillegg også befinner seg i avmektige livssituasjoner – er det lett for hjelperen å også kjenne på følelser som avmakt (Lillevik & Tyldum, 2021, s. 32). Brutaliteten, håpløsheten og uvissheten mennesker kan fortelle de befinner seg i, sammen med stengte grenser og en restriktiv nasjonal og global innvandringspolitikk, kan lett utfolde seg i feltet mellom terapeut og klient og forme figur/grunn-dannelsen. Med begrepet felt vektlegges i denne konteksten særskilt den historiske, politiske og sosiokulturelle konteksten personen lever i og interagerer med (Wollants, 2012, s. 7). Joyce og Sills (2001, s. 28) snakker om dette som «det større feltet» og gir mening til hvordan forhold som krig, flukt og tilhørighet kan utfolde seg i terapeutisk arbeid med mennesker uten oppholdstillatelse.

Jeg er en voksen hvit kvinne, utdannet sosionom og med en undervisnings- og forskningsstilling i akademia. Mine grunnleggende rettigheter er alltid ivaretatt, og min tilhørighet og identitet blir aldri stilt spørsmål ved. Jeg er oftest i posisjon som hjelper, sjelden som hjelpesøker. Jeg har i mitt yrkesliv erfaring med arbeid med barn, ungdom og voksne som på ulike måter har strevd med sine liv. Jeg har bodd og arbeidet som sosialarbeider i land utenfor Europa og har via livserfaringer og

forankring i sosialt arbeid, et stort engasjement for tematikk knyttet til global rettferdighet, utenforskap og diskriminering. Som barn og ungdom flyttet jeg fra sted til sted og fra land til land, og som gestaltterapeut har jeg blitt mer oppmerksom på hvordan disse erfaringene påvirker min væren i ulike felt. I møte med avviste og utviste papirløse mennesker aktiveres en dyp eksistensiell uro og usikkerhet om egen tilhørighet.

I denne artikkelen, som er en bearbeidet versjon av min avgangseksamens-oppgave ved Norsk Gestaltinstitutt Høyskole, skal jeg nærmere undersøke og vise hva som skjer i noen deler av terapeutiske samtaler mellom en utvist kvinnelig flyktning og meg. Hennes utvisningsstatus, og dermed fenomenet avvising, er noe som figurerer i feltet mellom oss og som preger hva som organiserer seg og blir til mellom oss. Jeg har for eksempel vært mye bekymret for å bidra til ytterligere avvising og har mange tanker om hva/hvordan jeg skal gjøre/ikke gjøre, si/ikke si når vi er sammen. Det forekommer også projeksjon der jeg får tanker om at ikke bare jeg holder igjen for å unngå skade, men at hun gjør det samme – og at vi gjør dette sammen fordi virkeligheten er for brutal for oss begge. Med denne artikkelen ønsker jeg å vise og diskutere hvordan en gestaltterapeut kan arbeide med kontaktformen retrofleksjon i terapi med en papirløs flyktning.

Vitenskapsteoretisk posisjonering og metode

Gestaltterapien hviler både vitenskapsteoretisk og praktisk metodisk på en fenomenologisk eksistensiell tilnærming (Fatland, 2005, s. 28; Krüger, 2008, s.100; Skottun, 2008, s. 84). Med fenomenologien forstås all bevissthet som bevissthet om noe. Enhver tanke, erfaring og følelse eksisterer alltid i kontakt med et menneske, en hendelse, en idé og så videre. Erfaringen, tanken og følelsen som fremtrer, er som den er, og kan forstås som en essens som fenomenologien ønsker å beskrive, ikke forklare (Mann, 2021, s.181). Heidegger beskrev dette som «lysninger» der menneskets væren i verden kommer oss i møte og hvor væren kan komme til syne. Slike lysninger, er der vi opplever fenomenene nærmest og kan forstås som en «åpen plass» hvor væren kan komme til syne. Lysningen er en eksistensiell og ontologisk åpenhet der menneskets forhold til verden og til seg selv kan bli synlig (Heidegger, 2007).

Med kvalitative metoder kan en gjennom intervjuer, kasusstudier, deltagende observasjon eller analyser av språk og tekst få kunnskap om situasjoner, erfaringer, meninger og fenomener (Kvale, 1996, s. 7). For denne studien valgte jeg en kvalitativ pragmatisk kasusstudie, en tilnærming som setter søkelyset på et spesifikk kasus, i dette tilfellet et terapeutisk arbeid med en klient. Hensikten med slike kasusstudier

er å komme tett på og forstå hvilke fenomener som utfolder seg i terapisisituasjonen. Metoden tilbyr ikke bare dype og detaljertete innsikter om menneskers erfaringer, men bidrar også til detaljert utforskning av hva som foregår i terapirommet (Kolmannskog, 2019, s. 35). En kvalitativ pragmatisk kasusstudie er fleksibel og gir forskeren rom til å utforske hva som fungerer best for å frembringe kunnskap som er nyttig og anvendelig i den virkelige verden (McLeod, 2011, s. 384). Med detaljerte fenomenologiske beskrivelser fra et enkelt kasus kan vi også få kunnskap om hvordan teori kan utspille seg i praksis og dermed også muliggjøre ny forståelse av både teori og praksis.

Dataunderlaget er valgte deler av nedskrevne sammendrag fra to terapeutiske samtaler mellom klienten Maria og meg. Klienten er anonymisert, og samtykke er innhentet. Det ene samtaleutdraget er fra tredje terapitime mens det andre utdraget er fra sjette terapitime.

Umiddelbart etter flere av terapisaftalene noterte jeg det jeg husket fra terapiforløpet. Enkelte passasjer husket jeg umiddelbart, mens andre ble jeg oppmerksom på senere. I etterkant av terapien brukte jeg diagnoseskjemaet (Van Baalen, 2008, s. 27) for analyse av selve terapisisituasjonen, og jeg brukte også skjemaet som struktur for skriving av sammendragene. I dette arbeidet har jeg valgt to samtaleutdrag som jeg mener viser hva som utspiller seg mellom oss i terapisisituasjonen og som gir et godt underlag for utforskning og analyse av kontaktformen retrofleksjon.

Datagrunnlaget er påvirket av at jeg underveis i terapien, flere ganger, har mottatt veiledning. Denne veiledningen har gitt ny innsikt og erfaring som jeg har tatt med tilbake til terapirommet. Dette har influert de påfølgende samtalene samt felt- og figurdannelsen mellom Maria og meg og dermed også påvirket utformingen av sammendragene.

Holde eller slippe?

I gestaltteori er kontakt et sentralt begrep for å illustrere hvordan en klient og en terapeut engasjerer seg i og påvirker hverandre (Skottun & Krüger, 2017, s. 138). Kontakt er en grunnpilar i gestaltteorien og skiller seg fra begrepet relasjon (Robine, 2017) fordi jeg kan være i kontakt med noen eller noe uten at noen/noe er i kontakt meg. Polster og Polster (1974, s. 101) argumenterer for at kontakt forutsetter et felt, og vice versa, at feltet krever kontakt. De fastslår at det er gjennom kontakt at vi har muligheten til å endre oss selv og vår tolkning av verden. Nyere gestaltteori viser til Daniel Sterns utviklingsteori (Gillie, 1999, s. 108), som understøtter teorien om kontakt og felt som grunnleggende for forståelsen av menneskelig atferd og utvikling gjennom livet. Denne teorien fremhever viktigheten av samspill og relasjoner, samt vår evne til å endre oss selv og vår oppfatning av verden rundt

oss. Retrofleksjon og de øvrige kontaktformene ble av Perls beskrevet som motstandsmekanismer (motstand mot kontakt) og impliserte dermed at noe er ikke-kontakt. Wheeler (1991) er kritisk til denne forståelsen og utviklet en polaritetsmodell som definerte disse mekanismene som dimensjoner eller funksjoner i en kontaktprosess. Wheeler kalte disse kontaktfunksjoner, mens det i Norge anvendes begrepet kontaktformer (Skottun & Krüger, 2017, s. 180). Wheeler (1991) hevder at vi alltid er i kontakt med noen eller noe gjennom ulike former for kontakt. Relasjoner vokser ut av kontakt og kontakt er erfaringen av meg sammen med ikke-meg. Det er erfaringen av å være sammen med ikke-meg mens jeg er meg (Yontef 1991).

Johansen (2006, s. 87) påpeker hvordan våre tanker og handlinger er en funksjon av feltet vi befinner oss i. Det skjer en gjensidig påvirkning, og det er dette samspillet som bidrar til at feltet organiserer seg og en figur trer frem fra bakgrunnen. Hostrup (2009, s. 141) understreker at dette samspillet alltid skjer i en bestemt situasjon, miljø og tidspunkt. Wollants (2012, s. 8) bruker begrepet situasjon i stedet for felt og hevder at enhver situasjon består av forhold ved omgivelsene som påvirker menneskers erfaringer og handlinger. Slike forhold, eller situasjonelle krefter som krig, flukt og migrasjon, må inkluderes når vi som terapeuter prøver å forstå en persons væren i verden. Wheeler (1991) understreker at gestaltterapeuter som fokuserer på «her og nå»-opplevelser gjennom gestaltterapiens fenomenologiske tilnærming, også må inkludere situasjonelle krefter.

Retrofleksjon er av de kontaktformene det i gestaltteorien vises til om hvordan vi er i kontakt med hverandre. Hvilken form for kontakt som skapes i en situasjon, er avhengig av hva som skjer i et felt, deltakernes behov og måtene de prøver å dekke disse behovene på (Skottun & Krüger, 2017, s. 179). I tillegg til retrofleksjon introduserte Perls også kontaktformene introjeksjon og projeksjon. Senere beskrev Perls, Hefferline og Goodman (1951) kontaktformene konfluens og egotisme og til sist tilføyde Polster og Polster kontaktformen defleksjon (se Skottun & Krüger, 2017, s. 181).

Perls, Hefferline og Goodman (1997, s. 146) beskrev retrofleksjon som en atferd en person bedriver når ens mobilisering av energi for å dekke behov, vendes inn mot en selv i stedet for ut mot omgivelsene. Vendingen mot en selv skjer fordi personen opplever ikke-aksepterende motstand (straff) fra omgivelsene. Retrofleksjon er dermed gjerne koblet til introjeksjon der ulike måter og normer for oppførsel har blitt en levende del av en selv (Joyce & Sills, 2010, s. 108). Perls (1973, s. 40) mente at når ens behov og mobilisering av energi for å endre omgivelsene, møter motstand, og en dermed vender energien innover seg selv, splittes personligheten inn i en som gjør og en som det blir gjort noe mot. Behovet forsvinner imidlertid ikke som resultat av omgivelsens motstand/straff, men forblir tilbakeholdt og påvirker dermed hele organismens væren, ens kroppsuttrykk og måte å kontakte på (Zinker, 1978, s. 103).

Retrofleksjon kan forstås som en kreativ tilpasning der vi på best måte har lært å tilpasse oss for å få kontakt og få tilfredsstilt våre behov. Mann (2021, s. 31, min overs.) beskriver det slik: «Vår historie av kreative tilpasninger foregår i våre kropp og synliggjøres derfor idet klienten kommer inn i rommet» Om vi er oppmerksomme på at vi holder tilbake, for eksempel når vi behersker oss i situasjoner der det er fordelaktig – er retrofleksjon hensiktsmessig. Uten oppmerksomhet kan derimot tilpasningen bli fiksert, lite fleksibel og dermed hemmende i kontakt og blokkere behovstilfredsstillelse (PHG, 1951). Som vist over, medfører polaritetsmodellen (Wheeler, 1991) at det alltid er kontakt og at kontakten kan ha en eller flere polariteter. Polariteten til retrofleksjon er å utveksle/møte/dele og figurerer og formes av den opprinnelige kontaktformen. Når en person blir oppmerksom på sin kreative tilpasning som fiksert, blir den blokkerte impulsen automatisk endret (PHG, 1951, s. 147) noe som leder til hvile, assimilering og vekst.

Terapi med Maria

Maria og jeg møttes for mange år siden i forbindelse med et engasjement jeg hadde ved et lavterskeltiltak for mennesker i aktiv rus. Hun hadde da fått mobilnummeret mitt, men det var mange år siden jeg hadde hørt noe fra henne. Hun fortalte at hennes kontaktperson hadde flyttet til utlandet og at hun trengte noen å snakke med selv om kontaktpersonen hadde sagt til Maria at hun bare snakket om det samme. Jeg fortalte at jeg nå utdannet meg til å bli terapeut og at jeg leide et kontor hvor jeg ukentlig tok imot klienter. Maria sa at hun gjerne ville snakke med meg og under vinteren/våren 2023/2024 møttes vi mange ganger før Maria selv avsluttet samtalen fordi hun flyttet til en annen by.

Maria, 35 år, kom som foreldreløs flyktning til Norge da hun var ung. Hun fikk oppholdstillatelse, men for mange år siden ble denne tilbakekalt. Saken hennes er avsluttet av norske myndigheter, men Maria har valgt å bli værende i Norge. Det er uavklart hvilket land hun kan returneres til og Maria sier selv at hun ikke føler tilknytning til andre land enn Norge. Maria har fra hun var svært ung, erfart flere og vedvarende traumatiske hendelser i sitt liv: omsorgssvikt, krig, flukt og utvisning. Maria oppholder seg litt her og der, overnatter på sofaer hos venner og kjærester og hun ruser seg mye.

Samtaleutdrag 1 – Det var ingen som bekymret seg for meg

Maria setter seg ned i stolen der hun pleier. Vi har møttes noen ganger nå. Jeg syns hun ser sliten ut. Jeg lurer på hvor hun har vært og hvor hun har oppholdt seg, og jeg blir bekymret som jeg alltid blir når jeg ser henne. Hvordan greier hun å overleve? Hun sitter oppreist i stolen og ser på meg.

Terapeut, heretter T: – *Det er fint å se deg Maria, det er en stund siden nå.*

Klient, heretter K: – *Ja, jeg ... rakk ikke sist, jeg fant ikke mobilen med meldingen din, jeg surrer så fælt ...*

T: – *Det kan skje, nå er du her. Sitter du okei? Vil du ha noe å drikke?*

K: – *Nei, det er bra.*

Maria lener seg litt mer tilbake i stolen, holder nevene litt knyttet. Jeg sier til meg selv at jeg må puste.

K: – *Det er fint å komme hit. Jeg fikk det litt bedre sist etter jeg var her. Det er så stengt inni meg alt (holder seg til hodet). Jeg hadde litt trøbbel med politiet i dag, men da jeg viste dem SMSen om timeavtalen med deg, så sa de: «Bra, at du jobber med deg selv.» Så ja ...*

Når Maria sier det hjalp å snakke med meg og at hun ønsket å komme tilbake, kjenner jeg brystet åpne seg. Etter de første samtalene har jeg hatt mange tanker om at jeg ikke følte meg trygg, at Maria snakket usammenhengende i ett og at jeg dermed ikke greide å støtte meg selv godt nok for å kunne være til stede sammen med henne. Jeg har hatt mange tanker om hva vi egentlig driver på med og syns ikke jeg får noe til.

T: – *Politiet sa det var bra at du jobber med deg selv?*

K: – *Ja, eller jeg vet ikke jeg. De sa det.*

T: – *Mmm ... hva tenker du om det?*

M: – *Hva da?*

S: – *At du jobber med deg selv?*

K: – *Jeg burde jo gjøre det. Jeg får det ikke ut. Maria løfter hendene til hodet og holder fast hodet med et grep. Som om hun holder tankene fast der inne.*

Jeg hører hun sier hun burde jobbe med seg selv, ikke får det ut og ser at hun holder seg til hodet, og figur blir noe som holdes igjen, men jeg holder selv tilbake og spør i stedet om hendelsen med politiet om å jobbe med seg selv.

T: – *Ikke bra i dag?*

K: – *Hva skal jeg gjøre. Hva skal skje med meg?*

T: – *Mmm ... det tenker du på nå?*

Vi sier ingenting

K: – *... typen min, han jeg fortalte deg om som lagde så mye trøbbel for meg, har tatt kontakt igjen. Hva skal jeg gjøre? Han er ganske gal vet du. Jeg burde holde meg unna, men jeg greier det ikke. Jeg er håpløs. Hver gang når det har gått en stund og han ringer, så er det på igjen. Jeg burde jo ikke, det blir bara drama og slåssing. Ja, og rus, masse rus. Jeg har ødelagt livet mitt. Det er grunnen til at jeg*

sitter her nå i denne situasjonen. Og venninna mi (Anna) sier: «Du må ikke møte han igjen, det er undergangen. IKKE gjør det!» Men hva skal jeg gjøre? Jeg blir så sint på meg selv fordi jeg ikke greier å holde meg unna.

Jeg hører Maria si hun er sint på seg selv som ikke greier å styre unna forholdet som jeg mener er destruktivt, men som jeg tenker også kan være fint for henne fordi hun ikke har noen – og igjen blir det figur for meg at hun vender sinnet innover seg selv. Jeg blir i mellomsonen og prøver samtidig å høre på hva hun sier. Avventer litt om jeg skal dele det jeg blir oppmerksom på, at hun er så sinna på seg selv. Maria snakker videre raskt og gjentakende om denne kjæresten, om drama som da utspiller seg og om Anna, venninnen som Maria bor på sofaen hos. Jeg får tanker om at det nå vil komme mange og litt usammenhengende historier om alt som har skjedd siden sist, nærmest som en flom av ord jeg vil bli sittende å lytte til. Jeg merker jeg holder pusten og ser på Maria som har oppspærrede øyne og har hender som holder seg fast på lårene. Ordene deles, og hun holder seg samtidig fast med grepet om lårene. Det foregår både holding igjen og deling. Selv får jeg et behov av å støtte henne, men også stoppe henne, og jeg henger meg opp i tanker om hva jeg kan si uten å avvise henne.

T: – Maria, nå snakker du så fort at jeg ikke helt hører alle ordene dine ... og nå må jeg holde meg til hodet (prøver å speile hennes tidligere bevegelse med å vise at jeg holder fast hodet mitt).

Jeg smiler mens jeg gjør dette. Blir opptatt av å ikke gjøre det til noe alvorlig. Hun ler og stopper opp.

K: – Hahaha, ja, alle sier jeg snakker så fort, sorry ass, my bad.

Når Maria ler og stopper opp, ser hun på meg for første gang. Der er vi sammen! Nå møtes vi litt, opplever jeg. Kjenner at jeg slapper av litt. Det var godt å se henne smile. En trøst for meg. Smilet hennes kjennes i kroppen.

T: – Jeg trenger å sette meg litt bedre på stolen kjenner jeg. Hvordan er det med deg?

Jeg setter meg bedre bakover og viser at jeg gjør dette. Jeg holder frem mine hender og Maria ser ned på sine som hun klamrer fast i lårene. Jeg vet ikke hvorfor jeg holder hendene slik.

K: – Hva mener du? jeg er helt svett altså.

T: – Ja, jeg også er svett i mine hender. Kjenner du noe mer andre steder i kroppen?

K: – Nei, jeg har bare så klamme hender. Vet ikke hva som feiler meg.

T: – At det feiler deg noe?

K: – Ja, sikkert ...

Vi blir stille sammen i rommet med våre svette hender. Jeg blir oppmerksom på hvor travelt det er i hodet når jeg er sammen med Maria. Hun bringer inn i feltet så mange problemstillinger jeg får lyst til å løse og si: Nei, ikke den kjæresten! og Slutt med den rusen! og Hvordan skal vi snakke om utvisningsdommen? Men jeg kan ikke fordi jeg er redd for at hun går i stykker. Det mangles opphold, det mangles bolig, det mangles alt. Hvordan skal vi komme oss ut av dette hjørnet der vi holder tilbake og blir fikserte sammen? Jeg prøver å ta tak i det som er, her og nå:

T: – *Jeg hører du sier du er sint på deg selv for så mye Maria?*

Maria ser på meg og jeg kjenner hjertet banke.

K: – *Jeg er sint på meg selv fordi jeg sitter i denne situasjonen. Alt er min feil. Om jeg bare ikke hadde dratt med han typen, hadde jeg ikke vært her. Jeg skammer meg slik over livet mitt. Måtte gud tilgi meg..*

T: – *Alt er din feil?*

K: – *... og så sa han at vi kan være sammen igjen, men jeg vet ikke. Hva syns du?*

Maria møter meg ikke på spørsmålet, men jeg velger å holde henne:

T: – *Om du ikke bare er sint på deg selv, hvem er du sint på da?*

Maria blir stille, ser ut over og forbi hodet mitt og ut av vinduet. Jeg blir oppmerksom på ansiktet hennes som ser annerledes ut, det får et barnslig trekk, mindre sammenbitt. Maria legger hodet i hendene og lener seg mot knærne. Synker inn og ned.

T: – *Hvor er du nå Maria, når du synker slik sammen?*

K: – *Jeg gir opp ...*

Maria ligger over sitt eget fang og er stille før hun begynner å gråte. Jeg kjenner det trekke seg sammen i brystet og i halsen ... får en impuls om å flytte stolen nærmere. Jeg gjør det uten å spørre. Maria gråter og snakker om hverandre. Det er vanskelig å høre hva hun sier. Jeg blir sittende nærme henne mens hun gråter. Hun snakker om moren sin. Det er første gang jeg hører henne snakke om sin mor.

K: – *Hun brydde seg ikke om meg, vi var bare slaver for dem. Jeg var ikke passet på, og nå vil de heller ikke hjelpe meg selv om de bor her i Norge. Jeg har rusa meg siden jeg var lita, og jeg skjønner at det ikke hjelper. Jeg vil ha avrusning, men jeg får ikke hjelp fordi jeg vil ha noe å trappe ned på, men hvordan skal jeg få det til? Jeg angrer på så mye jeg har gjort, men hun kunne hjulpet meg. Jeg er sint på alle egentlig, på mora mi, og alle de mennene jeg har møtt og på staten Norge. Fuck dem ...de kunne vært snillere. Det var ingen som bekymret seg for meg.*

Maria setter seg opp og slår den ene knyttneven i bordet. BÆMM!

T: – *Nå slår du i bordet!*

K: – *Ja, jeg slo i bordet. Det var egentlig deilig. Tørker tårer og smiler litt. Hendene er ikke lenger knyttet på samme måte.*

T: – *Det syns jeg var fint at du gjorde. Nå kjenner jeg at jeg ble rolig i min kropp.*

K: – *Det var rart egentlig.*

T: – *Hvordan er det med deg nå?*

K: – *Jeg ble så trøtt plutselig. Jeg vil bare sove i hundre år.*

Jeg blir oppmerksom på at kroppen hennes blir mindre anspent når hun gråter og det samme skjer med meg. Maria tørker etter hvert tårene. Jeg ser at hun puster, hendene er mer avslappet og hun ser på meg. Vi ser på hverandre. Det er noe nytt. Maria kan slippe, vende ut. Fuck dem. Vi puster begge to.

Hun pakker sammen sakene sine og viser at hun vil gå. Jeg lurert på om jeg skal holde henne litt igjen for å avslutte, men hun sier hun har en avtale.

I døra snur hun seg og sier: – *Jeg kommer neste gang.*

Samtaleutdrag 2 – Om å bli et menneske

Maria sitter i stolen og snakker i vei. Hun har tidligere snakket om denne mannen hun har vært kjæreste med og som hun er tiltrukket av, men som hun føler seg manipulert av. Hun snakker mye om han, og jeg vet ikke om det er lurt å snakke mer om han fordi jeg erfarer at mannen er et av temaene hun ikke slutter å snakke om. Jeg syns ikke hun skal treffe han igjen. Sist utviklet det seg galt med vold og politi. Jeg sier likevel ikke dette.

T: – *Du møtte han igjen?*

K: – *Ja, han ringte meg. Det var ikke jeg som ringte. Og nå. Nå er alt surr. (Holder seg til hodet.)*

Jeg kjenner at jeg igjen er mye i mellomsonen og tenker på hvordan jeg skal gå videre. Det blir surr i meg også og jeg får en impuls til å utforske surret. Jeg holder hendene på eget hode og sier:

T: – *Nå er alt surr? Jeg ser du holder deg slik til hodet igjen. Hva skjer i hodet?*

Vi sitter slik og holder på hodene våre

K: – *Jeg tenker så mye. Jeg er helt kokko nå*

T: – *Helt kokko?*

K: – *Du vet jeg er redd for at han skal komme inn i hodet mitt igjen.*

T: – *Så da holder du på det?*

Vi sitter litt slik begge to. Jeg kjenner hendene mine mot hodet. Vi sitter begge oppreist i stolene våre. Jeg tenker vi se ganske like ut, at vi hermer hverandre. At det er fullt hos oss begge to.

T: – *Det er i hodet det skjer?*

K: – *Ja, der er det altfor mye?*

T: – *Ja, du er redd for at noe skal komme inn dit?*

K: – *Jeg vil ikke ha han mannen inn for da blir alt verre.*

Jeg blir usikker på hvordan jeg skal gå videre. Jeg har mange tanker og lurert på hva som foregår i tankene hennes. Det tar stopp.

Jeg ser på Maria som jeg tenker ser fortvilet ut. Eller er det jeg som er fortvilet? Vi sitter ganske tett, og vi ser på hverandre. Maria fortsetter å snakke om alt som er i hodet, alle bekymringene, alt som har skjedd. Jeg merker at jeg ikke puster. Jeg kontakter pusten og kjenner igjen etter hvordan jeg sitter, om jeg kjenner stolen mot setet, føttene mine. Kjenner meg roligere. Maria snakker og snakker og hun ser på meg hele tiden. Jeg greier ikke å høre hva hun sier. Jeg får lyst til å invitere henne til å puste sammen med meg, men får også tanker om at det kan bli rart for henne (eller meg). Jeg kjenner at jeg trenger å puste eller jeg trenger å slippe ut noe. Jeg forsøker:

T: – *Maria kan vi prøve å gjøre noe for å holde tankene borte?*

K: – *Hva mener du?*

T: – *Jeg tenkte jeg egentlig vil si hva jeg tenker på for jeg kjenner at hodet mitt også er så fullt og at det kan være lurt å slippe noe ut?*

Maria ser på meg.

T: – *Jeg blir opptatt av at jeg får lyst til å si til deg at når vi to snakker sammen slik som nå, så blir jeg opptatt av å ikke si noe som vil gjøre deg mer lei deg og fortvilet. Jeg tenker så mye på hvor vanskelig mye i livet ditt er og da vil jeg for eksempel ikke si noe om mannen din eller om rusingen din.*

K: – *Hva mener du?*

T: – *Jo, noen ganger så tenker jeg at jeg egentlig vil si «han mannen høres ikke okei ut og den rusinga gjør jo alt verre, men det gjør jeg ikke.*

Her er jeg veldig usikker på hva slags terapi dette er – men jeg ser på Maria som ser på meg. Blir opptatt nå av å ikke si så mye mer.

K: – *... asså, det kan du jo godt si.*

Hun smiler og blir litt rød.

T: – *Hvordan er det når jeg sier dette til deg da?*

K: – *Jeg vet ikke, det er greit, det er som du bryr deg på en måte.*

T: – *Da er det som om jeg bryr meg? Jeg kjenner det strammer seg i halsen.*

K: – *Ja, (gråter stille) det er som om det er noen som bryr seg, at alt ikke bare er min feil på en måte. At jeg er et menneske.*

Væren i verden – Maria og meg i terapirommet

I mitt arbeid med mennesker med fluktbakgrunn er avvisning et feltfenomen som ofte blir en figur i terapirommet. Å være hjelper og forholde seg til eksistensielle kriser som kan dreie seg om liv og død, bidrar også til at jeg som terapeut ofte føler meg udugelig og ute av stand til å bidra med noe meningsfullt i klientenes liv. Behovet for å endre og bekjempe en vond verden stummes og avstumpes av byråkratiske avslagsvedtak og stengte grenser, og i arbeidet med Maria blir verdens flyktningsituasjon overveldende i det som skjer mellom oss. For henne kommer det til uttrykk som skam for noe hun selv har påført seg, og for meg som skam for at verden er urettferdig og brutal. Marias behov av grunnleggende menneskerettigheter som familie, bolig, helsehjelp, rusbehandling, trygghet og tilhørighet er i stor grad behov som er satt på vent. Hverken hun eller jeg kan gjøre stort for å endre disse forholdene slik situasjonen har vist seg være. Det jeg kan er å være der sammen med henne i elendigheten rundt oss.

Samtaleutdragene viser hvordan Maria snakker om det vanskelige livet sitt og hvordan hun vender det som har skjedd og skjer mot seg selv. Det er hennes feil, hun burde ikke, hadde hun ikke gjort slik og så videre. Jeg blir oppmerksom på hvordan Maria skammer seg, og jeg blir opptatt av å ikke skamme henne om jeg skulle bringe opp noe som bidrar til nye runder av selvskading i form av selvkritiske tanker, rus, destruktive valg av partnere og valg for fremtiden.

For selv å ikke skamme og skade, biter jeg i meg og holder igjen mye i samtalene våre, og retrofleksjon spiller seg ut og bidrar til at vi ofte kun oppnår forkontakting. Jeg blir oppmerksom på kroppen min og hvordan musklene strammer seg og hvor tåkete det blir i hodet.

I det første samtaleutdraget viser jeg hvordan Maria snakker mye om at hun er sint på seg selv, at alt er hennes feil. Når jeg spør henne om det kan være andre hun er sinna på, tenker jeg at Maria vil lukke seg slik jeg er vant til når taleflommen avbrytes, men jeg får en impuls til å gjøre noe nytt, si noe annet og se hva som skjer. Og denne gangen begynner hun å snakke om foreldre og kjærester som ikke har vært der for henne når hun har trengt det. Hun viser også med kroppen og knyttneven at hun kan mobilisere energi ut mot omgivelsene – slå hardt i bordet. Hun viser at ansiktet kan åpne seg, at kroppen kan falle over og gi seg hen i situasjonen. Jørstad (2008, s. 131) poengterer at ved sterk grad av retrofleksjon vil klienten ofte stoppe seg selv under slike eksperimenter fordi hun raskt føler seg dum. Joyce og Sills (2010, s. 108) støtter imidlertid arbeid med kroppsprosesser siden retrofleksjon ofte sitter fast i kroppen på ulike måter. Jeg tenker at det er viktig med varhet og gradering i forbindelse med slik eksperimentering.

I samtaleutdrag nummer to vikler vi oss igjen inn i en lignende form for samtale der Maria snakker og snakker, og jeg velger å prøve ut hvordan det vil gå om jeg deler med hva jeg selv holder tilbake av frykt for å skade og avvise. Det kan være til stor hjelp når terapeuten deler sine egne opplevelser. Når terapeuten uttrykker hva hun tenker eller føler, kan det bidra til å skape trygghet hos klienten (Skottun, 2008, s.109.) Jeg deler mine tanker om hva jeg ikke kan si, og Maria svarer til det at hun da «føler seg som et menneske». I begge disse sekvensene er det først her jeg opplever full kontakt og at vi kanskje erfarer det Joyce og Sills omtaler som et «jeg-du-øyeblikk», noe de blant annet mener handler om å møte klienten som «et helt menneske» (2010, s. 51, min overs.). Menneskets behov av å bli anerkjent og respektert som et individ er ikke bare grunnleggende for menneskelig eksistens (Heidegger, 2007), men også en grunnleggende menneskerettighet nedfelt i Den internasjonale menneskerettighetsdeklarasjonen (1948) artikkel 1: Alle mennesker er født frie og med samme menneskeverd og menneskerettigheter, og artikkel 3: Enhver har rett til liv, frihet og personlig sikkerhet.

I begge samtaleutdragene synliggjøres at å holde tilbake ikke er et individuelt problem, men heller et uttrykk for at det ikke har vært eller er tilstrekkelig støtte i feltet (Wollants, 2007, s. 12). Kontakten mellom meg og Maria var fiksert i retrofleksjon uten at vi var bevisste på det. Det kan tyde på at det er slik vi begge kontakter omverden og at dette er en kilde til mye frustrasjon (Skottun & Krüger 2017, s. 151). For eksempel er Maria i mange selvskadende relasjoner og situasjoner som hun klandrer seg selv for, og jeg holder tilbake i frykt for at hun går i stykker.

Maria skammer seg både på bakgrunn av forhold hun har blitt utsatt for og for forhold hun selv utsetter seg for. Hun skammer seg for måtene hun har håndtert slike situasjoner på og kan streve med å se at hennes tilpasning var det beste i situasjonen. Hun kan ha utfordringer med å se andre måter å tilpasse seg kreativt på (Skottun & Krüger 2017, s. 183). Alvorlig traumatiserte klienter kan ha opplevd svært omfattende grader av skam og kan ha vansker med å akseptere egen kreativ tilpasning som hensiktsmessig der og da, og de kan finne det utfordrende å utforske og tilegne seg nye måter å kreativt tilpasse seg på (Taylor, 2014, s. 3). Når Maria forteller om det vanskelige livet sitt og hvordan hun kreativt har tilpasset seg dette, kan en se at det oppstår vanskeligheter når måtene hun har tilpasset seg på tidligere – ikke lenger fremstår som hensiktsmessige. De har blitt habituelle og utdaterte og forstås som fikserte fordi det ikke har vært tilstrekkelig støtte i omgivelsene (Mann, 2021, s. 30). Når vi sammen utforsker hvordan energien også kan vendes ut mot omgivelsene, er vi sammen om å finne en vei ut av retrofleksjon. Maria kan dele sammen med en som lytter, ikke dømmes, men som utforsker andre måter å kontakte på. Den terapeutiske situasjonen er en mulig relasjon der vi

sammen kan skape nye sammenhenger når vi opplever oss tilstrekkelig støttet i relasjonen. For klienter som Maria, som har erfart slike overveldende hendelser, motstridende behov og valg, vil støtte og graderte utfordringer være viktig siden hun har nok med å håndtere en svært utfordrende livssituasjon (Skottun & Krüger, 2017, s. 79). Som terapeut må jeg derfor være varsom og sensitiv når jeg arbeider med å bringe en klient som Maria inn her og nå.

Lysninger – hva viste seg for meg?

I denne artikkelen har jeg ønsket å diskutere hvordan en gestaltterapeut kan arbeide med kontaktformen retrofleksjon i terapi med en utvist flyktning. For å ikke bli sittende fast i arbeidet der retrofleksjon blir en fiksert kontaktform, har jeg vist hvordan jeg med økt varhet og utforskning av det som fornemmes og skjer her og nå, kan støtte klienten å bli oppmerksom på egen varhet og egne skyggesider. Når det gjelder terapeutisk arbeid med traumatiserte mennesker slik som Maria, er terapeuters utfordring å veksle mellom et smalt og bredt feltperspektiv der balansen mellom oppmerksomhet på der og da og her og nå blir svært avgjørende (Taylor, 2014, s. 3).

Videre oppfordrer Joyce og Sills (200, s. 28) til å sette søkelys på tre ulike felt: feltet der klienten organiserer sine unike erfaringer, feltet mellom terapeuten og klienten, og det større feltet som representerer den større sosiokulturelle og politiske sammenhengen klienten eksisterer i. Med en slik tilnærming vil terapeuten veksle mellom her og nå, der og da og samtidig ha oppmerksomhet på omstendighetene hun som papirløs flyktning lever i og preges av. I arbeidet med Maria, som har hatt overveldende belastende erfaringer og mangler grunnleggende menneskerettigheter, er det viktig å nærme seg med varsomhet, da både tidligere hendelser og nåværende situasjoner kan oppleves som svært ubehagelige og utfordrende. Maria trenger en terapeut som skaper trygghet og et rom hvor hun kan føle seg som et verdifullt menneske.

Litteraturliste

- Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving*. Gyldendal Norsk Forlag.
- Fangen, K. (2004). *Deltagende observasjon* (Kap. 7), Fagbokforlaget.
- Fatland, T. (2005). Vi gjør det sammen: Om feltteori i klasserommet. *Norsk gestalttidsskrift*, 2(1), 24–36.
- Gillie, M. (1999). Daniel Stern: A developmental theory for gestalt? *British Gestalt Journal*, 8(2), 107–117.
- Herholdt-Lomholdt, S. M. (2022). Fænomenologien, det gådefulde og teksten. I Herholdt-

- Lomholdt et al. (Red.) *Fenomenologi. Å leve, samtale og skrive ut mot det gåtefulle i tilværelsen*. Fagbokforlaget.
- Heidegger, M. (2007). *Væren og tid*. Pax Forlag.
- Hostrup, H. (1999). *Gestaltterapi: Indføring i gestaltterapiens grundbegreper*. Hans Reitzels forlag.
- Johansen, S. (2006). Her og nå. I Jørstad S. & Krüger Å. (Red.), *Gestaltterapi i praksis*. Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Jørstad, S. (2008). Oversikt over kontaktformer. I S. Jørstad & Å. Krüger (Red.), *Den Flyvende Hollender* (s. 128–139). Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Kolmannskog, (2019). Vi blir bedre håndverkere. En studie av den akademiske studentopp-gaven. *Norsk gestalttidsskrift*, 16(1), 31-54
- Krüger, Å (2008). Gestaltterapeutisk metode. Fenomenologi i teori og praksis. I S. Jørstad & Å. Krüger (red), *Den Flyvende Hollender* (s. 93–104). Norsk Gestaltinstitutt AS
- Kvale, S. (1996). *Interviews: An Introduction to Qualitative Research Interviewing*. Sage Publications.
- Lillevik, R. & Tyldum, G. (2021). *Irregulær bistand. En kartlegging av norske storbyers møte med irregulære migranter*, FAFO-rapport 15. <https://www.fafo.no/zoo-publikasjoner/irregulaer-bistand>
- McLeod, J. (2010). *Case Study Research in Counselling and Psychotherapy*. Sage Publications.
- McLeod, J. (2011). Increasing the Rigor of Case Study Evidence in Therapy Research. *Pragmatic Case Studies in Psychotherapy*. 9(4), 382–402.
- Mann, D. (2021). *Gestalt therapy. 100 key points and techniques*. Routledge.
- Moskaug, K. (2010). Egotisme. *Norsk Gestalttidsskrift*, 7(1), 21–30.
- Perls, F., Hefferline, R.F. & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy: Excitement & Growth in the Human Personality*. Souvenir Press.
- Polster, E. & M. (1974). *Gestalt Therapy Integrated: Contours of Theory & Practice*. Vintage Books.
- Skottun, G. (2008). Gestaltterapi, en eksistensiell terapi. I Jørstad, S & Krüger, Å. (Red.) *Den flyvende Hollender* (s. 78–90). Norsk Gestaltinstitutt.
- Skottun, G. (2008). Reisebrev: Essay om kontaktformer og figurdannelser. I S. Jørstad & Å. Krüger (Red.), *Den Flyvende Hollender* (s. 105–127). Norsk Gestaltinstitutt.
- Skottun, G. (2008). Gestaltterapeutisk metode. Fenomenologi i teori og praksis. I S. Jørstad & Å. Krüger (Red.), *Den Flyvende Hollender* (s. 93–104). Norsk Gestaltinstitutt.
- Taylor, M. (2014). *Trauma Therapy and Clinical Practice. Neuroscience, Gestalt and The Body*. Open University Press.
- Van Baalen, D. (2008). Gestaltdiagnoser. I S. Jørstad & Å. Krüger (Red.), *Den Flyvende Hollender* (s. 26– 68). Norsk Gestaltinstitutt.
- Wheeler, G. (1991). *Gestalt Reconsidered: A new approach to contact and resistance*. Gestalt Institute of Cleveland Press.
- Zinker, J. (1977). *Creative Process in Gestalt Therapy*. Random House.
- Zinker, J. (1994). *In Search of Good Form*. Gestalt Press.



OVERSATT
FAGARTIKKEL