

«Bulleh ki jaana main kaun» – Hva vet jeg om hvem jeg er?

Av Sajila Anwar

Sammendrag

Dette er en artikkel hvor jeg bruker autoetnografisk metode for å utforske min kulturelle identitet i møte med kulturer, andre mennesker og meg selv. Jeg ser nærmere på hvordan jeg er blitt preget av to forskjellige kulturer: den norske/skandinaviske/europeiske kulturen, som jeg geografisk sett ble født inn i og lever til daglig i, og den kulturelle arven fra Pakistan som familien min bragte med seg, og som er preget av mange sivilisasjoner, fra indus-sivilisasjonen til dagens Pakistan med indisk, persisk, tyrkisk, arabisk og britisk innflytelse. Jeg ser særlig på hvordan følelser og tanker vektlegges forskjellig i disse kulturene og drøfter hvordan dette påvirker min identitet. Jeg diskuterer dette med utgangspunkt i gestaltterapiens teori om selv og ser særlig på hvordan skam dukker opp som tema i møtet mellom kulturer.

STIKKORD: *Teorien om selv, autoetnografi, kultur, følelser, verdier, skam*

Innledning

Da jeg var barn, hørte jeg ofte på sanger i sjangeren qawali med faren min. En av sangene jeg liker best, er basert på et dikt av sufipoeten Bulleh Shah fra 1600-tallet. En strofe i dette diktet er «Bulleh ki jaana main kaun». Strofen betyr «Bulleh, hva vet jeg om hvem jeg er?». Et av hovedtemaene i diktningen til Bulleh Shah, som er

yndlingspoeten min, er utforskningen av denne siden av selvet, som vi i gestaltterapi omtaler som personlighetsfunksjonen.

Hva vet jeg om hvem jeg er? I denne artikkelen ser jeg nærmere på dette, og hvordan gestaltterapiutdanningen har gitt meg nye verktøy. Jeg vil særlig støtte meg til teorien om selv når jeg forteller om min bakgrunn, mitt møte med gestaltutdanningen og hvordan jeg møter – og blir møtt i – forskjellige situasjoner.

En god inngang til å se på dette er en situasjon som oppstod det første året jeg var terapeut.

En klient forteller om fordommene sine mot folk med min bakgrunn. Dette skjer etter at jeg har delt noe om min muslimske bakgrunn. Jeg blir overrasket over det klienten sier, og jeg lurer på hva klienten tenker om folk med min bakgrunn. Jeg møter det med selv-ironi: «Jeg har jo aldri klart å definere meg selv, så hvem tror klienten at jeg er?» Samtidig blir jeg takknemlig for at klienten føler seg trygg nok til å dele sine fordommer med meg. Jeg møter det med undring, og vi kan utforske sammen. I løpet av timen smiler klienten for første gang, noe som aldri har skjedd i timene vi har hatt sammen tidligere.

Det å dele fordommer kan være skamfullt. Skam er en følelse, og i sin bok om følelser skriver Grelland at enhver følelse har en mening, og denne meningen bunner i en verdi (Grelland, 2020, s. 31). Derfor kan deling der det oppstår skam, slik det skjedde i denne situasjonen når feltet er trygt nok, føre til bedre forståelse av våre verdisyn.

Akkurat dette er også en viktig side ved autoetnografisk forskning, som er metoden jeg anvender meg av i denne artikkelen. Ved å forske på min egen kulturelle identitet – hvem jeg blir i forskjellige situasjoner – er jeg både forsker og den som blir forsket på. Det kan være sårbart, men samtidig også verdifullt, ifølge Jacobsen (2023). Autoetnografisk forskning kan ifølge henne bidra til å «[...] bryte ned stigma, tabuer, ekskluderende og marginaliserende samfunnsnormer» (s.6).

Autoetnografisk metode

Autoetnografi er en kvalitativ forskningsmetode. I den kvalitative forskningstradisjonen ansees forskeren som en aktiv deltaker i en kunnskapsutvikling «[...] som aldri kan bli fullstendig, men som handler mer om nye spørsmål enn om universelle sannheter» (Malterud, 2002). «Vitenskapelig kunnskap omtales hyppig som evidensbasert kunnskap» (Karlsson et. al., 2023, s.38). I autoetnografisk forskningsmetode «[...] kan begrepet «evidens» forstås fenomenologisk som «noe som viser seg» for meg, deg eller en annen person» (Karlsson et. al., 2023, s. 38). Dette er også fors-

kningsstrategien jeg bruker i denne artikkelen. Med denne metoden kan jeg anse meg selv som en aktiv deltaker i en kunnskapsutvikling, hvor jeg utforsker menneskets erfaringer, opplevelser og verdier (Malterud, 2002).

Autoetnografi kan deles opp i tre ord for å få dypere forståelse av begrepet: «auto» tar utgangspunkt i selvet og personens egne erfaringer; «etno» setter selvet og den erfaringsbaserte kunnskapen i sammenheng med det kulturelle, sosiale og politiske kontekster; og «grafi» viser til de mangfoldige uttrykkene som kan benyttes for å formidle utforskningen (Karlsson et. al., 2023, s.10).

Å bli møtt som objekt eller subjekt

Når jeg blir spurt hvor jeg kommer fra av fremmede, kommer det som oftest et oppfølgingsspørsmål. Hvis jeg svarer «Jeg er norsk», får jeg ofte oppfølgingsspørsmålet «Du ser ikke norsk ut?» Hvis jeg svarer «Jeg er pakistansk», får jeg forskjellige oppfølgingsspørsmål ut fra hvilket land jeg er i. Som norskfødt med to innvandrerforeldre (tidligere kalt andregenerasjonsinnvandrere) tilhører jeg en del av samfunnets minoritet uansett hvor jeg befinner meg.

Jeg er vokst opp med minst to parallelle verdensbilder. Ett jeg fikk gjennom venner, skole og nærmiljø. Her lærte jeg om individualisme og at religion var en privatsak. Samtidig vokste jeg opp med en kultur hvor familie, slektskap og islam knyttet til religiøse høytider sto sterkt. Jeg vokste opp med å se nyhetene både fra vestlige og østlige nyhetskanaler, og fikk med det presentert forskjellige synspunkter på samme nyhet. Det førte til at jeg undret meg, ble reflekterende og søkte mer informasjon for å kunne forstå.

En hendelse som fikk meg til å forstå hvordan de to kulturene jeg har tilhørighet til, kan tillegges forskjellig betydning, var terrorangrepet i Norge som ble utført 22. juli 2011.

Jeg husker at jeg hørte et drønn. Jeg var i stuen og drev og pakket for helgetur ut av byen. Da jeg satte meg inn i bilen, leste jeg nyhetene på mobilen og reagerte med vantro. Deretter husket jeg terrorangrepet i USA 11. september og så kom tankene: La dette ikke være et terrorangrep gjort av en person med muslimsk bakgrunn.

Hva var det som gjorde de to hendelsene forskjellig for meg? Etter 11. september opplevde jeg en retorikk som demoniserte muslimer på grunnlag av religionen og folkeslagene til individene som hadde utført terroren. Etterpå tilhørte jeg en gruppe som opplevde kollektiv skyld og skam. «Demoniseringen av hele grupper sementerer motsetninger mellom «oss» og «dem», skriver Svendsen (2013, s.

198). Det jeg opplevde etter 22. juli, var at ansvaret for ugjerningen ble plassert på individet og ikke folkeslaget han tilhørte. Grunnen til det var at massemorderen tilhørte majoriteten i landet hvor terroren ble utført, og dermed var det ingen «dem» å legge skylden på.

Dette har fått meg til å tenke på hvordan verdiene som skapes gjennom språkbruk, kan påvirke vår følelse for et bestemt folkeslag eller religion. Hvis jeg ikke er bevisst hvordan jeg blir påvirket av slike retoriske valg, kan jeg tro at jeg har et menneskesyn hvor alle individuelle mennesker har lik verdi, men samtidig gjør jeg forskjell på dem ut fra hvilken gruppe de tilhører. Retorikken som tas i bruk, former våre verdier i samfunnet og påvirker vår erfaring.

Språkbruk påvirker våre følelser. Joyce og Sills (2018) skriver om hvordan vi er påvirket av rasemessige, historiske, kulturelle og språklige normer. De vil vise seg i ordvalg, verdier og ikke-verbal kommunikasjon som følelser. Disse holdningene kan være dypt begravd utenfor bevisstheten, og er en for eksempel oppvokst i Storbritannia med deres koloniale historie, er det ikke mulig å unngå at en viss følelse av hvit britisk overlegenhet internaliseres (s. 107). Ved å bli objekt for kollektiv skyld og skam ble det tydelig for meg hvordan språkbruk påvirker våre følelser.

Min søken etter å utforske min bakgrunn førte til at jeg som voksen, for omtrent 20 år siden, valgte å reise rundt i seks måneder i Pakistan – et land som tidligere var en britisk koloni.

På barndomsferier i Pakistan hadde jeg lagt merke til hvordan det å snakke eller beherske engelsk var et statussymbol. Det å komme fra vesten ga status og ha lysere hud var foretrukket. Mitt morsmål og språket til favorittpoeten min, punjabi, var forbundet med å være mindre dannet, og jeg oppfattet at det var skambelagt. Jeg forsto ikke hvorfor det var slik, og med min interesse for historie kunne jeg etter hvert lese meg opp på nesten 200 år med britisk påvirkning. Engelsk ble introdusert som undervisningsspråk, og det førte til en marginalisering av lokale språk og kulturer.

På denne reisen tilbake til Pakistan opplevde jeg to svært forskjellige situasjoner. For å fremheve hvilke fenomener jeg blir klar over, skal jeg dele hva jeg erindrer av følelser og det jeg sanset fra to veldig forskjellige dager på denne reisen.

Jeg er på besøk hos familie i landsbyen og kusinene mine vil vise meg åkerne. Vi går på smale veier mellom åkerne og latteren sitter løst. Når vi kommer frem til hvileplassen, setter vi oss på en charpai, som er en seng som består av en enkel rektangulær treramme med fire ben, og er vevd med tykke fargerike bomullstråder. Den står under et stort tre som har en stamme sammenvevd av flere stammer, og det er deilig sval bris under treet. Like ved er det en vannpumpe, her kommer det rent vann fra dypet. Vi drikker vann og vasker bort støvet på hender og føtter. På

ettermiddagen blir det stekt chapati på en leirovn over åpen ild, og retten vi spiser har smak av røyk, krydder og er rykende varm. Jeg ser flatt landskap så langt synet rekker og en dus rosa solnedgang.

Dagen etter sitter jeg på bussen til Islamabad for å besøke en venninne som jobber på ambassaden. Når jeg ankommer Islamabad, venter en sjåfør på meg. Han kjører meg til en privat klubb for diplomater. I Pakistan finnes det flere eksklusive klubbhus hvor diplomater, konsulater eller private internasjonale organisasjoner sosialiserer etter jobb. Mange av disse klubbene har røtter fra kolonitiden og har bevart et element av vestlig sosial elitekultur. Adgang er vanligvis begrenset til personer med utenlandske pass, og det er mitt norske pass som gir meg inngang samt invitasjonen fra venninnen tilknyttet ambassaden. Jeg ankommer i tradisjonelle pakistanske klær og går rett på toalettet for å skifte antrekk til mer vestlige klær for å tilpasse meg de nye omstendighetene. Jeg erindrer at klubben er i et stort bygg, og minnene er uklare fra denne dagen. Det sosiale går i å introdusere seg selv og få oppfølgingsspørsmål på hva en jobber med. Jeg oppfatter at hensikten er nettverksbygging. Jeg minnes de fleste menneskene hadde vestlig bakgrunn. Ellers er menneskemøtene og ansiktene uklare.

Når jeg tenker tilbake på dette, står landsbydagen fram som en dag jeg følte meg fri, nær omgivelsene og tilstedeværende. Jeg kan ennå erindre det jeg sanset – lukten av jord, solen som varmet, den svale brisen under treet, vannet som avkjølte, smakene fra maten og ansiktene som smilte og lo. I Islamabad følte jeg meg ubekvem da jeg ble klar over at jeg måtte ha vestlig pass for å komme inn på et sted i Pakistan. For meg var dette et av de mange møtene med avtrykket koloniseringen har etterlatt seg. Jeg ble oppmerksom på mitt ytre, hvordan jeg gikk kledd, pratet og min kroppsholdning. Dette var to forskjellige møter.

Jacobs (2014) skriver om hvit skam og skyld i artikkelen «Learning to Love White Shame and Guilt». En form for skam er å bli behandlet som et objekt, skriver hun. Hvit skam, derimot, er skammen en føler når en utøver denne behandlingen. Dette er en skam mange hvite ikke vil vedkjenne seg. De vil ikke forholde seg til sin strukturelle maktposisjon, der de har det privilegiet å leve i en hvit-bekreftende verden og kan behandle «dem» som objekt istedenfor subjekt. Forholder de seg til dette, vil det være smertefullt for det betyr å erkjenne at de aldri kan være fullt menneskelige – for de kan aldri se den andre fra den andres posisjon, som et subjekt.

At jeg hadde tydelige, levende minner fra landsbyen, mens jeg har uklare minner om hva jeg sanset i Islamabad, er interessant. I Islamabad forholdt jeg meg ikke til egen skam – det var en undertrykt følelse, for jeg ville ikke identifisere meg med privilegiet jeg hadde ved være vestlig. Dette kan ha påvirket både sansene mine og minnene mine fra dette. Jeg hadde ikke noen bevissthet da om hvem jeg ble i denne

situasjonen. Først i ettertid har jeg blitt bevisst på denne følelsen av skam i møte med restriksjoner der mennesker med min opprinnelse ikke har tilgang, mens jeg får tilgang på grunn av min vestlige bakgrunn. Jeg skammet meg ikke over å være brun eller for mine pakistanske røtter. Jeg skammet meg over å være på et sted hvor mennesker blir forskjellsbehandlet ut fra hvilken etnisitet de har. Dette strider mot mine verdier, og det jeg kjente på da var denne hvite skammen.

Teorien om selv

Teorien om selv i gestaltterapien belyser et viktig poeng for meg: Vi har ikke noe kjerneselv, vi blir til i møte med noe eller noen (Clarkson & Mackewn, 1993, s. 59). Vi har i utgangspunktet ikke en fastsatt identitet, siden det er en dynamisk prosess. Vi blir til i kontakt og gjennom kontakt kan vi erfare og forstå oss selv, ifølge Perls. «Selvet er ikke klar over seg selv abstrakt, men er klar over seg selv som i kontakt med noe» (Perls et al., 1951/1989, s. 377, min oversettelse).

Skammen er en slik kontakt med noe. Grelland definerer skammen som bevisstheden om å bli sett. Det handler om et objektiviserende blikk, der den man ser på, sees på som noe, et blikk der man feller en dom over den man ser på. Slik er du. Det kalles objektivisering, det gjør den andre til et objekt som man tillegger bestemte egenskaper. (Grelland, 2020, s.165-168). Jacobs utvider dette til også å gjelde bevisstheden om å se med et objektiviserende blikk. For mennesker som meg, som er en minoritet uansett hvor jeg befinner meg, og som identifiserer meg med flere kulturer, bringer både det å se og det å bli sett meg ofte i kontakt med mulig skam.

I gestaltteori forstås selvet gjennom erfaringer og handlinger i øyeblikket, det er en dynamisk prosess og er delt i tre funksjonelle dimensjoner (Wollants, 2012, s. 69). Impulsfunksjonen dreier seg om personens spontane impulser og behov i situasjonen, jeg/ego-funksjonen er individets evne til å ta valg og integrere erfaring og personlighetsfunksjonen innebærer individets bevissthet om hvem jeg blir, som selvdefinisjon og identitet (Wollants, 2012, s. 69, Skottun & Krüger, 2017, kap.7).

Joyce og Sills (2018, s.105) skriver om hvordan vi mennesker mer enn noen gang sliter med å omfavne multikulturalisme. Utfordringen er vår grunnleggende motstand mot å utforske skyld og skam (Jacobs, 2014, s. 297). Når vi utforsker vår rase og kulturelle identitet, er det særlig personlighetsfunksjonen som er interessant å se på. Hvem blir jeg når jeg istendenfor å akseptere en del av meg, projiserer eller undertrykker den? Den som projiserer skammen, får andre til å skamme seg. Den som undertrykker skammen, skammer seg selv. Begge strategier opprettholder skammen.

Språk, kultur og verdier

Språk og kultur er tett knyttet sammen. Språket fungerer som en refleksjon av hvordan følelser oppleves og uttrykkes innenfor et samfunn. Det gir innsikt i hvordan ulike folkeslag har utviklet sine sosiale normer, kultur, kunst og mellommenneskelige relasjoner. Med språkene jeg er oppvokst med, finnes det spesifikke ord for visse følelser som ikke finnes i begge språk. Dette former hvordan mennesker forstår og opplever de følelsene.

Jeg snakker også urdu som i dag er det offisielle språket i Pakistan. Urdu begynte som et folkespråk i Mughalriket, men utviklet seg til et litterært og høyt verdsatt språk, særlig gjennom poesi og litteratur. Urdu er kjent for sitt rike ordforråd og de mange nyansene, særlig når det gjelder følelser. Et eksempel er ordet kjærlighet som på urdu har mange oversettelser, for eksempel:

Ishq – Mohabbat – Pyar – Chahat – Ulfat

Det finnes også mange flere ord for kjærlighet, noe som tyder på en kultur der kjærlighet og romantiske følelser ofte er dypt poetiske og emosjonelt ladet.

På engelsk finnes det mer nyanserte ord for forskjellige typer kjærlighet, men ofte brukes «love» på en praktisk og fleksibel måte. For eksempel kan man si «I love pizza» og «I love you». Dette viser en fleksibel bruk av ordet, og den fleksible bruken kan også føre til en utvanning av begrepets dybde.

Ordet forelskelse som ofte handler om noe midlertidig og flyktig, og som kan gå over etter hvert som et forhold utvikler seg, finnes det ikke en direkte oversettelse av til urdu eller punjabi. Urdu og punjabi har mange ord for kjærlighet og de referer til noe dypere, mer intenst, og det kan være både romantisk og åndelig, det vil si at det ikke er en flyktig følelse. Et eksempel er ordet «wafa» på urdu, som betyr «lojal kjærlighet» og beskriver en kultur hvor kjærlighet, familiære bånd og plikt er spesielt viktig. Det finnes ikke en direkte oversettelse av dette til norsk, og min forklaring med ord gjenspeiler ikke dybden eller emosjonene i ordet. Ordene wafa og forelskelse kan forstås som ulike former av erfaringer og viser også hvordan følelser gjenspeiler forskjellige kulturer.

Kjærlighet som følelse og verdi

Min far var syv år da Pakistan og India ble delt. Han kom til Norge som arbeidsinnvandreren på 60-tallet. Jeg har aldri uttrykt med ord til pappa at jeg elsker han, og han sa ikke det til meg med ord. Kjærligheten ble ikke mindre virkelig av den grunn. Selv om urdu og punjabi er språk med mange uttrykk for følelser, er pakistansk kultur også preget av normer som oppfordrer til tilbakeholdenhet, også når det gjelder å

uttrykke følelser direkte. Han viste sin kjærlighet gjennom omsorg, tålmodighet og aksept.

Min beskrivelse av han vil være at han var en som jobbet dedikert. Han tok ansvar for familien i Pakistan og hjemme i Norge. Vårt forhold var ikke konfliktfritt, og samtidig var min relasjon til han en av de viktigste relasjonene i mitt liv, og derfor hadde den stor verdi for meg. Han var min omsorgsperson. Han var en jeg hadde tillit til, en som støttet meg i mine valg og en som forsterket min direkte tilknytning til Pakistan. Jeg følte på ubetinget kjærlighet mellom oss.

Erich Fromm (2019) skriver: «Den eneste måte vi kan fatte verdens innerste vesen på, er ikke gjennom tanken, men gjennom handlingen, gjennom enhetsopplevelsen» (s. 117). Jeg har mange gode minner fra da pappa og jeg kunne sitte og lytte på musikk sammen, og i det ordløse møtet kunne jeg oppleve enhetsopplevelsen og kjærligheten. Jeg vil beskrive disse øyeblikkene som en jeg–du-relasjon (Buber, 2003, s. 3–14; Simonsen, 2020a, s. 60–63).

Jeg sitter i sofaen og føttene mine når så vidt kanten. Pappa står ved platespilleren og legger på en vinylplate, den ser ut som en sort roterende tallerken. Nålen senkes forsiktig, og rommet fylles med musikk. Sollyset strømmer inn gjennom stuevindue og deles opp i stråler hvor snøfnuggene svever. Jeg sitter der, helt til stede i øyeblikket.

Jeg, i møte med gestaltutdanningen

Min far døde seks måneder før jeg startet studiene på NGI, og jeg var i en eksistensiell krise. Det var denne krisen som førte til valget om å starte på studiet. Sorgen over å miste pappa er vanskelig å beskrive. Jeg visste i forkant at han hadde ett til to år igjen å leve da han ble syk. Jeg følte på sinne og fortvilelse, og jeg ville ikke forholde meg til at pappa skulle dø. Som Grelland skriver er fortvilelse noe annet enn sorg. Fortvilelse er en måte å forholde seg til seg selv på der jeg har et intenst ønske om å ikke være denne personen (Grelland, 2020, s. 110). I kroppen oppsto det betennelser og jeg fikk samtidig diagnosen krystallsyken. Jeg fikk medisin for en betennelse i en tann, og da tannen ble frisk, fikk jeg betennelse i magen og deretter i armen. Medisinen behandlet de fysiske symptomene og adresserte ikke den underliggende emosjonelle årsaken, og hos meg forflyttet betennelsen seg fra et sted i kroppen til et annet. Samtidig med betennelser i kroppen som verket, snurret alt rundt for meg om jeg beveget hodet. «Emosjoner føles ikke før man aksepterer

den tilsvarende kroppslige atferden [...] emosjoner er en kroppslig tilstand» (Perls et al., 1951/1989, s. 408, min oversettelse). I teorien om selv er impuls ikke det samme som følelse. Strümpfel (2013, s. 17) beskriver forskjellen på impulser og følelser med henvisning til Perls på denne måten:

I gestaltterapi skiller vi mellom impulser og følelser. I erfaringskurven oppstår impulsene først. Impulsene blir så til følelser ved at id-funksjonen gir impulsene retning, eller intensjon, gitt at det ikke er undertrykket eller projisert. På den måten blir følelsene et målrettet element i feltet, som igjen leder til bevegelse. Følelser er altså bygget opp av to bestanddeler: impulser og intensjon (Perls et al. 1951).

Sorgen som ble tilbakeholdt, resulterte i kroppslig tilstand med betennelser og svimmelhet. Jeg ville ikke være datteren som mistet sin far. Jeg undertrykte mine impulser, og jeg ble sint, som var en følelse jeg kunne akseptere. I ettertid kan jeg se at mitt valg førte til fortvilelse. Det var et valg (jeg-funksjonen) uten bevissthet om hvem jeg ble (personlighetsfunksjonen).

Jeg søkte støtte i sufipoesi gjennom pakistansk musikk og i eksistensiell, filosofisk litteratur. Her kunne jeg reflektere over spørsmålene knyttet til døden, friheten, angsten og kjærligheten. Mine spørsmål var mange.

Hva vil det si å være menneske og ikke bare et legeme?

Hva er forskjellen på angst og frykt?

Hva vil det si å dø, ikke bare fysisk?

Hva er frihet?

Hva er kjærlighet?

Og kanskje det viktigste, søken om å forstå meg selv.

Da jeg startet på gestaltterapiutdanningen hadde jeg lite kjennskap til gestaltmetoden. Jeg begynte fordi jeg var interessert i eksistensiell filosofi og skjønte at gestaltterapi var en eksistensiell form for psykoterapi.

Gestaltstudiet ga meg nye verktøy og innsikt. Jeg erfarte å lære med hele meg og jeg fikk også mulighet til avlæring. Gestaltterapiens verdigrunnlag som har røtter i fenomenologi, eksistensialisme og østlig filosofi (Skottun & Krüger, 2017, s. 41–51), ga gjenklang i meg og jeg kunne kjenne på møtet mellom Vesten og Østen.

Under studietiden ble jeg bevisst hvor like vi mennesker er. Mine utfordringer kunne jeg kjenne igjen hos andre som hadde helt ulik bakgrunn enn meg. I Norge

som har røtter i opplysningstiden, vektlegger utdanningssystemet rasjonell tenkning og vitenskap. Erich Fromm forklarer dette med: «Fordi man håpet å finne frem til den innerste sannhet gjennom den rette tanken» (Fromm, 2019, s. 118). Jeg var altså ikke den eneste på studiet som hadde mer tillit til tankene og logikk enn til følelsene mine. Dette preger jo den vestlige kulturen. Jeg definerte meg som en som er tankestyrt og ikke følelsesstyrt (Se Perls et al., 1951/1989, s. 371–374). En slik fastsatt definisjon av meg selv (personlighetsfunksjonen) kan føre til en mindre fleksibel kreativ tilpasning i møtet mellom organisme og omgivelser. (Perls et al., s. 374). Det jeg særlig ble oppmerksom på i løpet av studietiden var hvordan denne siden av meg kan ha blitt forsterket av erfaringene mine med moren min. Hun hadde en psykisk lidelse hvor hun hadde store endringer i stemningsleiet og det var mange ukontrollerte følelser i feltet. Min kreative tilpassing ble av den grunn å ha mer tillit til tankene (Skottun & Krüger, 2017, s. 82).

Faren min representerte for meg et alternativ til dette. Min far var ikke en belærende person, og jeg lærte gjennom hans handlinger fremfor å snakke om. Erich Fromm skriver at østlige religioner og kultur kjennetegnes av en paradoksal logikk som ikke legger vekt på tanken, men handlingen, noe som fører til en rekke konsekvenser, først og fremst toleranse (Fromm, 2019, s. 118). «Å tolerere noe er å tillate noe man misliker eller er uenig i, uten å gripe inn. Dette kan gjelde handlinger, ytringer, hendelser eller eksistensen av noe eller noen» (Sagdahl, 2025). Pappas holdning i møte med meg var toleranse og slik observerte jeg han også i møte med verden.

Jeg startet å skrive drømmedagbok og jobbet med drømmer i terapi for å kunne bli bevisst det jeg ikke hadde varhet om ennå. En skikkelse jeg møtte i forskjellige drømmer og som vekket mye frykt i meg, var en kvinne jeg kan beskrive som en blanding mellom jenta i filmen *The Exorcist* (Friedkin, 1973) og alvedronning Galadriel i triologien *Ringenes herre* (Tolkien, 1984). Skikkelsen hadde de samme lysende øyne som alvedronningen når hun måtte ta et valg. Jeg våknet stiv av skrekk når jeg møtte henne i drømmen, som kan beskrives som et mareritt. Gjennom drømmearbeid ble jeg oppmerksom på min frykt for at følelsene skulle ta overhånd i meg, slik som hos jenta i *The Exorcist* og slik jeg har opplevd hos min mor. Samtidig kunne skikkelsen også være alvedronningen Galadriel, en med mye visdom, som kan se det som skjuler seg i hjertet, også det en selv ikke er klar over ennå. Gjennom studiet lærte jeg å akseptere og å ta egne følelser på alvor. Det ble veien til å forstå meg selv og oppdage sider ved meg selv jeg ikke var bevisst på. Drømmearbeidet hjalp meg med å forstå min egen frykt for følelser og hvordan mine følelser var veien til å forstå meg selv og verden.

Følelser som veivisere til verdier

I årboken til Norsk Gestaltterapeutforening 2024, sier Malcolm Parlett i et intervju at «[...] vi trenger en annen oppfatning av hva det å være intelligent faktisk betyr» (Naalsund, 2024, s. 136). Han trekker frem utfordringen med vår utdanningskultur og hvordan den representerer «[...] en kroppsløs kultur som prøver å eliminere følelser» (Naalsund, 2024, s. 139).

Arne Næss skriver om vårt vestlige samfunn som preget av en kunstig kløft mellom på den ene siden den kalde fornuften og på den andre siden de varme, men ofte ukontrollerbare og kortsiktige følelsene. «Undertrykking av menneskets følelsesliv er på mange måter en undertrykking av menneskets liv i sin helhet», kommenterer Næss (2000, s. 21). Han referer til Spinozas filosofi hvor ratio var den indre stemmen som er i harmoni med menneskets natur og der følelse og fornuft er knyttet sammen. Dette er veldig forskjellig fra hvordan vi forstår begrepet fornuft (ratio) i dag. Når vi tenker som Spinoza, faller spørsmålet om jeg skal følge fornuften eller følelsene bort. Beskrivelsen av den indre stemmen som er i harmoni, forstår jeg som balanse mellom fornuft og følelser. Den ene er ikke mer verdifull enn den andre.

Det å bli oppmerksom på hvilke følelser som oppstår hos meg, har gitt meg ny innsikt. «Enhver følelse har en mening, og denne meningen har alltid med verdier å gjøre» (Grelland, 2020, s. 31). Grelland ser på følelser som inngangsporter til å bli bevisst sine verdier, for følelser kan si noe om mitt verdsett som jeg ikke har vært bevisst eller har villet vedkjenne meg. De bringer ikke nye fakta, men uttrykker hvordan vi forholder oss til det vi står ovenfor. Vi sørger bare over tap når noe har verdi for oss.

Det vanskeligste med pappas død var å akseptere mine følelser og tapet av min viktigste relasjon. I det å ikke ville akseptere, viser fortvilelsen seg i en form for flukt fra realiteten (Grelland, 2020, s. 115). I redslene for tapet av pappa er det ikke bare det som står på spill, men også å miste meg selv: min selvdefinisjon, min identitet i form av relasjonen til pappa.

Grelland (2020) beskriver det slik:

Når så sorgen slik har bragt oss overfor et intet, skjer det noe, en gjenkjennelse. For, som vi har sagt tidligere: Jeg er selv et intet, en åpenhet, en frihet. Det intet som jeg gjennom sorgen møter «der ute», i virkeligheten, i det værende, er samtidig et speilbilde av mitt eget intet, min egen frihet. (s. 101)

Ved å akseptere mine følelser og forstå hvordan jeg forholdt meg til dem, kunne jeg føle sorgen. Sorgen er dyp og vond, og samtidig kan jeg også gjenkjenne kjærligheten, intetheten og friheten.

Gjennom gestaltterapistudiet fikk jeg verktøyene til å akseptere egne følelser og oppdage flere av mine verdier. Det har gitt meg en økt bevissthet om hvem jeg blir. Jeg har gitt slipp på mange definisjoner av meg selv, og det igjen gir meg frihet. Det er kanskje denne friheten jeg har vært på søken etter.

Jeg vil avslutte med å dele et utdrag fra poesien til Sufi Poeten Jalāl al-Dīn Muhammad Rūmī (Goodreads, u.å.):

We are the mirror, as well as the face in it.
We are tasting the taste of eternity this minute.
We are pain and what cures pain

Litteraturliste

- Buber, M. (2003). *Jeg og du*. De norske Bokklubbene.
- Clarkson, P. & Mackewn, J. (1993). *Fritz Perls*. SAGE Publications.
- Friedkin, W. (Regissør). (1973). *The Exorcist* [Film]. Hoya Productions.
- Fromm E. (2019). *Om kjærlighet*. Arneberg.
- Fromm E. (2024). *Flukten fra friheten*. Arneberg.
- Goodreads (u.å). *Jamal ad-Din Muhammad ar-Rumi Quotes (We are the mirror)*. <https://www.goodreads.com/quotes/7207586-we-a> (Hentedato: 18. juni 2025).
- Grelland, H.-H. (2020). *Om følelsene*. Fagbokforlaget.
- 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.
- Jacobsen, K. M. (2023). Å vippe på stolen som terapeut og forsker: Autoetnografi som forskningsmetode på gestaltterapi. *Norsk Gestalttidsskrift*, 20(2). <https://gestalttidsskriftet.no/2024/03/06/a-vippe-pa-stolen-som-terapeut-og-forsker/>
- Joyce, P. & Sills, C. (2018). *Skills in Gestalt counselling & psychotherapy* (4. utg.). SAGE.
- Karlsson, B., Klevan, T., Soggiu, A.-B., Sælør, K. T. & Villje, L. (2021). *Hva er autoetnografi?* Cappelen Damm Akademisk
- Malterud K. (2002, 20. oktober). Kvalitativ metoder i medisinsk forskning. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 25, 2468–2472. <https://tidsskriftet.no/2002/10/tema-forskningsmetoder/kvalitative-metoder-i-medisinsk-forskning-forutsetninger-muligheter>
- Naalsund P. T. (2024) Hva vil det si å være intelligent? Intervju med Malcolm Parlett. *Gestaltterapeuten Årbok 2024*, 134–141. Norsk gestaltterapeutforening.

- Nyeng F. (2011). *Etikk og Samfunnsansvar: Historie, teori og ledelse*. Abstrakt forlag.
- Næss, A. med Ingvar Haukeland. (2000). *Livsfilosofi: Et personlig bidrag om følelser og fornuft*. Universitetsforlaget AS.
- Perls, F.S., Hefferline, R. F. & Goodman, P. (1951/1989). *Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality*. Souvenir Press.
- Sagdahl, M. S. (2025, 21. februar). Toleranse (overbærenhet). *Store norske leksikon*. https://snl.no/toleranse_-_overbærenhet
- Simonsen T. G. (2020a). Et møte med et Du, eller et møte med et Det. *Norsk Gestalttidsskrift*, 17(2), 60–71
- Skottun, G. & Krüger, Å. (2017). *Gestaltterapi: Lærebok i teori og praksis*. Gyldendal akademisk.
- Svendsen L. Fr. H. (2013). *Ondskapens filosofi*. Universitetsforlaget AS.
- Strümpfel, U. (2013). Forskning på gestaltterapi: Del 1. *Norsk Gestalttidsskrift*, 10(1), 14–42.
- Tolkien, J. R. R. (1984). *Ringenes herre*. Tiden.