

Det som gir mening i livet

Gro Skottun intervjuet av Per Terje Naalsund

Gro Skottun har vært en førende kraft i utviklingen av Norsk gestaltinstitutt (NGI). Hun startet utdanningen sammen med Grete Kandahl og var lenge eier av instituttet sammen med ektemannen Daan van Baalen. Hun har utviklet og ledet utdanningene og også skrevet mange av tekstene som ligger til grunn for undervisningen. Sammen med Åshild Krüger skrev hun læreboken *Gestaltterapi. Lærebok i teori og praksis* som nå er studiets grunnbok, og de siste femten årene har hun også vært redaktør for *Gestalttidsskriftet*. Nå er hun på vei til å trekke seg tilbake fra mesteparten av dette arbeidet.

I dette intervjuet med påtroppende redaktør for *Gestalttidsskriftet* forteller hun om hvordan det har vært å gjøre alt dette og om erfaringene og tankene som har ligget til grunn for måten NGI har blitt til på.

Å søke mening og gjøre valg

– Kanskje vi kan starte med det jeg har tenkt at du har vært spesielt opptatt av. Mye av det du har skrevet, har kretset om varhet, oppmerksomhet og valg. Hvilken rolle har disse begrepene spilt i livet ditt?

– Å, ja. Det som er, er at jeg nå sitter og skriver. Jeg har nettopp skrevet om å bli gammel og det å eldes, og nå skriver jeg om min datters død, og hvordan jeg håndterte det. Og bakenfor dette, ligger masteroppgaven min hvor jeg undrer meg over hva det var som har gjort at jeg har håndtert livet mitt så bra. Det ligger altså mye

refleksjoner bakenfor, og det har med oppmerksomhet og valg å gjøre, tenker jeg.

Jeg begynte veldig tidlig å reflektere over livet og dets vanskeligheter. Jeg hadde en nokså vanskelig barndom og ungdomstid, og jeg begynte etter hvert i en kristen ungdomsforening, der tro og mening og filosofi og psykologi ble naturlige temaer for meg. Jeg hadde med meg en undring som jeg tror ikke alle andre har, og i hvert fall ikke så tidlig.

Jeg ble tidlig opptatt av hvorfor ting var som de var, og aller mest var jeg opptatt av meningen med livet. Jeg opplevde livet som meningsløst da jeg var i 11-12-13-årsalderen. Jeg kjenner jeg får en liten klump i magen nå når jeg snakker om det. Det som har blitt tydelig for meg etter hvert, er at jeg alltid har søkt mening og villet gjøre ting med mening. Og dette har nå blitt så viktig for meg. Jeg kjenner at jeg blir veldig alvorlig når jeg går inn i dette.

– *Så denne meningsløsheten du opplevde som 11-12-åring, den har du i bakgrunnen hele tiden? Der har du vært, og du vet hvordan det er å kjenne på dette?*

– Ja, absolutt. Jeg har vært på leting etter mening, og det medførte at jeg begynte å lese biografier, selvbiografier og historiebøker tidlig, og dette var etter krigen, så jeg leste om den også. En av mine store helter var Viktor Frankl som skrev om hvordan han overlevde i dette meningsløse og jeg fant hos ham noe som ga mening. Så allerede da var jeg opptatt av valg og hvilke valg jeg gjorde. Men jeg var ikke var.

– *Nei?*

– Jeg var sikkert oppmerksom utover, men ikke i det hele tatt på hvordan jeg hadde det, annet enn at jeg kunne være ulykkelig. Jeg visste jo ikke så mye om meg selv da. Så det at jeg kunne høre, se og kjenne etter var den store oppdagelsen for meg da jeg begynte med gestalt.

Å begynne å se og høre

– *Så både indre og ytre varhet ble du opptatt av?*

– Jeg hadde noen a-ha-opplevelser på de første gestaltkursene jeg gikk. Jeg oppdaget faktisk da at jeg ikke hørte hva andre sa og at jeg ikke så dem. Og etterpå kom at jeg heller ikke visste hva som skjedde inni meg.

– *Det må ha betydd mye å oppdage det?*

– Ja, når jeg nå sitter og ser tilbake, så er det dette som kommer tilbake hver gang: Å begynne å se og høre. Jeg tenker på det som står i forordet til PHG i den omskrevne utgaven fra 2003, der Perls skriver om mennesker som på en måte har konflikter eller «huller» i personligheten, som ikke hører eller ikke ser, der han mener at de verste er de som ikke hører.

Jeg tenker at da jeg var småbarnsmor hørte jeg ikke på barna mine. Jeg så dem

kanskje, men jeg visste ikke hva de sa og hørte ikke helt etter. Når de snakket, så begynte jeg å assosiere og tenke. Så det var det første som skjedde etter gestaltkurset: Jeg begynte å høre – hva er det de sier, og hva er det som skjer her?

– *Som lærer er du også opptatt av dette, er du ikke? At studentene skal oppdage at de kan høre og kan se?*

– Ja, det er jo det jeg holder på med. «Hørte du hva hun sa?» spør jeg stadig studentene om, og jeg ber dem om å gjenta hva de hørte. Og jeg er opptatt av de i stedet for å si det til meg, skal vende seg til den det gjelder – «Kan du si det til de andre?» Og deretter: «Kan du se hva som skjer nå?» Dette er jo det grunnleggende for meg.

En konkret måte å skrive på

– *Som gestaltterapeut ble du en som skrev, underviste og tenkte mye?*

– Det er dette jeg undrer meg over da. Det ligger noe i den undringen, ikke sant? Jeg har undret meg mye, og jeg har alltid lest mye. Du vet før, før mobiltelefonen og tv så var det det vi gjorde når vi kjedet oss. Og jeg leste og leste og leste. Alt, nesten.

På skolen likte jeg å skrive stil uten at jeg gjorde noe mer ut av det. Dette liker jeg, tenkte jeg, og dette kan jeg være flink til. Men jeg tror jeg var mest opptatt av å lese, og sikkert også av å snakke. Det er noe med å utrykke meg og bli forstått og bli hørt, som har vært viktig for meg.

Da jeg ble sosionom, måtte jeg skrive. Og jeg ble en veldig flink, skrivende sosionom. Jeg ble opptatt av å formidle slik at andre kunne forstå. Vi måtte skrive mange søknader, og de var viktige, for de søknadene avgjorde om pasientene våre fikk innvilget det de trengte eller ikke. Som sosionom måtte jeg beskrive pasientene. Hvordan fungerer hun? Hvordan er det når vi snakker sammen? Hva er det hun kan, og hva er det hun ikke kan? Jeg utviklet en konkret måte å skrive på da – å beskrive det jeg så og det som skjedde mellom oss.

Nokså tidlig i instituttets historie begynte vi å skrive det vi kalte «Nytt fra instituttet». Det var et nyhetsblad på fire sider, som Kristin Austheim fant på at vi skulle lage for å formidle informasjon om hva som foregikk på NGI. Det var da jeg begynte å tenke på hvordan kan jeg forklare disse teoriene på alminnelig norsk, og startet med det jeg kalte for reisebrev.

– *Var du opptatt av det du observerte i klassen og ønsket å beskrive det og forklare det på en gjenkjennelig måte?*

– Jeg hadde ofte noe med meg fra undervisningen, som jeg tenkte at studentene ikke skjønnte. Et typisk reisebrev blir til ved at jeg på tur på beina eller på ski, og så

tenker jeg på hvordan jeg skal forklare og formidle dette. Det kan for eksempel være kontaktformer, og da tenker jeg hva betyr det, og hvordan er dette for meg nå. Og så blir det til mens jeg er ute og går på tur og undrer meg. Jeg har vært veldig opptatt av hvordan jeg kan formidle noe. En liten periode tenkte jeg at jeg skulle bli prest. I den kristne ungdomsforeningen var det mange andakter, og allerede da tenkte jeg: Hvordan kan jeg formidle og forklare dette sånn som det er på en god måte sånn at andre forstår det? Du kan si at jeg alltid har vært pedagog på den måten.

– *Metoden din har vært å tenke «hvordan er det for meg»?*

– Ja, det er helt sant. Jeg begynner med utgangspunkt i meg. Hvordan tror jeg ... eller hva tenker jeg om det? Og så går jeg utover. Hvordan kan jeg forklare det, og hvordan kan det være for andre? Hva slags eksempler har jeg, og hvor har jeg det fra?

– *Du har hatt mye tillit til deg selv som en som kan sette seg inn i ting og finne kunnskap gjennom deg selv?*

– Jeg har prøvd det, og så har jeg blitt korrigert noen ganger når jeg har tenkt feil, da. Jeg er klar over at jeg kan ha kortslutninger, at jeg kan være litt rask. Men jeg prøver meg. Og det er når jeg blir klar over det at dette kanskje var litt for fort at jeg begynner å lese, for å lese meg opp. Dette holder jeg på med akkurat nå også i essayene jeg skriver om livet mitt, der jeg sjekker om det jeg husker egentlig var sånn.

– *I reisebrevene dine dukker også Daan ofte opp. Det er vel også en måte å sjekke ut noe på?*

– Ja, Daan og jeg diskuterer teori, nå også. Det er slitsomt, men det hjelper. Det har vært fordelen for oss, at vi har vært to som hele tiden har snakket sammen. Vi har snakket sammen om morgenen, med kaffekoppen i hånda, om det som opp-tar oss, og vi har prøvd ut tankene våre. Fungerer det? Stemmer det? Og så må jeg lese om det, for jeg kan ikke argumentere bare ut fra meg. Slik blir det dialog. Det er hele forskjellen. Og etterpå legger jeg det fram og diskuterer det med dere på instituttet eller andre.

Jeg er en som fort ser helheter, men det å gå til de enkelte delene, det krever mer. Jeg tok en engelsk master med Ken Evans som var veldig nyttig. Der lærte jeg om innhenting av data fra forskjellige kilder og vitenskapelig metode. Denne innføringen hjalp meg med å se det jeg undersøkte utenfra og å gå til kilder. Det å ha vært sosionom har også vært nyttig. Jeg har vokst opp med det å argumen-tere, men der måtte jeg argumentere ved å gå til kilder og vurdere hva som er bra og ikke bra ved data og finne ut hva andre sier.

Orienteringen mot gestaltterapi

– *Jeg tenkte dette intervjuet kunne handle om den norske gestaltterapi-modellen, eller NGI-modellen, som vi også kan kalle det. Hvem var dere som la grunnen for dette? Jeg kjenner til Åshild Krüger og Synnøve Jørstad ...*

– Ja, det var vi som startet tidsskriftet.

– *Axel Schmidt har jeg skjønnet var en av de første som drev med gestaltterapi her. Men hvor begynte det for deg? Når begynte dere å orientere dere i den retningen og så behovet for gestaltterapi i Norge?*

– Da må vi gå helt tilbake til da jeg gikk på sosialskolen i 1966-69. Det var ungdomsopprørets tid og på den tiden var det stor interesse for sensitivitetstrening, gestaltterapi og kroppsorientert terapi.

Var det på universitetet?

– Nei. Jeg gikk på en privat, liten høyskole som ikke finnes mer. Vi var det første kullet i sanitetsforeningens utdanning for sosionomer. De var ikke feminister, men på en måte likevel, for Norske kvinners sanitetsforening drev et kjempearbeid som jeg ikke helt skjønnte omfanget av den gangen.

– *Denne orienteringen mot sensitivitetstrening og gestaltterapi, skjedde dette på sosialskolen eller var det noe dere gjorde på fritida?*

– Mine medstudenter hadde dette med seg, og så var det en lærer som underviste oss i gruppeterapi, Øyvind Tutvedt, som hadde studert i England og hadde med seg en gruppeorientert tilnærming. I klassen min var det mange godt voksne studenter. De var fra 50 år og ned til 20 år, og mange hadde mye erfaring. Dette var på Nils Christies tid, og som ham tenkte også vi at det var samfunnet som skapte kriminelle. Vi var opptatt av å se helheten og samfunnet og grupper og bakgrunnen til folk. Hvorfor ble det ungdomskriminalitet? Hva var det som skjedde rundt ungdommene? Når vi tenkte slik, så måtte vi samtidig også se på oss selv og begynne å kjenne oss selv. På den tiden kom hele bevegelsen knyttet opp til Human Potential Movement til Norge, med sensitivitetstrening. Det kom en amerikaner og lærte oss om det, og gestaltterapeut Walter Kempler, som senere ble familieterapeut, kom og lærte oss om gestaltterapi og demonstrerte. Da satt vi i sirkel og skulle dele hva som skjedde med oss, alt skulle komme ut, og vi skulle snakke og høre, og alt dette taltalte meg veldig. Allerede da tenkte jeg at det var godt å slippe alt det individuelle og psykoanalytiske, som vi hadde lært om i psykologiundervisningen – i stedet kunne vi se utover. Jeg hadde allerede jobbet på en ungdomspsykiatrisk avdeling som miljøarbeider og visste hvordan problemene deres hang sammen med oppveksten deres og miljøet de vokste opp i.

Jeg fikk altså sensisitivitetstrening og gestalt- og mer kropporientert terapi med meg fra sosionomutdanningen, og noen år senere fikk jeg en vikarjobb på familierådgivningskontoret hvor psykolog Axel Schmidt var ansatt. Han hadde ennå ikke begynt med gestaltterapi, men var utdannet sexolog og tilbød parterapi, og jeg jobbet jeg sammen med ham og gjorde parterapi.

Sommerkursene til Judith og George Brown

– Da jeg fikk barn noe senere og samlivet begynte å bli vanskelig, ville jeg gå i terapi og spurte Axel om hjelp. Han anbefalte meg å begynne i kropporientert terapi, noe jeg gjorde i flere år. Senere ville jeg lære mer. Da hadde Axel startet opp med gruppeterapi der han blandet gestaltterapi og transaksjonsanalyse fra Eric Berne, forfatter av boka «Games people play», som var veldig populært på den tiden. Jeg begynte i gruppe hos ham og der lærte vi å snakke sammen og høre på hverandre. Det var individuelt arbeid og mye mellom oss i gruppen. Her møtte jeg for første gang Grete Kandahl som jeg senere startet NGI sammen med.

Axel hadde ikke flere grupper, men han anbefalte sommerkurs hos Judith og George Brown i Søgne på Sørlandet. Grete og jeg begynte hos dem. Der lærte vi om konfluent pedagogikk og erfarte deres måte å undervise og drive terapi på. Mye av den formen tok vi med oss inn i undervisningen ved NGI. George Brown hadde skrevet lærebok om konfluent pedagogikk og Judith var – eller er, for hun lever nok fortsatt, veldig varm. Hun underviste ved Universitetet i Oslo og har skrevet noen bøker om norske eventyr. Det de tilbød var en helt egen verden av konfluent pedagogikk og gestaltterapi. Nils Magnar Grenstad, som har skrevet en norsk bok om konfluent pedagogikk, studerte også hos George. Jeg gikk på fire sommerkurs etter hverandre, selv om det var vanskelig å reise bort med små barn.

Det var Grete som sa til meg: «Hva skal vi gjøre videre med gestalt?» Vi hadde begge begynt å bruke gestalt i jobbene våre. Hun jobbet med ungdommer, og jeg i voksenpsykiatrien. Og da tenkte vi: «Vi kan jo starte en utdanning.»

– *Hadde studentene i de første kullene samme orientering eller bakgrunn som deg?*

– Det var mange helsearbeidere, sosialarbeidere og lærere. Vi ville bruke dette i jobbene våre, og det at vi kunne bli privatpraktiserende, det hadde ikke falt oss inn. Den siste gangen jeg var i Søgne, så var det noen sosionomer der som sa at de hadde begynt med egen praksis, der de tok imot klienter og brukte gestaltterapi. Da skjønnte vi at dette var mulig.

En utdanning for alle

– *Ved instituttet vårt nå så utdanner vi både i retning av at studentene kan starte egen praksis og at de kan anvende det på egen arbeidsplass. Så dette har vært tanken bak utdannelsen helt fra starten av?*

– Dette hadde Daan med seg fra sitt institutt i Nederland og Belgia, og dette har på en måte vært et tveegget sverd. Det har gjort at vi ikke blir tatt helt alvorlig. Det kan sies om oss at «vi kan egentlig ingenting. Det er ikke noe vi kan ordentlig.» Men på den annen side så utdanner vi gode helse- og sosialarbeidere og gode lærere og også terapeuter. Denne arven fra Nederland passet meg godt. Jeg er praktiker. Jeg har kjempet for at vi skal holde på dette, at vi skal være begge deler.

– *Jeg tenker at dette også var noe som menneskene som kom til instituttet også hadde behov for?*

– Ja, vi skilte oss ut fra de andre som tilbød gestaltterapi-opplæring ved at vi henvendte oss til alle. Grenstad var mer akademisk orientert, og George og Judith Brown hørte til universitetsmiljøet. Hos dem kom psykologer og sykepleiere, leger og psykiatere. Jeg ble kjent med mange psykologer og leger på disse kursene, men de var ikke interessert i en utdanning i gestaltterapi. De kunne praktisere uten det.

I begynnelsen var undervisningen vår preget av at vi hadde lærere fra det nederlandsk/belgiske instituttet, Multi-de Mens, der Daan jobbet som lærer. Vi snakket engelsk, og miljøet var internasjonalt. Vi ville bli medlemmer av EAGT (European Association for Gestalt Therapy), og koblet oss fort opp til dette miljøet, der Daan etter en tid ble med i styret, og vi jobbet for å tilfredsstille kriteriene som de satte for å bli en godkjent gestaltterapi-utdanning. Etter hvert utdannet Grete, Svein Johansen og jeg oss til lærere og utdannelsen ble både på norsk og engelsk.

Daan var opptatt av at vi skulle lage vår egen forening, Norsk Gestaltterapeutforening, og at vi måtte tilhøre noe større. Han var ikke så opptatt av at vi skulle skrive og publisere. Det var særlig Synnøve Jørstad som var det. Hun gikk i kull nummer to. Åshild Krüger kom litt senere. Synnøve var den som brakte inn behovet for å skrive på norsk.

Å forstå, å gjøre det til sitt

– *En viktig del av arbeidet deres var at dere oversatte og overførte gestaltterapi til norsk?*

– Ja, vi var opptatt av hvordan dette kunne formidles til norsk. Det var det fine med Synnøve. Hun var opptatt av norsk mytologi og eventyr, og det norske. At vi hadde en egen kultur. Det første Synnøve, Åshild og jeg lagde sammen var festskriftet

Den flyvende hollender til Daans 60 års dag i 2002, i 2006 kom *Gestaltterapi i praksis* i forbindelse med 20-års jubileet.

– *Jeg har hørt terapeuter å si at disse to bøkene dere ga ut, har vært viktige for dem. Var dere opptatt av at gestaltterapi måtte oversettes til norske forhold?*

– Nei, ikke på den måten. Det Synnøve mente var at det vi underviste måtte skrives på norsk for at vi skulle forstå det ordentlig. Hun forsto nok mye bedre hva et språk gjør med forståelsen av det vi underviser. Det har jeg også skjønt når jeg har måttet skrive og finne norske ord for det jeg leste på engelsk. Det var det som var starten på å se på awareness-begrepet. Hva er gode ord for dette på norsk? Hva oversetter vi det med? Slik ble jeg også kritisk til teorien. Det er veldig fort gjort å svelge disse fine, engelske setningene. Men hva betyr det egentlig, i praksis?

– *Du har hatt et sterkt forholdt til begrepet awareness?*

– Det var forferdelig for meg å gi opp awareness som begrep. Det var det store ordet for oss og derfor vanskelig å gi opp. Vi sa jo «vi må ha awareness». Men jeg skjønnte hva det egentlig betød, og at det i grunnen var å se og høre og kjenne etter. Da forandret det seg for meg. Å gi opp dette ordet, var ikke lett, men jeg tror det var bra. Jeg er helt overbevist om at det gir mer mening for meg nå.

– *Dette har du jo skrevet om i 20 år. Er det fortsatt slik at tankene dine rundt dette er i utvikling?*

– Jeg er veldig glad for at Daniel Bloom skrev sin artikkel om awareness som et sekkebegrep. For jeg tenker at det stemmer. Og jeg tenker at det å si at jeg er bevisst gir en større forståelse enn at jeg er aware. Jeg tenker at det gir en større dybde. Nå sitter jeg for eksempel og vet hva jeg snakker om, og det er noe annet enn å sitte og bare være «aware». Jeg tror kanskje det er bevissthetsbegrepet som jeg er mest opptatt av i dag.

– *Jeg blir nysgjerrig på hva du tenker om bevissthet.*

– Ja, dette er vanskelig. Jeg er ikke filosof og da jeg satt og leste i forbindelse med den siste artikkelen min om varhetsprosessen, leste jeg om alle typer måter å forstå bevissthet på. Jeg merket at jeg ikke interesserte meg for mye av det, for eksempel det som har med hjerneforskning å gjøre. Det holder for meg at bevissthet betegner at det ligger en bevisst tankeprosess bak. For meg handler dette om tenkning, og jeg tenker at vi undervurderer tenkning i gestaltterapi. I vår begeistring – og i min begeistring! – for å kjenne og føle, så glemmer vi det bevisste. Jeg har alltid tenkt mye og ser stor verdi i å kunne det.

– *Vi er kanskje alle sammen ganske tenkende vesen? I gestaltterapien er det mer vekt på å utvikle andre sider ved oss, selv om det kan være viktig å gå dit også, innimellom?*

– Ja, det er nesten så man kaster ut barnet med badevannet, og så blir tenking helt borte. Det handler om å sette det inn i en meningsfull hele, og det gjør jeg med tankene mine. Det er med tankene mine jeg gir det mening.

– *Jeg vil gjerne tilbake til dette med norsk gestaltterapi. Du var litt nølende til at det var viktig for dere å overføre gestaltterapien til norske forhold, men det at du og de andre kom fra helseyrker, eller var sosionomer eller lærere, og var opptatt av samfunnet, bidro ikke dette til at den gestaltterapien som ble utviklet i Norge, ikke var så individorientert?*

– Ja, jeg tror det var derfor Daan og jeg var så enig da vi møttes. Daan hadde med seg denne gruppeanalytiske tenkningen og kunne se og jobbe med en gruppe. Og så leste han Gordon Wheelers bok Gestalt Reconsidered og ble opptatt av feltteorien, og ble dermed veldig opptatt av felttenkingen i praksis. Jeg husker ikke akkurat når dette skjedde, men det var på 80-90-tallet. Da falt veldig mye på plass.

Jeg var allergisk mot psykodynamisk tenkning om individer, og gikk ikke i individualterapi. Jeg gikk og snakket med noen innimellom når jeg hadde det vanskelig, men jeg gikk først og fremst i grupper. I begynnelsen krevde vi heller ikke individualterapi av studentene våre. Fra begynnelsen av tenkte vi at det er bedre å ha studentene i en gruppe.

– *Men gestaltterapi her i Norge er ikke blitt en selvutviklingsterapi?*

– Nei, det er ikke blitt det. Selv om mange bruker denne utdanningen til selvutvikling, likevel. I spørreundersøkelsen som er utført av NGI om utbyttet studentene har hatt av utdanningen, er det mange som sier nettopp det ...

Selv begynte jeg fordi jeg skulle bli en bedre mor. Det var selvutvikling som gjorde at jeg begynte i terapi. Det som fascinerte meg ved gestalt-tilnærmingen var dette med «her og nå», og at det som kommer opp her og nå, henger sammen med et «der og da», og at det er det som skjer her og nå som er interessant. Da jeg begynte å skjønne det – at når du snakker om der og da, så kommer det her og nå – syntes jeg det var fantastisk.

– *Ja, det er en forenkling å si at der og da ofte er individuelt, mens her og nå er alltid i en relasjon, men ...*

– Ja, hva er det som gjør at det kommer opp akkurat her nå, eller at du har det med deg inn? Hvordan gjør vi det, her og nå? Og det er det som er det fine, ikke sant? Det er det som jeg synes er helbredende.

Jeg har gått i terapi hos en kognitiv psykolog de siste årene. Hun er yngre enn meg, men har også, som jeg, gått på kurs hos Judith og George og kjenner til gestaltterapi. I samtalene våre har «der og da» ofte kommet opp. Hun har hatt veldig stor forståelse for hvordan barndommen min har påvirket meg, og jeg skjønner det også, men det er effekten av at hun sier det nå, som betyr noe. Det at hun sitter der

og hører på og ser meg og kjenner hvordan det er for henne – det endrer alt for meg, og da er det veldig annerledes terapi. Jeg har lært mye av dette, også av å ha bli holdt her og nå i det som var «der og da».

Betydningen av grupper

– *Gjorde dere noe valg når det gjaldt retningen gestaltterapien i Norge skulle ta?*
– Det var aldri noe valg for oss. Vi har utviklet utdanningen fordi vi har tenkt at det er det rette, eller om ikke det rette, så det beste. Det som var avgjørende for oss var lesningen av Gordon Wheeler. Og så har vi fått støtte av noen av de vi har hentet inn. Joseph Zinker, for eksempel, var en god støtte for oss i en retning, og forsåvidt også Frank Staemmler.

– *Hva med ekteparet Brown? Det høres ut som om de var opptatt av grupper på en helt annen måte enn det for eksempel Fritz Perls var?*

– Ja, det var de. De hadde hentet ideer fra Cleveland-instituttet, og selv om det ikke var klart hva George hadde hentet, så hadde han en metode der han stadig spurte «hva er det ellers i denne gruppen her?». Han jobbet individuelt med oss, men et par ganger etter lunsj hadde han sesjoner som var mer etter Cleveland-modellen.

Det var i Cleveland at de utviklet hele det større perspektivet på organisasjoner og grupper, som vi også senere fikk fra Zinker som hadde vært en del av staben i Cleveland i mange år sammen med Sonja og Ed Nevis.

– *Når jeg tenker på måten dere har organisert opplæringen her på instituttet, så slår det meg at det med grupper har vært svært viktig. Hva får studentene her som de ikke får andre steder, fordi at det her er en utdanning som foregår i grupper? På universitetet, f.eks, er alt organisert som et individuelt forløp.*

– På universitetet følger studentene forelesninger. Men her tenker jeg at du erfarer det i praksis fra den første dagen. Vi ber studenter om å si det direkte til den personen det gjelder, i stedet for å fortelle om. Dette gjør at undervisningen blir «her og nå» med en gang. I tillegg lærer de av hverandre. Da jeg hadde seksualitetssamling nå i tredje klasse, satt studentene i små grupper og fortalte hverandre om hvordan de hadde vokst opp, hvordan de hadde lært om seksualitet og intimitet, hvordan de løste utfordringen og hvordan de gjorde det før og i dag. Hva lærer man ikke om samfunnet og seksuelle utfordringer bare ved å høre og være med i en gruppe og klasse som består av så forskjellige mennesker som i vår utdanning?

Det er det jeg som student også synes var fantastisk. Altså det å kunne bli klar over hvordan jeg påvirket. Vi var ikke så flinke den gangen som vi er nå til å gi tilbakemeldinger, men jeg fikk jo noen av dem og det var veldig nyttig å vite hvordan jeg virket på andre.

- *Dette er jo noe vi tilbyr som man ikke får mange andre steder?*
- Ja, vi snakker ikke bare, men vi snakker om det og vi gjør det, vi praktiserer det vi underviser. Jeg har aldri orket dette å snakke om noe. Her lærer de av det de gjør.
- *Det er en utdanning som legger vekt på det å integrere, av at det de lærer skal bli en del av dem?*
- Det er jo det som er så fint. Dette er også EAGTs modell, ikke sant? Studentene bør helst gå de fire årene i samme gruppe, men det trenger ikke å være med samme lærer. Og selv når man slår sammen klasser, så lærer de av det. Det er derfor jeg ikke vil ha to år først og så to år til, slik det av og til diskuteres at studiet kan legges om til. Hvis man kan greie å få det til slik at det i hvert fall er en kjerne av de samme, så er det i den klassen en slags kontinuitet, der disse kan hjelpe til med å integrere og legge til rette for de andre.
- *Jeg får lyst til å høre deg si mer om det. Hvorfor tror du dette er så bra å lære i en gruppe?*
- Ved å være en del av en gruppe over tid lærer man hvordan man blir til i møte med de forskjellige gruppemedlemmene og kulturen som lages i gruppen. Når det er noen som slutter eller begynner, endres gruppen. De som er i den opprinnelige gruppen, vil bli påvirket av de som kommer inn og av de som slutter. Samtidig er det allerede en kultur i den gruppen, som er annerledes enn i andre grupper, og denne kulturen kommer de nye inn i. Og hvorfor er det så viktig? Jo, det er noe med følelsen av tilhørighet, av å bli sett og hørt. De nye som kommer inn, blir ønsket velkommen, og de andre ser også hvor fint det er å få inn noen nye.

Kontaktformer

- *Du snakket om Gordon Wheeler, og at det var et veiskille ...*
- Ja, med hans måte å tenke felt og kontakt på.
- *Jeg tenker på Gestalttidsskriftet som et sted hvor dere har drevet grunnforskning på kontaktformer. Det har vært så mange artikler om de forskjellige kontaktformene. Jeg tenker at dette er unikt i gestaltverden, men det er kanskje ikke så tydelig at dere har gjort et selvstendig arbeid for å forstå dette fenomenet, kontaktformene, som jeg ikke tror andre institutt legger like mye vekt på?*
- Vi er blitt veldig opptatt av kontakt og kontaktformer. Heidi Mjelve er vel den som har forsket mest på dette. Hun har skrevet bok om parallelle prosesser i rådgivning – der hun tar utgangspunkt i kontaktformer. Jeg er også opptatt av dette. Det er knagger, noe en kan holde fast i, som gjør det enklere å forstå.
- *Så dere holder fast i noe som kanskje andre steder ikke blir sett – fordi her forsøker dere virkelig å gripe disse fenomenene?*

- Det er jo fordi vi ser det mellom oss. Og jeg tror at det er dette som gjør meg så opptatt av det, er at vi ser det som mulige figurer.
- *Det er noe vi kan holde oss fast i, når vi skal se på hvordan vi påvirker og påvirkes?*
- Ja, det er en nyttig teori. Det er en fare ved dette at det kan bli en slags oppskrift og sannhet, som i «ja, det er den kontaktformen, ja». Derfor er det noe med å la det kunne gå i bakgrunn igjen, men jeg synes det er veldig hjelpsomt.
- *I de første numrene av Gestalttidsskriftet skrev lærerne mye om kontaktformer. Det virket som om det ble tenkt mye nytt. Det var vel da dere leste Wheeler og gjorde en slags vending?*
- Ja, vi hadde mange diskusjoner om dette. Hvordan vi skulle forstå det vi leste, og vi var ikke alltid enige. Det kunne bli ganske følelsesladet.
- *Jeg har forstått at du fortsatt tenker på kontaktformene? Hans Petter Frydenberg og du diskuterer fortsatt...*
- Jeg tror jeg er helt enig med Hans Petter. Det handler særlig om konfluens, at vi i boka har kalt hele dette spennet mellom polene for konfluens, selv om det er klart at konfluens bare er på den ene siden, mens det på den andre siden ikke er konfluens.
- *Så problemet deres er at dere har lyst til å gripe om disse fenomenene, men så har dere gitt dem et navn som er knyttet til den ene polen?*
- Ja, de henger sammen. Så egentlig er det også dekkende å si at vi har med konfluens å gjøre også når det er differensiering. Jeg tenker at hvis jeg får revidert denne boka en gang, så kommer jeg til å gjøre dette tydeligere.

Den norske gestaltterapi-modellen

- *Er det noe av det vi har snakket om så langt som du kunne tenke deg å si mer om?*
- Når du spør om den norske modellen, så tenker jeg nå at dette er noe som på en måte har vært veldig ubevisst, og på en annen side veldig bevisst. Jeg tror man kan si at det er særlig Daan som har utviklet denne modellen, og at jeg og de andre har tygget på hva han har ment. Det vi har holdt fast på, er felt og kontakt. At det er noe vi lager sammen og at vi skaper det sammen.

Både Daan og jeg har hele tiden spurt: Hva er dette i praksis? Hva skjer faktisk, her, nå? Og den forståelse av at det jeg gjør nå, det henger også sammen med hva jeg har med meg. Dette er noe vi har holdt fast på. Vi har ikke sett så mye på hva andre institutter i utlandet gjør. Vi har latt de andre holde på med sitt. Vi ble inspirert av Joseph Zinker, og fra Frank Staemmler, og så har vi gått bakover, til Perls, Hefferline og Goodman og til Laura Perls, og så har vi sett på: Hva er det de faktisk har sagt? Og hva er det de har skrevet om? Dette var viktig da Åshild og jeg skrev boka vår også. Vi har funnet støtte for undervisningen vår i dette.

– *Jeg leste nettopp Bocians bok om Fritz Perls i Berlin. Bocian er opptatt av denne kontinuiteten mellom psykoanalyse og gestaltterapi. Psykoanalysen var mest opptatt av det som har skjedd, av der og da. Mens Perls ble opptatt av her og nå. Bocian sier i denne boken at det Perls utviklet med gestaltterapien var en tilgang som kombinerte disse perspektivene.*

– Ja, det er det. Dette er kanskje det som er så spesielt med gestaltterapi, og som er det geniale med Perls. Jeg tenker at psykologen min også har forstått dette. Men hun forklarer det som kommer opp her og nå med barndommen min, og får meg til å se tilbake, mens vi forklarer det som kommer opp her og nå mer med at vi sitter og snakker om det.

– *Er det slik at gestaltterapeuter i utlandet prøver å forstå hvordan vi gjør det her?*

– Jeg tenker at jeg bare kan snakke for meg selv. Men det som skjer når vi viser hvordan vi arbeider og hvordan vi underviser, er at de blir veldig interessert, for vi gjør det annerledes. Vi tolker ikke klienter, men snakker med dem. Dette gir gjengklang hos dem, og det gjør at de kommer til oss for å samarbeide med oss.

– *Så du tenker at vi har en måte å gjøre det på som trengs der ute?*

– Ja, flere institutter vil ha veilederutdanning fra oss, og de vil gjerne ha organisasjonsutdanning. I Polen har de oversatt boken til Åshild og meg, og i Budapest har de fått vår modell, som de underviser etter.

– *Vi har et godt produkt, men vi har ikke fått solgt det så mye. Ikke her i Norge, eller til utlandet?*

– Vi har ikke helt greid å nå ut, til psykologer for eksempel. Vi venter fortsatt på at noen skal nå mer ut. Vi har prøvd, og skolen har klart seg, og vi får studenter. Utfordringen er at dette er en modell eller måte å gjøre terapi på, som ikke er så lett å lære. Det tar tid å tilegne seg, integrere og skjønne gestaltterapi. Det er ikke slik at en kan tenke: Hva slags verktøy kan jeg bruke fra gestaltterapi? Gestaltterapi er mer kompleks enn veldig mange av de andre metodene som nå «selger». Det er noe du må lære, noe du må integrere. Bare tenk på hvor dyrt det er å lære dette bort, for det må være i små grupper på 16-18 stykker, og det tar fire år.

– *Det er ikke lett å lære, og det er heller ikke lett å forklare etterpå hva du har lært.*

– Ja, du må jo begynne å snakke om hva som skjer her og nå, der og da, å se og høre og kjenne etter. Men det er ikke lett å forklare det, fordi det er en gjennomgripende forandring som skjer. Vi snakket sammen på siste redaksjonsmøte om ordet «gestalt». Jeg har tenkt etterpå at det er fint at vi hr det ordet. Det er en slags merkevare. Når vi sier gestaltterapi, så blir andre interessert. Hadde vi sagt at vi driver med samtaleterapi, så blir reaksjonen: å ja, javel, gjør du det. Vi har et ord som er helt annerledes, og det begynner jeg å like. Det er en verdi i seg selv at du ikke kan utlegge gestalt på en enkel måte. Hvis du googler «gestalt», så kommer det masse spennende.

Terapeut, lærer, leder, forfatter

– Du har hatt mange roller her. Du har skrevet, undervist, ledet, vært terapeut. Hvordan har du trivdes med dem?

– Det jeg egentlig ville bli, var terapeut. Det var det som førte til at jeg tok utdanningen, og det var derfor vi startet vår egen skole. Først etter hvert ble jeg også lærer. Det fulgte med når vi startet denne utdanningen. Disse nederlandske terapeutene kunne ikke gjøre alt, så da måtte Grete og jeg utdanne oss og bli lærere.

Identiteten min var egentlig å være terapeut og sosionom. Jeg har ikke skrevet mye fra terapirommet, men det er bakgrunnen min for å undervise. Og det at jeg er terapeut gjør også at kan gjøre terapi i undervisningen uten redsel. Jeg tenker jeg har så mye erfaring som terapeut, at det kan jeg i hvert fall.

Det ble etter hvert morsommere å være lærer enn å være terapeut. Det har vært enda mer utviklende for meg som tenkende og skapende menneske å ta stilling til hvordan denne utdanningen skal være. Det var først da jeg hadde vært lærer for en klasse i fire år at jeg forstod hvordan denne utdanningen var. Det var helt fantastisk, og jeg ble klar over forskjellige måter å undervise på.

Å være leder, ja... Det er lett å stønne og sukke. Det har vært forferdelig mye arbeid som ingen egentlig har brydd seg om og satt pris på. Det synes jeg er det verste med å være leder. Det er ensomt og veldig ubehagelig. Jeg gjorde alt, og det var aldri bra nok. Jeg har sett at jeg er flink organisatorisk sett. Jeg er flink til å få andre mennesker til å jobbe, flink til å delegerer og ha oversikt. Men herlighet. Det var bare altfor mye. Det var hundre ting å gjøre, og jeg kombinerte det å være leder med å være lærer, veileder, redaksjonsmedlem, skribent og terapeut, og det ble en utfordring å få tid til det å være leder. Jeg satt der med klienter og burde vært leder. Allikevel har det gått.

I dag er det annerledes. Nå kan jeg kose meg med skrivingen. Jeg prøver å skrive noen timer hver dag, om morgenen eller på ettermiddagen. Som mange gamle mennesker skriver jeg fra livet mitt. Jeg skriver essay som jeg skal lage en samling av. Jeg holder på, jeg leser meg opp og får masse ideer. Det er i meg hele tiden, på en sånn måte at jeg ofte tenker på om jeg får skrevet det ned.

– Jeg har lyst til å spørre deg om du tenker at du har blitt mer kompetent i skrivingen din, tryggere i skrivingen din?

– Ja, jeg vil ikke si at jeg har vært trygg før. Jeg har bare skrevet. Det som er nytt nå, er at Monica Mhon leser det jeg skriver. Hun gir meg tilbakemelding på en helt annen måte enn det jeg har fått før. Det gir meg en retning, for hun forteller meg hva som fanger henne og viser hvor jeg kan gå videre. Jeg har aldri gått på skrivekurs. Å skrive essay er dessuten noe helt annet enn å skrive fagartikler. Det

jeg tenker på nå er om jeg skal nøye meg med å la det være essays, eller om jeg også skal knytte det mer opp til metoden som vi nå er opptatt av i tidsskriftet, autoetnografisk skriving.

I livet mitt er det mye som er nok for meg nå. Jeg er ikke terapeut lenger. Jeg holder på å avslutte å være lærer. Redaksjonsarbeidet har jeg trappet ned på. Men det er ikke nok når det gjelder å skrive. Det kan jeg fortsette med. Det har jeg ikke hatt nok tid til, og det vil jeg fortsette med.

– Er det litt som en ny begynnelse for deg? Du skiller mellom det som du har fått nok av og det du vil fortsette med?

– Det er ikke en ny begynnelse, men heller en fortsettelse av det jeg har begynt på. Altså at jeg kan bruke tiden min til å skrive og si at det er det jeg gjør. At jeg er forfatter. Nå sitter jeg og skriver, eller så går jeg på tur og trener, og så er jeg pensjonist. Jeg vil holde på med det som gir mening i livet, og å skrive gir mening. Jeg rydder opp, og får en oversikt eller forståelse av alle de forskjellige trådene i livet mitt. Så kan jeg stoppe opp her og der, og se nærmere på enkelte øyeblikk.