

Når kroppens språk trer fram i veiledning

Av Katrine Borgen

NØKKEWORD: *Varhet, kropp, veiledning, felt, bevegelsesfenomenologi*

Innledning

For snart 25 år siden hadde jeg mitt første møte med gestaltbegrepet varhet da en lærer ved MultidiMens i Nederland sa til meg: «Jij hebt veel gewaarzijn», som jeg den gang oversatte med «du har mye awareness». Gewaarzijn direkte oversatt til norsk betyr «å være var». Gjennom terapeututdanningen ved NGI hørte jeg om varhet på varhet, og at varhet ikke er noe du har, men noe du er. Varhet kan trenes opp og er noe du aldri blir ferdig med. Jeg ser varhet som et finjustert terapeutisk instrument som trenger kontinuerlig kalibrering og vedlikehold.

Vi er stadig i bevegelse, enhver situasjon er ny, ethvert øyeblikk er nytt. Vi påvirker og påvirkes. Men det er lett å fastne i vante mønster, også som terapeut. Det kjente oppleves ofte som trygt, og samtidig er det alltid en fare for at vi overser noe viktig. Veiledning har som hensikt å utvide perspektivet vi ser fra, og å øke varheten på det terapeutiske arbeidet, til klientenes beste. Gestaltveiledningens fenomenologiske feltutforskning er grunnleggende i vedlikeholdet og kontinuerlig kalibrering av terapeutens varhetsinstrument. Det er selve fundamentet i gestalt-terapeutisk praksis, over hele verden.

Som veileder ønsker jeg å bidra i denne kalibreringen med så mye støtte som nødvendig, og så lite støy – i form av synsing og meninger – som mulig. Kroppen bringer oss som kjent alltid til her og nå, og den er mitt viktigste fenomenologiske verktøy. Jeg vil i denne artikkelen høyne varhet på varhet og belyse hvordan jeg sammen med veiland bruker kroppsvarhet for å diagnostisere og utforske et felt som bringes til veiledning.

Feltbeskrivelse og diagnostisering

Arbeidet jeg her beskriver er hentet fra veiledning med en privatpraktiserende gestaltterapeut (veiland). Veiland og klient har noen års terapeutisk forløp sammen, de er begge anonymisert og veiland har gitt sitt samtykke til bruk av materialet i denne artikkelen.

Bestillingen fra veiland er å utforske noe gjenkjennelig som skjer mellom henne og klienten. Hun beskriver det som «vi blir noen ganger litt sky sammen». Når jeg spør hva hun legger i «å bli litt sky sammen» svarer hun: «Sjenert, jeg tror det oppstår litt skam i feltet, vi surrer litt, mister oss selv litt. Jeg skal jobbe for å holde fokus og samle meg igjen». Hun legger til at et viktig tema for klienten er opplevelsen av å miste seg selv og å være lite fokusert. Når hun spør klienten om kroppsformelser, får hun «ingenting» til svar. Veiland deler at hun gjenkjenner å noen ganger miste litt kontakt med sin indre autoritet i dette feltet.

Jeg blir nysgjerrig på hva hun legger merke til i sin egen kropp når hun bringer dette inn og spør om det er noe hun registrerer akkurat nå. Hun svarer: «Jeg merker magen min, den er varm og det beveger seg litt der. Jeg kjenner et alvor, en viss tyngde. Jeg blir veldig fokusert på blikket ditt på meg, et alvor. Kanskje jeg er litt nervøs». Jeg er også litt nervøs. Jeg deler det og sier: «Gi deg selv litt tid med det som informasjon. Endrer det noe i ditt behov for veiledning?». Da starter hun å fortelle om det terapeutiske arbeidet med klienten.

Ordene kommer raskt, med nokså høy intensitet. Det er mye alvor i klientens historie. Etter noen minutter stanser hun seg selv og sier: «Nå vet jeg ikke om jeg snakker meg bort?»

Mens jeg sitter og lytter til henne, lytter jeg også innover i meg selv. Jeg kjenner meg litt nummen, jeg må virkelig konsentrere meg for å følge med på historien og veiland forsvinner nesten litt for meg. Jeg kjenner det strammer seg i brystet og mageregionen, jeg puster kort, høyt oppe i brystet, jeg kjenner meg trang og anspent. Jeg holder meg tilbake, også fysisk. Jeg blir gradvis var holdingen i kroppen min og et behov for å søke kontakt med underlaget; jeg lener meg tilbake og registrerer opplevelsen av egen tyngde mot stolen og føttenes kontakt med gulvet. Jeg finner støtte der.

Mine kroppslige fornemmelser av noe holdt og lite fleksibelt tar jeg med i diagnostiseringen av feltet jeg sitter i med veilanden. Jeg tar det også med som informasjon til hypotesen om feltet veiland-klient (kan det være noe fiksert der?) som vi sammen kan utforske. Kan det være kroppslig tilgjengelig informasjon også i veiland som gjennom utforskning kan øke hennes varhet i feltet veiland-klient? Jeg spør om hun har lyst til å «ta klienten inn i kroppen», her i rommet, nå sammen med meg. Hun svarer: «Ja, jeg kunne godt tenke meg å gjøre det, for om mulig å få fatt i noe... Det er det som er så vanskelig, for klienten kommer med så mange historier». Så fortsetter hun å gjengi innhold fra den terapeutiske prosessen. Fortellingen overtar, også her og nå. Jeg lytter og opplever at noe gjentar seg, hun bare må dele litt mer fra arbeidet deres med meg før vi går utpå gulvet. Hypotesen om fiksering i feltet veiland-klient styrkes.

Jeg undrer meg og spør: Vet du hva det er du vil at jeg skal vite om arbeidet deres gjennom å fortelle meg om det? Hun svarer: «Jeg blir grepet av en følelse av at det er kjempeviktig at jeg lytter, og at klienten får fortelle». Å lytte og bli lyttet til oppleves som avgjørende. Er det et eksistensielt aspekt som trer frem i feltet veiland-klient her? Som veileder sitter jeg her med et valg og gjør det eksplisitt: «Vi kan fortsette å pakke dette ut videre gjennom refleksjon, eller vi kan gå til det non-verbale og se om det kan være informasjon tilgjengelig der som vi ikke helt får tak i gjennom ordene». Hun responderer: «Ja, for det ene er at vi gjør et stolarbeid med klienten og meg og ser hva jeg blir oppmerksom på... Ja, for det som slår meg nå er...», og så forteller hun enda litt mer.

I løpet av disse første 20 minuttene av veiledningen opplever jeg at vi blir stadig mer fastlåst. Veiland ønsker å utforske feltet veiland-klient kroppslig, men historien kommer stadig «i veien». Det er som om jeg gjenkjenner noe i meg fra det hun deler om sin erfaring med klienten, og jeg tenker vi har en parallellprosess gående. Det ville vært lett å bli sittende og reflektere sammen med henne. Slik ville jeg veiledet ut fra mine tanker om det hun forteller fra feltet veiland-klient, mer enn ut fra mine fenomenologiske observasjoner av feltet veiland-klient gjennom veilandens utspilling.

Dette bringer meg over på noe grunnleggende i veileder-veiland-relasjonen. Det er veiland som erfarer feltet med klienten, og denne erfaringen er gull verdt å utforske. Som veileder erfarer jeg kun feltet med veiland som bringer inn sin case. Min rolle er å være «en å oppdage sammen med» (Tveit, 2017), ikke en som vet hva som trengs eller «er lurt å gjøre» i det aktuelle feltet. Dette løftes også tydelig frem av Tveiten (2024) som differensierer mellom veiledning og veiledningens grenseområder, f.eks. rådgivning og coaching, og det utdypes av Gilbert og Evans (2000) i deres integrative modell for psykoterapiveiledning.

Som veiland i ulike konstellasjoner har jeg selv erfart hvor sårbart og utrygt det kan kjennes å bringe inn arbeidet mitt så andre kan få «se inn i terapirommet», men også hvor trygt og støttende det kan være å få andres varhet på det jeg legger fram. Fenomenologisk deling fra indre- og ytresonevarhet gir meg som oftest mer verdifull informasjon enn tolkninger fra mellomsonervarhet.

Varhet som gestaltteoretisk modell

Varhet som gestaltteoretisk begrep ble først beskrevet som «awareness» av Perls et al. (1951/1989): «Awareness is characterized by contact, by sensing, by excitement and by Gestalt formation» (Perls et al., s. viii). I boken *Gestaltterapi. Lærebok i teori og praksis* oversetter Skottun og Krüger (2017) awareness med varhet – å bli var – og beskriver det som «[...] kanskje det mest grunnleggende begrepet for gestaltterapeutisk teori og praksis». Videre skriver de: «Å være var er den vage kroppslig sansende fornemmelsen av noe som væres i situasjonen, en fornemmelse som enda ikke er blitt til ord» (Skottun & Krüger, s. 116).

Wollants (2007) skriver mer detaljert om denne fornemmelsen, som kroppslig meningsdannelse (bodily felt meaning). Han bruker begrepet «the bodying forth of the situation» om hvordan vi rent kroppslig oppfatter og uttrykker opplevelsen av en situasjon, oftest uten å være det bevisst (Wollants, kap. 5). Kroppen bærer meningsskapende informasjon som ikke nødvendigvis er tilgjengelig gjennom ord. Wollants støtter seg bl.a. på filosofen Merleau-Ponty, kjent for sin tenkning om kroppens betydning for menneskelig bevissthet: «It is through my body that I understand other people, just as it is through my body that I perceive» (Wollants, s. 124). Wollants utdyper: «[...] perception is not something done with the eyes or the ears or any specific sense organ. It is a multi-sensory, whole-body phenomenon» (Wollants, s. 128).

Så hele sanseapparatet – syn, hørsel, lukt, smak og berøringssansen – er i spill, men helheten som fornemmes og gir mening i situasjonen er noe mer. På godt norsk kan vi kanskje kalle det kroppsspråk eller «kroppens språk», og det blir vår jobb som terapeuter og veiledere å utforske dette, å høyne varhet på varheten. Men hvordan sette ord på det kroppene forteller oss i det sansevare nærværet tilgjengelig her og nå, og gi det mening?

Perls (1969/1992) beskrev awareness fra tre lag eller soner: «Awareness of the self, awareness of the world, and awareness of what's between – the intermediate zone [...]» (Perls, s. 69). Joyce og Sills (2001) definerer de tre varhetssonene som indre-, ytre- og mellomsoner og beskriver dem nærmere. Kort oppsummert er indresonevarhet det jeg kjenner i kroppens ulike organsystemer (muskler/skjelett, fordøyelse, hjerte/sirkulasjon, respirasjon), ytresonevarhet det jeg tar inn fra omgivelsene

gjennom sansene (kontaktfunksjonene) (se Skottun & Krüger, 2017, kap 9) og mellomsoner varhet det jeg tenker (tolkninger, minner og fantasier). Å differensiere varhet i disse tre sonene gir et nyttig gestaltteoretisk kart å orientere seg etter i veiledning og terapeutisk arbeid. Men erfart varhet kan ikke deles opp på denne måten, det er alltid en helhetlig, sammenvevd prosess, som kanskje kan sammenfattes i begrepet «kroppsvarhet».

Her blir det naturlig å bringe inn min mangeårige læremester Ruella Frank. Hun konkretiserer kroppslig erfaring og meningsdannelse ned til minste detalj, i et relasjonelt, samskapende perspektiv (Frank, 2023). Helt fra fosterlivet støttes enhver kontaktopprosess (se Skottun & Krüger, 2017, kap. 19) mellom individ og omgivelser av de seks grunnleggende, sammenføyde bevegelsene, som er helt avgjørende for vår eksistens. Bevegelsene beskrives med sine respektive preposisjoner for å understreke deres relasjonelle aspekt. I sin nyeste bok presenterer Frank (2023) dem i ett: yielding(being)-with-pushing-against-reaching-for-grasping-onto-pulling-toward-releasing-from for å illustrere gjensidigheten i bevegelsene. (Jeg bruker de engelske uttrykkene her for presisjonens skyld.) De opptrer alltid sammen. Samtidig fremhever hun yielding(being)-with-pushing-against som to sider av samme mynt, og som avgjørende i fenomenologisk utforskning av kontaktopprosessen gjennom kroppsvarhet: «The necessity to be with, and almost simultaneously separate from while including the other, begins the sequence of contacting, of experience» (Frank, s. 107).

Gjennom bevegelsenes kvaliteter (for eksempel myk/hard, brå/gradvis, høy-intensitet/lav-intensitet), dimensjoner i kroppens ulike plan (vid/trang, lang/kort, konveks/konkav) og psykologiske funksjon, har Frank gitt oss et språk for å beskrive fenomenologisk det vi ser, hører og kjenner kroppslig, og hvordan vi kan gi det relasjonell, eksistensiell mening. Min erfaring er at dette er et presist og kraftfullt verktøy for «å lytte til» og få tak i meningsskapende informasjon fra kroppsvarhet i terapi og veiledning (Borgen, 2023). Det kan benyttes til nettopp å beskrive hvordan kroppen «kommer for dagen», jf. Skottun og Krügers betegnelse (2017, s. 117), og hvordan den uttrykker mening i situasjonen.

Utdrag fra veiledningssituasjon

Etter drøyt 20 minutters samtale reiser vi oss og går ut på gulvet. Veiland velger stoler til terapeut og klient, og plasserer dem i forhold til hverandre slik hun vanligvis sitter med denne klienten i terapirommet sitt.

Veileder (Vr): – *Jeg inviterer deg nå til «å være klienten» litt, ta klienten inn i kroppen din. Forestille deg hvordan klienten står, går og sitter i stolen, og gi deg tid til å*

kjenne etter hva du legger merke til.

Veiland (Vn): (Spiller klienten) – *Jeg kommer inn, kjenner jeg holder mye i korsryggen og spenner meg veldig i mellomgulvet, er litt svimmel og litt forsiktig. Så må jeg orientere meg litt, jeg går fremoverlent og har litt dårlig balanse, kanskje jeg skal sette meg her...* (setter seg i klientstolen). *Jeg ser ikke så veldig mye på terapeuten, kikker bare litt opp på henne.*

Vr: – *Så når du nå sitter der som klienten, hvordan kjennes stolen under deg?*

Vn: – *Nei, den kjenner jeg ikke noe særlig til. Jeg kjenner leggene mine her (tar hendene foran på leggene) og jeg kjenner at det er noe bløtt under meg, og så lukker jeg øynene.*

Jeg inviterer veiland til å ta med denne informasjonen og sette seg i terapeutstolen. Derfra flytter hun seg fra den ene til den andre stolen og spiller ut en dialog mellom dem. Jeg hører gjentagelse av informasjon hun har delt innledningsvis og tenker hun her lett kan fortsette «å snakke om» med klienten. Med støtte i hennes bestilling og hypotesen avbryter jeg og ber henne komme ut av stolene, ut av veiland-klientfeltet. Vi observerer stående sammen.

Vn: – *Jeg slet med å få fatt i klienten, men det er tydelig at det er mange greier i hodet og veldig lite forbindelse til kroppen i form av varhet og sensasjoner.*

Vr: – *Hva skjer med kroppen din nå når du sier dette?*

Vn: – *Nå kjenner jeg det, jeg holder veldig her (peker på mellomgulvet), jeg strammer lårmusklene og kjenner bekkenet er helt stivt, som i frys.*

Vr: – *Vil du sette deg i terapeutstolen igjen, med denne nye bevisstheten om holdingen i kroppen? Og... hva om du ikke sier noe, og sitter der nå og observerer hva som skjer i deg?*

Hun sitter i stillhet og puster i ca. ett minutt. Jeg står et stykke unna stolene, puster dypere og kjenner føttene mot gulvet. Det er roligere inni meg, ikke lenger så trangt, noe har myknnet.

Vn: – (Myk, rolig stemme) *Skal jeg prøve å sette meg over der, kanskje?* (ser mot meg og peker på klientstolen).

Vr: – (Rolig, lavt stemmeleie) *Ja, kanskje du skal det, og kjenne hvordan det er nå. Om noe er annerledes?*

Vn: – (Sitter også der i stillhet, ca. et halvt minutt) *Ja, jeg merker at jeg...*

Vr: – *Hvis du vil snakke om det du erfarer, foreslår jeg at du går ut av stolen. Så kan vi observere dere sammen utenifra.*

Vn: – *Jeg merker at jeg (som klienten) får behov for å fortsette å ta ansvar, fortsette å fortelle om alt jeg skal og må, at det er helt krise. Og at jeg må finne ut hvordan*

jeg kan beskytte meg og samtidig ivareta alle andre. Og at jeg kommer jo her fordi jeg trenger hjelp til å sortere.

Vr: – Ja. Og som deg, som terapeut, hva ble du klar over?

Vn: – Det skjedde masse. Jeg kjente stive skuldre. Jeg merket mange ting som skjedde med kroppen min. Så valgte jeg å følge noen impulser, å bevege meg, strekke meg, litt sånn «leting etter hvor slutter jeg og begynner klienten», for å komme tilbake til meg.

Vr: – Ja... Nå har vi allerede innhentet mye informasjon, men jeg vil allikevel invitere deg til på nytt å sette deg i terapeutstolen, og se om det kommer en impuls for kontakting fra deg til klienten. Og sitt så lenge du trenger å sitte.

Vn: – Ja, det er fint (setter seg i terapeutstolen). Jeg må bare ha litt vann (drikker vann).

Jeg står og puster dypt og rolig, enda litt lenger unna stolene. Kjenner tyngden min tydelig mot gulvet under føttene og at jeg godt kan stå sånn lenge. Jeg sier ingenting.

Vn: – (Etter to minutter i stillhet, vendt mot klientstolen) Jeg får lyst å sette meg littegranne nærmere, jeg. Er det OK? Jeg prøver, og så kan du se hvordan det er for deg? (flytter terapeutstolen litt nærmere). Jeg fikk behov for å virkelig se deg, se deg. Ja, og merke deg. (Setter seg over i klientstolen, ser bort på terapeutstolen og sier:) Ok, ser du meg nå?

Vr: – (Etter litt stillhet) ... Er det nok tenker du?

Vn: – Ja, jeg tror kanskje det er nok (reiser seg fra klientstolen). Jeg kjenner jeg blir veldig stiv her (peker på bekkenområdet). Det er et ganske heftig felt. Det kan virke som det ikke er så heftig, men det er veldig heftig! Det blir veldig tydelig for meg. Jeg tror ikke jeg har skjønt hvor heftig det er.

Vr: – Jeg kjente det godt i min kropp her i starten, hvor lett det var å holde pusten, å gå til hodet og miste kontakten med underlaget.

Vn: – Det stemmer veldig for meg at jeg vil finne klienten, og meg da. Det er så lett å fortape oss i alle de andre. Nå kjente jeg et mer kroppslig behov, en impuls til å kontakte oss litt mer, og trengte å komme litt nærmere. Sånn at jeg kan merke klienten på en annen måte enn alle refleksjonene vi gjør sammen. Det jeg fikk fatt i nå på slutten var noe mykere, og muligheten for større fleksibilitet og lek. Men også å stole på at jeg kan sitte der og vente helt til det kommer en impuls til å kontakte klienten. Det føles som kontakt med min indre autoritet.

Vr: – Ja... når jeg ser deg nå er det akkurat som du står annerledes.

Vn: – Ja, jeg merker det. Jeg kjenner meg sååå planta når vi står her og snakker sammen nå.

Vr: – *Ja.. og den tiden du ga deg selv til å sitte der i stillhet... Det så ut for meg som du holdt på og fant deg selv i stolen. Det var akkurat som ryggstøtten din ble rakere og jeg så du lente deg bakover mot stolryggen.*

Vn: – *Og når jeg hadde gjort det tilstrekkelig, så valgte jeg å sette meg nærmere henne. Så når jeg fant ryggen min og punktet mitt og liksom kom hjem til meg selv, når jeg fant nok støtte, så kunne jeg gå fram. Ja. Det var veldig fint.*

Vr: – (Gjentar veilandens utsagn) *Når jeg fant nok støtte, så kunne jeg gå fram.*

Vn: – *Ja, og den tiden til å være der... Nå vil jeg ikke legge på noe mere, nå vil jeg bare sørge for at jeg bevarer denne erfaringen. Jeg skal fortsette å sitte litt i ro med det.*

Drøfting – refleksjon over arbeidet i lys av teori

I et veiland-klientfelt (Eie, 2006) der mye foregår i mellomsonen ville det vært lett for meg som veileder å flyte med, tenke om og dele tolkninger, i forsøk på å forstå og støtte veilanden. Jeg ville da ha jobbet ut ifra mine projeksjoner (se Skottun & Krüger, 2017, kap. 14) på historien som veiland delte fra et felt jeg ikke selv hadde erfart. Vi kunne, som veilanden og klienten, fortsatt å sortere og reflektere, og blitt fanget i parallellprosessen (Friedlander et al., 1989; Eie, 2006). Det veilanden imidlertid ønsket var å utforske en kjent kroppslig fornemmelse av «å bli litt sky sammen».

Med støtte i feltteorien (se Skottun & Krüger, 2017, kap. 4) brukte jeg min kroppssvarhet i veileder-veilandfeltet til å samle fenomenologisk informasjon om veiland-klientfeltet (Eie, 2006; Tveit, 2017) som jeg videre utforsket sammen med veilanden. Jeg var opptatt av kontaktkapasiteten i feltet og hvordan fleksibiliteten i kontakteprosessen var begrenset. Jeg støttet meg på Franks bevegelsesspråk (se Frank, 2023, kap. 3; Borgen, 2023) i observasjon og beskrivelse av feltfenomener.

Under veilandens presentasjon av caset kjente jeg meg gradvis mer nummen. En opplevelse av å være trang (narrowing) og nedsunket (shortening), jeg pustet overflatisk og høyt oppe i brystet. Jeg jobbet aktivt med å kontakte stolen under meg og puste dypere (differensiere) for å bli tydeligere for meg selv og holde fast i bestillingen fra veilanden. Jeg tenkte at vi var i en diagnostiseringsprosess og opplevde konfluens som fremtredende kontaktform (se Skottun & Krüger, 2017, kap. 12; Borgen, 2014). Det ble viktig for meg å eksplisitt bringe inn veiland-klientfeltet med stolarbeid og fysisk «skille dem fra oss» i rommet. Jeg støttet meg på hypotesen om å utforske kroppslig tilgjengelig informasjon i feltet veiland-klient.

Jeg observerte veilandens tolkning av klienten i sin egen kropp, noe jeg i en tidligere artikkel har beskrevet som «å skulpturere klienten» (Borgen, 2023). Da så jeg

en som holdt seg kraftig sammen og tilbake (narrowing, shortening, hollowing) og hadde vekslende, nokså brå bevegelser (changing, abrupt). Det så ikke ut som denne kroppen tok imot særlig mye støtte fra omgivelsene (gulvet, stolen og terapeutens blikk). Veiland delte fra sin indresonevarhet at hun kjente kraftige spenninger i korsrygg, bekken og mellomgulv (high-intensity-pushing-against seg selv). Dette er eksempel på holding (muskelspenninger) konsentrert i kroppens ulike horisontale plan (kjeve, skuldre, mellomgulv, bekken, knær, ankler etc), beskrevet av Frank (2023) som «falske gulv» (s. 131). Vi spenner kroppen i forsøk på å finne støtte og stabil grunn i oss selv, når dette ikke oppleves som tilgjengelig i omgivelsene rundt oss.

Veilands kroppslige sansning av fiksering og begrenset tilgjengelighet av yielding-with, styrket hypotesen og ga meg retning for videre utforskning av mulighetene for kontakting i veiland-klientfeltet. Jeg oppfordret også veiland eksplisitt til å sitte i terapeutstolen, uten å si noe, for å se hva kroppen hennes «hadde å si».

Etter den første runden som terapeut i stillhet delte veiland at hun kjente impulser til å bevege seg og at hun ble opptatt av å skille mellom seg og klienten (differensiere). Som klient kjente veilanden på ansvar for mange andre, men samtidig et behov for å beskytte seg selv. Videre delte hun et behov for å fortelle og få hjelp til å sortere. Så her tolker jeg; klienten vet noe fra mellomsonen om hva h*n trenger; «å finne seg selv», og søker dette gjennom det som oppleves mest tilgjengelig, gjennom ord. Dette er klientens kreative tilpasning i situasjonen (se Skottun & Krüger, 2017, kap. 6).

Å skille meg fra ikke-meg er en sanset kroppslig erfaring, som har begrenset tilgjengelighet i dette veiland-klientfeltet. Jeg ble opptatt av å støtte veiland til å gjenvinne sin kapasitet til sansing og kontakt gjennom kroppssvarhet, som igjen kunne påvirke veiland-klientfeltets kontaktkapasitet. I den siste runden i terapeutstolen understreket jeg at hun kunne sitte «så lenge hun trengte» for å kjenne om det kom en impuls til kontakting. Hun tok seg god tid og mye skjedde:

Veiland beveget seg litt frem og tilbake i stolen, som om hun «holdt på og fant seg selv» der. Hun lente seg mot stolryggen, setet og korsrygg søkte kontakt med underlaget og begge føttene ble tydelig plassert på gulvet (yielding-with-pushing-against). Ryggsøylen strakte seg oppover (reaching-for). Etter hvert ble hun sittende stille og puste, vid i brystkassen med armene hvilende på stolens armlener. Hun så litt forsiktig bort på klientstolen, som om hun søkte etter klienten med blikket (reaching-for). Samtidig som jeg observerte veilanden observerte jeg hva som skjedde i min kropp. Jeg sto og tok imot støtte fra gulvet, føttene mine kjentes tunge og store, brystkassen hadde utvidet seg. Jeg strakk meg oppover og pustet gradvis dypere. Jeg kjente en vag følelse av sårhet, en tristhet i bryst- og mage-regionen. Jeg opplevde at vi hadde god tid.

I løpet av de to minuttene i stillhet observerte jeg at yielding-with gradvis ble mer tilgjengelig i veiland-klientfeltet. Med støtte fra stolen og føttene i gulvet (pushing-against) strakk veiland seg ut mot (reaching-for) klienten både med blikket, med fremoverlent overkropp og med ordene: «Jeg får lyst å sette meg lille granne nærmere, jeg». Hun hadde fått tak i behovet for å se klienten bedre. Kontaktfunksjonene ble igjen aktualisert. Interessen for «å lete etter den andre» utløste bevegelsen reaching-for som ble møtt av reaching-back da veiland satte seg i klientstolen og så mot terapeutstolen med spørsmålet: «Ser du meg nå?».

Frank (2023) skriver om bevegelsen reaching-for:

The act of seeking, wanting, desiring; extending beyond oneself and into the environment. [...] The fluidity of the reaching-for moment is dependent upon the supports from the prior yielding-with-pushing-against-pushing-back experiences that form the ground for its emergence. (s. 54).

Tiden vi sammen ga til utforskning i det ordløse, åpnet opp for kroppslig sanset erfaring og en tydelig utvidelse av kontaktkapasiteten i veiland-klientfeltet. Veiland beskrev at hun fikk fatt i noe mykere, og at det ble mulig med større fleksibilitet og lek. Hun kjente en tillit til at det ville komme en impuls til å kontakte klienten. Tilliten til at hun kan påvirke den andre – hennes «sense of agency».

Jeg opplevde også at kontaktkapasiteten ble utvidet i veileder-veilandfeltet og at kontaktkvaliteten endret seg der. Da vi stod sammen til slutt var kroppene våre mindre holdt, mer fleksible, åpne og pustende, med føttene godt planta i gulvet. Yielding-with var mer tilgjengelig, og pushing-against hadde mye lavere intensitet enn i starten av arbeidet vårt. Det var også større fleksibilitet mellom varhetssonene. Veiland hadde ikke lenger behov for å snakke om arbeidet, men ønsket å sitte i ro med og bevare erfaringen. Det var nok. Vi var ferdige.

Avrundning

Avslutningsvis vil jeg gjerne oppsummere litt; hva tar jeg med meg fra dette arbeidet og hva lar jeg ligge...

I lys av varhetsprosessen – fra kroppen anerkjenner noe til det er bevisst og gir mulighet for valg i situasjonen – beveget vi oss fra mellomsonerhet (bevissthetsom historien), via økt kroppslig varhet og oppmerksomhet på veiland og klient, til hva som var mulig mellom dem. Veiland vendte oppmerksomheten innover, kjente seg selv og hva hun trengte der i stolen. Hun kjente behovet for å se og være sammen

med klienten. Ved å ta dette på alvor, opplevde hun å ta inn klienten på en annen måte enn gjennom refleksjoner. Som hun selv sa til slutt: «...når jeg fant nok støtte, kunne jeg gå fram».

I min refleksjon i ettertid ser jeg at opplevelsen av å miste går igjen i dette arbeidet; i historien til klienten, i min opplevelse av å miste veilandens innledningsvis og i veilandens opplevelse av «å ikke få fatt i klienten» under stolarbeidet. Kanskje kan dette ses som at «alle tre» kroppene i rommet bar sin egen opplevelse av å miste, og på sin måte var på søken etter å finne igjen «den andre»...? Jeg undrer meg over om det er noe her som kan ha sammenheng med veilandens innsikt på slutten: «Det er et ganske heftig felt. Det kan virke som det ikke er så heftig, men det er veldig heftig!»

Frank (2023) skriver: «Reaching-for the other is either with the hope of being well-met by someone or something, or the dread of not» (s. 54). Når vi strekker oss ut mot noen/noe utenfor oss selv, er alltid frykten der for at den/det andre ikke skal være der. Kanskje var det noe nytt som skjedde på slutten her, da veilandens lente seg frem og «fikk tak i» og så klienten? Noe nytt, som (ennå) ikke hadde ord...

I denne artikkelen beskriver jeg hvordan jeg som gestaltveileder arbeider med kroppsvarhet i et nokså fiksert felt. Jeg lytter etter nyanser i den non-verbale kommunikasjonen gjennom kroppslige fornemmelser i meg selv og gjennom observasjon av hva som skjer med veilandens kropp under utspilling, både som terapeut og klient. Jeg tar min egen opplevelse av «å miste veilandens» og behovet for å «finne meg selv i stolen» på alvor som feltfenomen og del av en parallell-prosess. Dette støtter meg til å gi tid og rom for veilandens til å finne seg, i sin kropp, i sin stol, uten ord. Slik kan varhet i ett felt påvirke varhet i et annet felt. Og når ordene stilner, kan kroppens språk tre frem.

Litteraturliste

- Borgen K. (2014). Konfluens – kvelende eller helende? *Norsk Gestalttidsskrift*, 11(2), 58-67.
- Borgen, K. (2023). Å skulpturere en klient. *Gestaltterapeuten Årbok 2023*, 64-68. Norsk gestaltterapeutforening.
- Eie, E. (2006). Awareness i veiledning. *Norsk Gestalttidsskrift*, 3(2), 14-28.
- Friedlander, M. L., Siegel, S. M. & Brenock, K. (1989). Parallel processes in counseling and supervision. A case study. *Journal of Counseling Psychology*, 36(2), 149-157.
- Frank, R. (2023). *The Bodily Roots of Experience in Psychotherapy*. Routledge.
- Gilbert, M. C. & Evans, K. (2000). *Psychotherapy Supervision. An Integrative Relational Approach to Psychotherapy Supervision*. Open University Press.
- Joyce, P. & Sills, C. (2001). *Gestalt Counselling & Psychotherapy*. SAGE Publications.

- Perls F. S., Hefferline, R. F & Goodman, P. (1951/1989). *Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality*. Souvenir Press.
- Perls, F. S. (1969/1992). *Gestalt Therapy Verbatim*. The Gestalt Journal Press.
- Skottun, G. & Krüger, Å. (2017). *Gestaltterapi. Lærebok i teori og praksis*. Gyldendal akademisk.
- Tveit, H. (2017). Gestaltveilederen – en å oppdage sammen med. *Gestalt*, 1, 48–50.
- Tveiten, S. (2024). *Veiledning – mer enn ord* (6. utg.). Fagbokforlaget.
- Wollants, G. (2007). *Gestalt Therapy. Therapy of the Situation*. Faculteit voor Mens en Samenleving.