

NORSK GESTALTTIDSSKRIFT

ÅRGANG XXI – NR 2, 2024

Hva er virkningen av gestaltterapi?

Av Kari Moe Jacobsen, Anne Birgitta Nilsen, Anita Berge Heivoll og Gro Skottun

Studenters utbytte av gestaltterapi

Av Anne Birgitta Nilsen

«Der jeg før bare så de mørke bladene ...»

Av Anita Berge Heivoll

Å eldes

Av Gro Skottun

Kan jeg være meg?

Av Silje Larsen Grastveit

Så sitter vi her og holder tilbake begge to

Av Lene Helweg-Larsen

«Vi må jo ikke opp den trappa»

Av Miriam Mäkelä Strandberg og Kari Moe Jacobsen

Møte med alderdommen på godt og vondt

Bokomtale av Gro Skottun

Et vitenskapelig tidsskrift fra Norsk Gestaltinstitutt.

NORSK GESTALTTIDSSKRIFT

REDAKTØR:

Gro Skottun
gro@gestalt.no

I REDAKSJONEN:

Bodil Fagerheim
bodil.fagerheim@gmail.com

Monica Mon
monposten@gmail.com

Kari Moe Jacobsen
kari.m.jacobsen@gmail.com

Anne Birgitta Nilsen
abin@oslomet.no

BIDRAG TIL TIDSSKRIFTET:

gro@gestalt.no

ADRESSE:

Norsk Gestalttidsskrift
NGI, Kjørbokollen 30, 1337 Sandvika

UTGIVELSE:

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

PUBLISERINGSSTED:

gestalttidsskriftet.no

Norsk Gestalttidsskrift redigeres etter Fagpressens redaktørplakat, Vær varsom-plakaten og Lov om redaksjonell fridom i media. Synspunkter og holdninger er derfor ikke nødvendigvis i samsvar med synet til tidsskriftets eier, Norsk Gestaltinstitutt.

Redaksjonelt stoff i Norsk Gestalttidsskrift er opphavsrettslig beskyttet materiale. Det må derfor ikke kopieres fra tidsskriftet til kommersielt bruk uten at tillatelse er gitt av rettighets-
haver. Dersom det kopieres til andre formål, må det alltid gå fram at teksten er hentet fra Norsk
Gestalttidsskrift, årgang, nummer, artikkelens tittel og forfatterens navn.

INNHOOLD

FRA REDAKSJONEN	6
FORSKNING	
Hva er virkningen av gestaltterapi? Av Kari Moe Jacobsen, Anne Birgitta Nilsen, Anita Berge Heivoll og Gro Skottun	11
Studenters utbytte av gestaltterapi Av Anne Birgitta Nilsen	19
«Der jeg før bare så de mørke bladene ... » Av Anita Berge Heivoll	35
ESSAY	
Å eldes Av Gro Skottun	56
TEORI OG PRAKSIS	
Kan jeg være meg? Av Silje Larsen Grastveit	68
Så sitter vi her og holder tilbake begge to Av Lene Helweg-Larsen	84
«Vi må jo ikke opp den trappa» Av Miriam Mäkelä Strandberg og Kari Moe Jacobsen	98
BOKOMTALE	
Møte med alderdommen på godt og vondt Omtalt av Gro Skottun	116
Bidragstyre	122
Elektronisk tilgang/Vitenskapelig tidsskrift	123
Vil du skrive i Norsk Gestalttidsskrift?	124

FRA REDAKSJONEN

Alt har en ende...

Dette er min siste leder i Norsk Gestalttidsskrift. Etter 14 år som redaktør takker jeg for meg. Det er både fint og vemodig å se tilbake på disse årene der jeg har vært med på å gi ut to numre av tidsskriftet i året, til sammen 28 tidsskrift. Min avgang føles ikke dramatisk, det er en tid for alt. Jeg ble redaktør som en konsekvens av Synnøve Jørstads sykdom og alt for tidlige bortgang. Synnøve Jørstad var pådriver til å starte tidsskriftet i 2004 sammen med Åshild Krüger og undertegnede. Vi var alle lærere i gestaltterapiutdanningen ved Norsk gestaltinstitutt (NGI). Synnøve var opprinnelig utdannet cand.philol. og underviste blant annet i norsk i den videregående skolen. Hun påtok seg redaktøransvaret ved oppstart, og det var henne jeg overtok etter i 2009. I løpet av de 20 årene tidsskriftet har eksistert har det vært mange dyktige redaksjonsmedlemmer med mye og variert kompetanse for å drive et tidsskrift. Som uerfaren redaktør har det vært helt nødvendig å ha medarbeidere med erfaring og kunnskap fra redaksjons- og skrivearbeide. Det har også vært veldig mange dyktige forfattere som det har vært en fornøyelse å samarbeide med. Mitt bidrag har vært å ha oversikt og ta ansvar for tekster og det faglige innhold. Jeg har lært å gi skriveveiledning der mitt fokus har vært på hvordan tekster kan bli mer lesbare, hva som er godt språk og at de ikke blir for lange. Jeg har også blitt inspirert og fått støtte til å skrive selv, noe jeg vil fortsette med etter at jeg slutter som redaktør. Jeg har vært heldig som har hatt inspirerende, engasjerte og hengivende redaksjonsmedlemmer som har vært med på å lage et levende tidsskrift.

Hensikten med å skape et norsk gestalttidsskrift var for det første å lage et forum for gestaltlitteratur på norsk. Dette kunne være artikler som var skrevet på norsk eller oversatt fra andre språk. Det andre var å inspirere norske gestaltterapeuter og praktikere til å skrive og publisere fra egen praksis og forskning og ha et forum for gestaltteori og metodeutvikling. Som avtroppende redaktør kan jeg se at dette har vi lyktes med. Vi har klart å skape et gestalttidsskrift på vitenskapelig nivå (nivå 1) med høy kvalitet og stor variasjon i innhold.

Tidsskriftets nye redaktør, som tar over fra 1. januar, er Per Terje Naalsund. Per Terje er ansatt som høyskolelektor ved NGI, er utdannet litteraturviter, fagforfatter, har vært redaktør i Gestaltterapeuten i flere år og har dessuten erfaring som redaktør fra andre tidsskrifter. Jeg føler meg trygg på at tidsskriftet vil bli tatt godt hånd om av en slik kompetent og erfaren person sammen med kunnskapsrike og dyktige redaksjonsmedlemmer. Jeg ønsker dem lykke til videre.

Det er ikke tilfeldig at jeg nå slutter som redaktør. Jeg er i en alder der jeg allerede har avsluttet stillingen min som prorektor ved NGI, gått ut av råd og utvalg og er bare ansatt ved høyskolen i en liten undervisningsstilling. Jeg sitter med en klump i halsen nå når jeg innser at jeg er i ferd med å sette strek etter snart førti år ved NGI. Samtidig blir jeg klar over at jeg vil ha litt tid i avslutningsfasen, det er som om jeg ser tegningene av kontaktprosess- og erfaringsprosessmodellene slik de er i boken *Gestaltterapi. En lærebok i teori og praksis* (2017) på side 284 og side 299. På side 287 står det om etterkontakt: «Vi trekker oss tilbake og reflekterer over det som har skjedd, hva vi har erfart, ny innsikt vi har fått [...]. Det er en tid for ettertanke og hvile [...]». Og på side 301 om avslutningsfasen: «Når vi er oppmerksomme på at vi er tilfredse, har gjort nok og føler oss ferdige, avslutter vi handlingen og er over i neste fase, der vi gradvis trekker oss tilbake. I denne fasen reflekterer vi over handlingen og integrerer ny erfaring før vi gir slipp på det vi har gjort. Vi gjør ingenting og hviler til et nytt behov dukker opp». Vi kan selvsagt diskutere om disse modellene er ment for å bruke på et helt arbeidsliv, akkurat nå synes jeg de var dekkende for det jeg sitter med av tanker og følelser.

I dette nummer av tidsskriftet har jeg skrevet et essay om det å eldes. Der beskriver jeg de eksistensielle sidene ved aldringsprosessen og fremhever det endelige, at døden kommer nærmere, at jeg planlegger og tenker mindre på fremtiden og hvor utfordrende dette kan være. Det å slutte som redaktør er en del av denne prosessen, alt har en ende. Jeg omtaler dessuten en bok som nettopp heter: *Gammel*, skrevet av Kjersti Ericsson, og som har gitt meg mer innsikt i den prosessen jeg selv er en del av.

Det er tre hovedtemaer i dette tidsskriftet, det første er om å bli gammel og er allerede omtalt. Det neste er tre artikler om forskning på erfaringer med å gå i gestaltterapi og det tredje er tre omskrevne eksamensoppgaver med kasus fra studenters arbeidshverdag og klientarbeid.

Den første artikkelen har som tittel: *Refleksjoner rundt oppstarten av et forskningsprosjekt ved Norsk Gestaltinstitutt Høyskole på utbytte av gestaltterapi*. Skrevet av Kari Moe Jacobsen, Anne Birgitta Nilsen, Anita Berge Heivoll og Gro Skottun. Bakgrunnen for denne artikkelen er at Nilsen våren 2024 utførte en spørreundersøkelse blant siste års studenter på gestaltterapistudiet ved Norsk Gestaltinstitutt høyskole (NGI). Målet med undersøkelsen var å få et inntrykk av om studentene hadde hatt utbytte av gestaltterapien de hadde gått i i løpet av studiet, og i så fall hva slags utbytte. Hun presenterte svarene på spørreundersøkelsen for resten av redaksjonen i Norsk Gestalttidsskrift, og medforfatterne av denne artikkelen fattet stor interesse for dette og ble inspirert til å starte et forskningsprosjekt ved NGI der vi videre utforsker klienters utbytte av gestaltterapi. I denne artikkelen reflekterer vi rundt

hvordan dette forskningsprosjektet oppstod, hva formålet med forskningsprosjektet er og hvor veien går videre. Vi ønsker med denne artikkelen også å inspirere andre til å bidra inn i dette prosjektet og til å forske mer på virkningen av gestaltterapi for å styrke kunnskapsgrunnlaget for gestaltterapi i Norge.

I den neste artikkelen, *Studenters utbytte av gestaltterapi*, beskriver Anne Birgitta Nilsen selve forskningen, metodene som ble brukt og funnene fra undersøkelsen. Resultatene viser at studentene som deltok i undersøkelsen, hadde hatt betydelig utbytte av terapien de hadde vært igjennom som studenter ved NGI. Utbyttet var relatert til både personlig utvikling og personlig vekst og omhandlet eget ansvar og egen påvirkning i samhandling med andre, egne behov og trygghet, samt egne relasjoners kvalitet. Undersøkelsen gir ikke grunnlag for å trekke noen tydelige konklusjoner over studenters utbytte av gestaltterapi, men svarene støtter opp under to tidligere studier og gir oss noen indikasjoner som redaksjonen i Norsk gestalttidsskrift ønsker å følge opp i flere studier. Spørreundersøkelsen viste seg på den måten også å fungere som inspirasjon for nye hypoteser og videre forskning. Artikkelen er fagfellevurdert.

Den siste artikkelen er en respons på spørreundersøkelsen med overskriften «*Der jeg før bare så de mørke bladene...*» skrevet av Anita Berge Heivoll. Som en del av tidsskriftets redaksjon leste hun både spørsmålene og svarene på undersøkelsen før de ble publisert. Hun fikk umiddelbart mange tanker om hva hun ville ha svart. Berge Heivoll har valgt å bruke autoetnografi som metode for å beskrive noen av disse tankene. Hun hevder at metoden åpner opp for å inkludere forsker-jeget i teksten og at forskeren kan bruke ulike kunstneriske uttrykk i framstillingen. Hun argumenterer for at det er som om autoetnografien åpner opp for å skrive som «en forskende gestaltterapeut» ved at hun kan gå til «det som er», uten å konstruere entydige sammenhenger eller narrativ eller ende i en konklusjon. Hun betoner særlig det frigjørende i at hun i denne artikkelen, har kunnet benytte seg av et litterært språk som ivaretar denne tvetydigheten og usikkerheten, og også er et aldri så lite opprør mot rådende syn på hva forskning er og bør være. Artikkelen er fagfellevurdert.

Den første av tre omskrevne eksamensoppgaver, er skrevet av Lene Helweg-Larsen og heter: *Så sitter vi her og holder tilbake begge to* og handler om et terapiforløp hvor kontaktformen retrofleksjon er fremtredende mellom klient og terapeut. Forfatteren viser hvordan hun møter klienten på forskjellige måter når hun er oppmerksom på kontaktformen i feltet og hvordan den terapeutiske relasjonen endrer seg over tid. Det tok flere måneder før de kom ut av den fastlåste kontaktformen og var i stand til å gjøre noe nytt sammen. I tillegg til kunnskap om og oppmerksomhet på retrofleksjon, tror hun at endringen i kontakten mellom dem, hang sammen med hennes egen utvikling og gryende trygghet som gestaltterapeut. Hun avslutter med

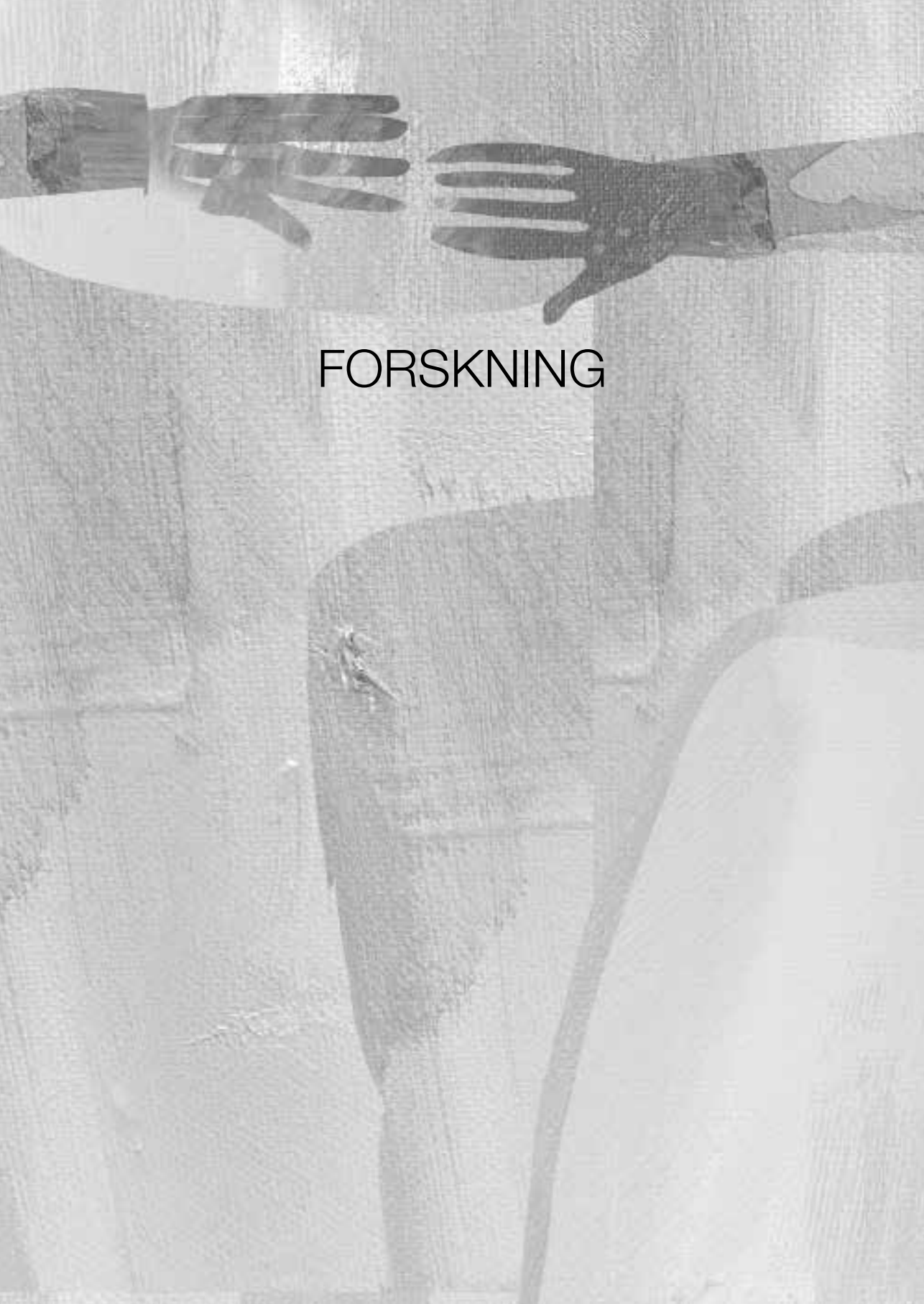
å skrive at hennes erfaringer med hvordan signaler fra tankene, sansene og følelsene kan brukes for å forstå kontakten mellom en klient og en terapeut, er noe hun vil ta med seg i videre arbeid.

Den neste artikkelen heter: *Kan jeg være meg? – Om betydningen av å høre til* skrevet av Silje Larsen Grastveit. Forfatteren beskriver et terapiarbeid med en klient som har vært utsatt for omsorgssvikt og utredes for kjønnsinkongruens. Ved å være oppmerksom på kontaktformen *konfluens, differensiering og isolasjon* i feltet mellom dem, ble hun mer bevisst og fleksibel i sin kontakt med klienten ved å *flyte med, gi motstand, og avgrense seg*. Det er fint å lese hvordan terapeuten, gjennom veiledning, ble mer oppmerksom på hva som skjedde med henne selv og eksperimenterte med å være sammen med klienten på nye måter. Hun kunne kjenne på mer omsorg og dele mer av det som skjedde med henne, noe som endret kontakten mellom dem.

«*Vi må jo ikke opp den trappa*». *En gestaltterapeutisk tilnærming til pedagogisk arbeid med skolevegring* er den siste omskrevne oppgaven skrevet av Miriam Strandberg og Kari Moe Jacobsen. Denne artikkelen er skrevet som et samarbeidsprosjekt mellom forfatterne og bygger på Strandbergs avsluttende eksamensoppgave. Kasus i artikkelen er hentet fra Strandbergs erfaring som lærer, og Moe Jacobsen har i hovedsak bidratt med utdyping av forskningsmetode, format og struktur på artikkelen. Det er rørende å lese hvordan Strandberg, som lærer, møter et barn som strever med å ville gå på skolen. Ved å bruke sin forståelse av introjeksjon i situasjonene, arbeidet hun for å bidra til at både eleven og hun selv beveget seg ut av fiksering og inn i større fleksibilitet og repertoar. Tilnærmingen hun bruker, kan være inspirerende for andre som møter lignende situasjoner, enten det er som profesjonell eller med egne barn.

Da gjenstår det for meg bare å ønske dere god lesning og takke for meg!

Gro Skottun, Redaktør



FORSKNING

Hva er virkningen av gestaltterapi?

Refleksjoner rundt nytt forskningsprosjekt ved NGI

Av Kari Moe Jacobsen, Anne Birgitta Nilsen, Anita Berge Heivoll og Gro Skottun

Sammendrag

Våren 2024 utførte Anne Birgitta en spørreundersøkelse blant siste års studenter på gestaltterapistudiet ved Norsk Gestaltinstitutt Høyskole (NGI). Målet med undersøkelsen var å få et inntrykk av om studentene hadde hatt utbytte av gestaltterapien de hadde gått i i løpet av studiet, og i så fall hva slags utbytte. Anne Birgitta presenterte svarene på spørreundersøkelsen for resten av redaksjonen i Norsk gestalttidsskrift, og medforfatterne av denne artikkelen fattet stor interesse for dette og ble inspirert til å starte et forskningsprosjekt ved NGI der vi videre utforsker klienters utbytte av gestaltterapi. I denne artikkelen reflekterer vi rundt hvordan dette forskningsprosjektet oppstod, hva formålet med forskningsprosjektet er og hvor veien går videre.

Innledning

Forfatterne av denne artikkelen er utdannet eller under utdanning i gestaltterapi ved Norsk Gestaltinstitutt Høyskole (NGI). Vi er medlemmer av redaksjonen i Norsk gestalttidsskrift og deltagere i en forskningsgruppe ved høyskolen; Forskningsgruppe for virkning av gestaltterapi. Vi er opptatt av å styrke kunnskapsgrunnlaget for gestaltterapi og hvordan gestaltterapi kan bli en mer anerkjent terapiretning i

Norge fordi vi selv har verdifulle personlige erfaringer med det å gå i gestaltterapi. Vår hypotese er at det er mange som har gode erfaringer med gestaltterapi, men at dette er lite kjent, og at kunnskapsgrunnet dermed er manglende. Vi beskriver i denne artikkelen bakgrunnen for forskningsprosjektet, hva vi har gjort så langt, og hvordan vi ser for oss veien videre. Vi ønsker med denne artikkelen også å inspirere andre til å bidra til dette prosjektet og til å forske mer på virkningen av gestaltterapi for å styrke kunnskapsgrunnet for gestaltterapi i Norge.

Utspringet til et forskningsprosjekt: «Måtte du tegne, mamma?»

I løpet av min tid som student ved gestaltterapistudiet, erfarte jeg, Anne Birgitta, vesentlig virkning og utbytte av all lærerterapien. Jeg oppdaget sider ved meg selv som gjorde meg i stand til å gjøre andre valg og som ga viktig personlig utvikling. Det var noe med min væren i verden som endret seg i løpet av disse fire årene.

Allerede på første samling ved studiet ble det tydelig for meg hvor vanskelig det er for meg å ikke være flink og å ikke kunne. På denne samlingen skulle vi først forestille oss en båt, deretter skulle vi tegne den for så å presentere tegningen for klassen. I loggen etter samlingen skrev jeg blant annet:

Allerede den første dagen ble det veldig klart i meg at jeg hadde gjort et riktig valg ved å melde meg på studiet. Jeg fikk en fornemmelse av en prosess som kan føre til store endringer i positive retninger for hvordan jeg lever mitt liv.

Mens vi så på de andre tegningene, satt jeg og gruet meg til det ble min tur å vise frem tegningen, og jeg grublet over hvordan jeg skulle klare å håndtere situasjonen. Hvor skulle jeg hente mot til å vise frem tegningen? Båttegningen ble en figur som tok overhånd inne i mitt hode. Dess mer jeg tenkte på båten dess verre ble den, for den lignet noe et barnehagebarn kunne ha tegnet. Den var stygg. Lettelsen var stor da jeg slapp å vise den frem. Jeg trakk meg unna – ut av situasjonen.

Under middagen fortalte jeg familien at vi hadde fått en oppgave jeg overhodet ikke hadde taklet og som jeg synes var helt fryktelig.

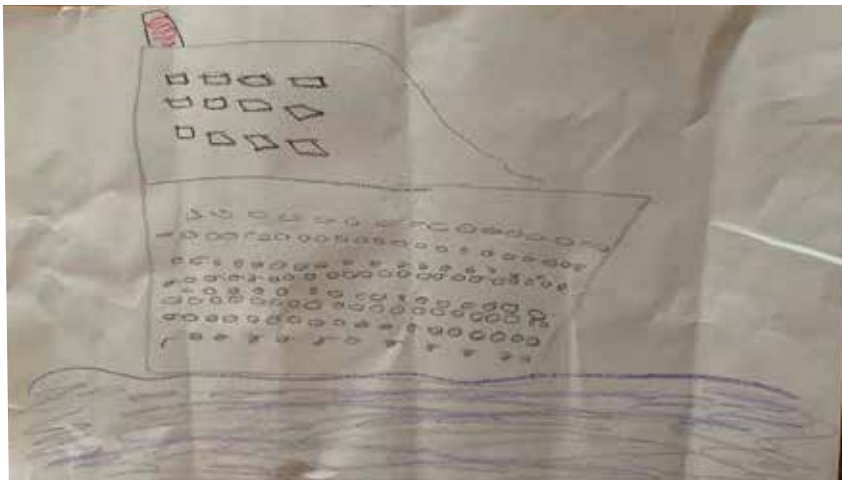
– Måtte du tegne, mamma?

– Ja, og ikke nok med det. Vi måtte vise tegningen til de andre, men det klarte ikke jeg.

- Klarte du det ikke, mamma? Du er jo professor og flink til veldig mye. Det gjør ikke noe at du ikke kan tegne, sa femtenåringen omsorgsfullt.
- Nei, jeg vet jo det.
- Ja, så neste gang du skal på skolen, må du ta med deg tegningen og vise den frem til de andre.

15-åringen har rett. Jeg gjør klokt i å lære meg å stå for det jeg ikke kan og at det er greit å ikke kunne eller være flink, eller til og med være ganske dårlig i noe.

Da jeg tok frem båten hjemme for å vise den til familien, ble jeg overrasket over at jeg ikke syntes båten var stygg lenger. Faktisk er den ganske søt, slik en av døtrene mine sa. Jeg har undret meg over at båten kunne bli så stygg inne i mitt hode og tenker at båten ble min skam og at skam er stygt. Nå er skammen snakket i hjel og båten lever sitt eget liv uavhengig av skammen. Jeg er ikke feil, og jeg tror faktisk at jeg er god nok for klassen selv om jeg tegner som et barnehagebarn. Jeg trenger ikke dekke meg til eller gjemme meg bort for medstudentenes blikk. Når jeg nå ser på båten, ser jeg en balja med en hel masse vinduer i rolig farvann. Balja er stødig, nysgjerrig og fremoverlent, om enn litt topptung.



Danskebåten 16.09.2020

Mot slutten av studiet med erfaring både fra egen personlige utvikling og medstudenters utvikling, var jeg overbevist om at gestaltterapi kan være virksom og hjelpsom også for mange andre. Som professor er jeg for eksempel godt kjent med et miljø der vi er opptatt av å være flinke. Velkjent er også redselen for ikke å være flink nok og god nok. Selvaksept i møte med felt der vi ikke er flinke, kan være nyttig, ikke bare for meg, men også for andre. Jeg merket meg også at min relasjonskompetanse var betydelig styrket og at jeg møtte meg selv, mine studenter og kollegaer med en ny trygghet og mer raushet og vennlighet, mindre streng, mer fleksibel.

Et ønske om å styrke kunnskapsgrunnlaget til gestaltterapi

Jeg ble også opptatt av hvordan jeg kunne bidra til å styrke kunnskapsgrunnlaget til gestaltterapien. Derfor foreslo jeg for de andre medarbeiderne i redaksjonen til Norsk gestalttidsskrift at vi gjorde en spørreundersøkelse der vi undersøkte utbyttet av gestaltterapi blant studentene siste året i gestaltterapi. I redaksjonen i Norsk gestalttidsskrift diskuterte vi utformingen av spørreundersøkelsen og resultatene av den. Med spørreundersøkelsen ønsket vi å få et overordnet inntrykk av hvordan det hadde påvirket studentene å gå i gestaltterapi, og vi inkluderte både åpne spørsmål og avkrysningsspørsmål. Spørreundersøkelsen presenteres i en separat artikkel i dette nummeret av Norsk gestalttidsskrift (Nilsen, 2024). Flere av oss i redaksjonen syntes dette var så interessant at vi ble interessert i å fortsette dette arbeidet. Dette ble dermed starten på et forskningsprosjekt ved Norsk Gestaltinstitutt Høyskole (NGI) der vi skal utforske effekter, virkninger og utbytte klienter har av gestaltterapi.

Resten av forfatterne av denne artikkelen har også egne erfaringer med utbytte av gestaltterapi og som gestaltterapistudenter.

Jeg, Kari, husker flere aha-øyeblikk knyttet til min egen prosess, og hvordan jeg ble påvirket og selv påvirket i løpet av studiet og i læreterapi. Særlig godt husker jeg de øyeblikkene der jeg ble konfrontert med sider av meg selv jeg ikke liker eller ikke vil anerkjenne – og hvilken effekt det hadde at disse sidene ble tatt imot, beskrevet som fenomener og ikke bedømt. Dette gjorde meg mer motivert som terapeut og som forsker, for å bidra til å løfte frem virkningen gestaltterapi kan ha og bidra til å styrke kunnskapsgrunnlaget for oss som praktiserer som terapeuter.

For meg, Anita, har terapistudiet ved NGI og læreterapien ført til store endringer. Det viktigste er kanskje at jeg gjennom egen prosess, samt ved observasjon av medstudenters prosess, har fått fornyet tro på at endring er mulig. Jeg har selv erfart – og observert hos andre – at fastlåste og fikserte måter å være på, kan bli mer

fleksible ved hjelp av gestaltterapi. Disse erfaringene gjør meg motivert for å belyse virkningen og potensialet for endring som kan ligge i denne terapiformen.

Da Anne Birgitta først foreslo å forske på utbytte av gestaltterapi i et redaksjonsmøte, ble jeg, Gro, entusiastisk og glad. Dette var et tema jeg allerede hadde utforsket i min masteroppgave i 2004 (Skottun, 2006). Bakgrunnen for mitt forskningsprosjekt om nytten av å gå i gestaltterapi og i gestaltterapiutdanning, var mine egne positive erfaringer fra gestaltterapi. Da jeg skrev oppgaven, hadde jeg nylig vært utsatt for en stor og personlig tragedie. Jeg klarte å leve med og være i sorgen og smerten tragedien medførte, blant annet takket være mine erfaringer fra terapi. Det har lenge vært et stort ønske hos meg om å følge opp undersøkelsen og dette prosjektet er perfekt for videre studier.

Flere metoder og tilnærminger

Gjennom dette forskningsprosjektet ønsker vi å bruke ulike metoder og tilnærminger til hvordan vi kan innhente data, analysere og forstå virkningen av gestaltterapi. Vi har reflektert en god del rundt hvilke ord som best beskriver det vi ønsker å forske på. Vi startet med «effekt», så var vi innom «virkning», «utbytte» og «resonans». I kjernen av dette ligger et ønske om å bidra til forskning på gestaltterapi som psykoterapeutisk modalitet, for å utvide data- og kunnskapsgrunnlaget for hvordan gestaltterapi virker på klientene som går i terapi. Det er gjort relativt lite forskning på dette feltet, og forskningen på effekt av gestaltterapi tar ofte utgangspunkt i enkelte eksperimenter, som f.eks. stolarbeid, eller er mer vinklet mot demonstrasjon av hvordan ulike teorier kan brukes og forstås i lys av et eller flere kaser (Raffagnino, 2019). Spørsmål rundt forskning på effekt av gestaltterapi har også startet store diskusjoner i det internasjonale gestaltmiljøet. Miljøet har beveget seg bort fra et utgangspunkt om at forskning ikke har vært viktig for gestaltterapi som modalitet, men det finnes fortsatt grunnleggende uenigheter rundt hva slags metoder som er forenlige med gestaltterapiens epistemologi, hvem forskningen skal være av relevans for (gestaltterapeuter eller opp mot helsevesenet), og hva slags kunnskap som er nyttig (Beja et. al, 2018).

I dette prosjektet ønsker vi å løfte disse diskusjonene i en norsk kontekst. Vi ønsker å gjøre litteraturgjennomganger av eksisterende forskning på dette området, diskutere hva slags forskning og hvilke metoder som kan være relevante for forskning på virkningen av gestaltterapi. Vi ønsker også å gjøre flere ulike studier med ulike innfallsvinkler og metodologi som kan belyse disse spørsmålene. Vi som deltar i forskningsprosjektet i dag, har ulik bakgrunn fra ulike fagfelt og ulike erfaringer med forskning. Vi er engasjerte og inspirert til å starte opp dette arbeidet, og vi

ønsker å engasjere flere i gestaltnmiljøet til å delta i dette forskningsprosjektet. Vi ønsker oss mange ulike stemmer, erfaringer og bakgrunner for å styrke kunnskapsgrunnlaget for gestaltterapi i Norge.

Vi startet dette prosjektet med å se på studenter ved NGI som populasjon for studier. I tillegg til at studentene går i terapi, opparbeider de seg gjennom studiet, evne til refleksjon over seg selv, sin egen utvikling og over terapeutisk arbeid. Studentene er dermed i en særlig interessant posisjon som klienter i terapi da det kan forventes at de har god evne til å reflektere over virkningen av terapien. Denne posisjonen kan også føre til at studentene kan ha et mer positivt syn på virkningen av terapi enn andre, gitt sin posisjon som blivende terapeut. Dette er spørsmål og problemstillinger vi vil utforske nærmere. Det kan også være aktuelt å forske på andre grupper av klienter som går i gestaltterapi, ikke bare studenter, og bruke oss selv som informanter, f.eks. ved bruk av autoetnografisk metode, slik Anita gjør i sin artikkel i denne utgaven av Norsk Gestalttidsskrift (Heivoll, 2024).

Fra oppstart til de første skrittene og veien videre

Våren 2024 fulgte Kari opp spørreundersøkelsen med fokusgruppeintervjuer der studenter i 4. klasse ved NGI ble invitert til å delta. Disse fokusgruppene åpnet for friere og dypere refleksjoner rundt hvilken virkning det hadde hatt på studentene å gå i gestaltterapi, og samtidig åpnet det for en refleksjon rundt hva studiet i gestaltterapi hadde gitt studentene. Studentenes refleksjoner ga resonans til Karis egne erfaringer, og å få lov til å ta del i deres refleksjoner rundt egen utvikling og læring følte som et privilegium. Mange av studentene delte store og personlige aha-øyeblikk, innsikter og endringsprosesser, og det er med en viss ærefrykt at Kari tilnærmer seg dette datamaterialet. Det er en krevende balansegang mellom på den ene siden det samfunnsnyttige målet med forskningen: å dokumentere virkningen av gestaltterapi, og på den andre siden å ivareta individenes behov og bevare en jeg-du-relasjon som er fenomenologisk og ikke-vurderende. I det videre arbeidet med dette datamaterialet, så Kari behovet for en større litteraturgjennomgang av tidligere forskning på effekt av gestaltterapi, samt av de ulike diskusjonene rundt hva forskning på gestaltterapi kan være og hvordan det er relevant.

Høsten 2024 har alle medforfatterne arbeidet med artikler som tar utgangspunkt i det vi har reflektert rundt i kjølvannet av spørreundersøkelsen og fokusgruppeintervjuene. Disse planlegger vi å publisere i relevante tidsskrifter for gestaltterapi i Norge og internasjonalt, samt i tidsskrifter for andre terapimodaliteter for å nå et bredere publikum. I dette nummeret av tidsskriftet publiserer vi en artikkel der Anita gjennom autoetnografisk metode, utforsker sitt møte med

spørreundersøkelsen, i tillegg til en artikkel som gir en oversikt over resultatene fra Anne Birgittas spørreundersøkelse.

Sommeren 2024 startet Anita og Kari opp en ny retning innenfor forskningsprosjektet, der studenter som starter i 1. klasse på terapistudiet ved NGI ble invitert til å delta. Vi ønsker å følge noen studenter over tid, fra før de begynner på gestaltterapistudiet og gjennom lærings- og terapiprosessen når de er studenter. I dette prosjektet gjennomfører vi individuelle, semistrukturerte intervjuer med én times varighet, og vi forestiller oss at en slik metodikk kan gi tilgang til et rikt og nyanisert bilde av gestaltterapiens virkning. I denne prosessen reflekterer vi mye rundt hvordan vi tilnærmer oss dette arbeidet på en etisk måte. Det er et stort privilegium å få følge studentene på denne måten, og vi blir ofte begeistret og berørt i forskningsprosessen. Også her balanserer vi mellom to behov: behovet for forskningsresultater på den ene siden, og å møte studentene i deres prosess på den andre siden. Det er viktig for oss at vi er i en jeg–du-relasjon med studentene som deltar i forskningsprosjektet, og at det ikke blir en relasjon preget av jeg–det (Buber, 1992). Forskningsprosessen er på denne måten like viktig som forskningsresultatene. Det blir viktig at vi også inkluderer oss selv som forskere i tekstene, at vi etterstreber en jeg–du-relasjon til individene som deltar og aktivt jobber med maktforholdene i disse situasjonene, i de akademiske tekstene så vel som under intervjuene (Krüger, 2007; Buber, 1992).

Vi planlegger å følge opp Anne Birgittas spørreundersøkelse (Nilsen, 2024) ved å la dette årets avgangsstudenter besvare det samme skjemaet. Videre ønsker vi etter hvert å utvide gruppen informanter til å gjelde studenter ved utenlandske institutter for å få et større og mer variert datamateriale.

Avslutning

Denne artikkelen er blitt til gjennom en lengre prosess der Anne Birgitta først beskrev spørreundersøkelsen og vi andre kommenterte. Etter hvert oppdaget vi at vi også ville skrive noe mer overordnet om selve forskningsprosjektet, og vi ville inkludere våre egne erfaringer og perspektiver. Vi forsøkte å skrive dette inn i artikkelen som beskriver spørreundersøkelsen, men fikk tilbakemeldinger fra en fagfelle om at dette ikke fungerte så godt. Vi bestemte oss derfor for å skrive en egen artikkel om forskningsprosjektet. Dette har vært en lærerik og givende måte å arbeide på som har utvidet vår forståelse for mulighetene og utfordringene med å gjennomføre et slikt prosjekt. Utgangspunktet vårt var, som vi skrev innledningsvis, våre egne gode erfaringer med gestaltterapi, og vårt ønske om å bidra til å gjøre gestaltterapi bedre kjent. Fra våre individuelle erfaringer som klienter i

gestaltterapi, våre individuelle erfaringer med å utdanne oss til gestaltterapeuter og vårt felles ønske om å bidra til å styrke kunnskapsgrunnlaget for gestaltterapi gjennom forskning, har vi startet dette forskningsprosjektet. Gjennom arbeidet så langt, har vi fått støtte på vår hypotese om at studenter har godt utbytte av å gå i gestaltterapi i løpet av gestaltterapiutdanningen. Vi ser frem til å fortsette, utvide og utforske dette videre. Vi vil også oppfordre andre som fatter interesse for dette, til å bidra til dette arbeidet med å styrke kunnskapsgrunnlaget for gestaltterapi.

Litteraturliste:

- Beja, V., Francescetti, G., Roubal, J. Reck, M. (2018). Out of the Paris Conference: a step into exploring practice-based research in Gestalt therapy. *British Gestalt Journal*, 27(1), 7–13.
- Buber, M. (1992). *Jeg og Du*. Oslo: Cappelen
- Heivoll, A. B. (2024). «Der jeg før bare så de mørke bladene ...» – en autoetnografisk respons på en spørreundersøkelse om virkning av gestaltterapi. *Norsk gestalttidsskrift*, 21(2), 35–54.
- Krüger, Å. (2007). An introduction to the ethics of gestalt research with informants. *European Journal for Qualitative Research in Psychotherapy*, 9(2), 17–22.
- Nilsen, A. B. (2024). Studenters utbytte av gestaltterapi. *Norsk gestalttidsskrift*, 21(2), 19–34.
- Raffagnino, R. (2019). Gestalt Therapy Effectiveness: A Systematic Review of Empirical Evidence. *Open Journal of Social Sciences*, 7(6), 6–83. <https://doi.org/10.4236/jss.2019.76005>
- Skottun, G. (2006). Before and After: A Phenomenological Exploration of the Impact of a Four-Year Training in Gestalt Psychotherapy on Gestalt Psychotherapists. *European Journal for Qualitative Research in Psychotherapy*, (1)21–26. <https://openjournals.ljmu.ac.uk/ejqr/article/view/2813/1349>

Studenters utbytte av gestaltterapi

Av Anne Birgitta Nilsen

Våren 2024 ble det utført en spørreundersøkelse blant siste års studentene ved Gestaltterapistudiet ved Norsk Gestaltinstitutt høyskole (NGI). Målet for undersøkelsen var å finne ut om studentene hadde hatt utbytte av gestaltterapien de hadde vært igjennom i løpet av studiet, og i så fall hva slags utbytte. I denne artikkelen beskriver jeg denne undersøkelsen og argumenterer for at studentenes utbytte indikerer at gestaltterapi kan gi både personlig utvikling og vekst. Artikkelen er fagfellevurdert.

Innledning

I løpet av gestaltterapistudiet opplevde jeg vesentlige personlige endringer. Min relasjonskompetanse fikk et betydelig løft. Jeg møter meg selv, mine studenter og kollegaer med en ny trygghet, med mer raushet og vennlighet. Jeg er mindre streng og mer fleksibel. Som lærer i høyere utdanning bruker jeg ikke lenger bare fagene jeg kan. Jeg har utviklet min varhet (Skottun 2020) og kjenner også etter hvordan jeg merker kontakten med studentene gjennom fornemmelser i egen kropp og tanker som oppstår. Et eksempel på dette er en forelesning jeg holdt på en konferanse om islam i Europa våren 2022 der de aller fleste tilhørerne var muslimer. Spent, med litt hjertebank, gikk jeg opp på scenen, samlet meg og hilste på mine tilhørere:

– *Good morning wa-salam aleikum* (God morgen og fred være med dere), sier jeg og ser utover forelesningssalen.

Jeg er innstilt på å starte min forelesning, men så skjer det noe uventet. Over 300 mennesker svarer i kor:

– *Wa aleikum as-salam* (Og fred være med deg), runger det i auditoriet.

Jeg kjenner meg fylt av denne samstemte lyden på et språk jeg har et nært forhold til. Tilhørerne svarer på den arabiske hilsenen, ikke på den engelske. Jeg blir rørt og opplever en fullkontakt. Sammen blir vi de som bruker arabiske islamske hilsener. Med referanse til Martin Buber beskriver David Mann (2010, s. 266) fullkontakt som en spirituell hendelse som oppstår mellom meg og den/de andre i et «I-thou moment». Det er når grensene viskes ut i øyeblikk av intim viten. Det er menneskenes dypeste form for forbindelse. Men så merker jeg en uro i kroppen, og det dukker opp en ny tanke: Tilhørerne tror antakelig at jeg er muslim siden jeg bruker islamske fraser som klinger arabisk, og det vil jeg ikke at de skal tro:

– *I am not a Muslim, but I feel at home amongst Muslims.*

Igjen skjer det noe uventet, for nå klapper hele auditoriet. I en ny opplevelse av fullkontakt, etter å ha synliggjort min flerspråklige og flerkulturelle bakgrunn, føler jeg meg ikke lenger bare som en av foredragsholderne, en utenifra. Jeg kjente meg invitert og akseptert inn i salens fellesskap. Jeg opplevde å få den kontakten jeg ønsket for den jeg er, og ikke fordi publikum tror jeg er muslim.

Når jeg tenker tilbake på dette øyeblikket merker jeg at jeg fortsatt blir rørt, og jeg kan kjenne det som en svakt press bak øynene. Jeg lar meg berøre på en annen måte enn før. Jeg er mer til stede, kjenner kroppslige fornemmelser, er mer var for omgivelsene og er ikke lenger bare i tankene.

Med erfaringer fra egen personlig utvikling og vekst ble jeg opptatt av hvordan jeg kunne bidra til forskningen innenfor gestaltterapi. Derfor foreslo jeg for redaksjonen til Norsk gestalttidsskrift å gjøre en anonym spørreundersøkelse blant studentene siste året i gestaltterapi. Målet for undersøkelsen var å finne ut om studentene hadde hatt utbytte av gestaltterapien de hadde vært igjennom i løpet av studiet, og i så fall hva slags utbytte. I denne artikkelen presenterer jeg spørreundersøkelsen, som er en oppfølging av Skottun (2005 og 2006) og Kjeldahl (2012) sine studier.

Bakgrunn

Mangelen på forskning har vært en berettiget kritisk innvending mot gestaltterapi. I løpet av de siste årene er imidlertid det forskningsbaserte grunnlaget for gestaltterapi betydelig styrket. Interessen for forskning på gestaltterapi er økende, og denne interessen har resultert i flere forskningsbaserte bøker (Barber,

2006; Strümpfel, 2006; Brownell, 2008; Roubal, 2016). Det er også publisert artikler i tidsskrifter og bokkapitler fra hele verden som presenterer forskningsprosjekter og forskningsmetoder som er relevant for gestaltterapeuter (Brownell, 2016; Evans, 2016; Spagnuolo Lobb, 2016). Videre er det gjennomført studier som undersøker utbytte av gestaltorienterte workshops (Leung et al., 2013) og utbytte av gestaltgrupper for terapeuter under utdanning (O`Leary et al., 2007). Utbytte av gestaltterapi og veiledning der «den tomme stolen» aktivt er blitt benyttet er forskningsmessig undersøkt (Greenberg & Malcolm, 2002; Cheung & Nguyen, 2012). Det er dessuten foretatt to forskningsprosjekter, et i England (Stevens et al., 2011) og et i Italia (La Rosa et al., 2019) med CORE-OM (Clinical Outcome Routine Evaluation Measure) som begge viser at klientene har hatt en positiv effekt av å gå i gestaltterapi. Det er også foretatt sammenlignende studier av gestaltterapi og andre terapiretninger (Møklebust, 2013; Stevens et al., 2011; Strümpfel, 2013).

I Norge er det gjennomført to doktorgradsarbeider, et om veiledning i gestaltteoretisk perspektiv (Mjelve, 2012) og et om parterapi (Visnes, 2022).

Kolmannskog (2019) hevder at gapet mellom gestaltterapi og forskning nå tettes både fra gestaltterapiens side og fra psykoterapiforskningens side. I dag er det større aksept for en metodepluralisme med mindre dominans av positivisme og en større verdsettelse av pragmatiske og praksis-orienterte tilnærminger der terapeuten også er forskeren eller deltar aktivt i forskning. «Vi har kunnskapsbasert praksis – en praksis som informeres av forskning – men også praksisbasert kunnskap, forskning som springer ut av praksis» (Kolmannskog, 2019, s. 34). Kolmannskog (2019) argumenterer også for at studenter allerede i sin avsluttende eksamensoppgave kan gjøre et forskningsarbeid ved å bruke kasusstudier. På den måten blir studentene opplært til å forske allerede i sin utdanning, noe som kan motivere for videre forskningsarbeid som praktiserende terapeuter. Mange av disse oppgavene fra Norsk Gestaltinstitutt høyskole er publisert i Norsk gestalttidsskrift.

Det er viktig å understreke at det allerede foreligger studier som viser at gestaltterapi kan være like effektfull som annen psykoterapi. Spesielt kommer dette fram i boken «The Heart and Soul of Change» (Duncan et al., 2010) som presenterer et sammendrag av 60 år med forskning på psykoterapi som viser at psykoterapi, innbefattet gestaltterapi, virker, og at det er felles faktorer – på tvers av ulike terapiretninger – som skaper resultatene.

I Norge er det tidligere gjort to studier som forteller noe om gestaltterapistudenters utbytte av gestaltterapi. Den ene er en masteroppgave skrevet av Mette Kjeldahl (2012) og den andre er en masteroppgave skrevet av Gro Skottun og presentert i to artikler (2005; 2006). Begge studiene er kvalitative studier basert på intervjuer som viser at gestaltterapistudentene som er intervjuet, har hatt en betydelig

grad av personlig endring og vekst. Skottun (2005; 2006) viste at utdanningen i gestaltterapi førte til noe mer enn psykoterapeutiske ferdigheter og en profesjon. Hennes informanter viste til at de håndterte livene sine bedre. Kjeldahls (2012) resultater vitner om at det er stor grad av samsvar mellom liv og lære ved gestaltterapistudiet og at studentene rapporterer betydelig grad av endring og personlig vekst.

Kjeldahl (2012, s. 104) skriver for eksempel at «Flere av studentene rapporterte at de opplever at det de har lært har blitt integrert i dem og blitt en <del av dem selv.>» Kjeldahls informanter beskriver hvordan gestaltterapien er med dem i deres relasjoner, i dagliglivet og på jobb.

Skottun (2006) tar utgangspunkt i egen erfaring med en personlig krise der hun opplevde at hun sto sterkt gjennom hele krisen. Denne styrken tilskrev Skottun (2006, s. 21) varheten for egne følelser og behov, som hun hadde opparbeidet gjennom gestaltterapi. I sin studie undersøker hun seks gestaltterapeuters utbytte av gestaltterapi, og hennes hovedfunn er at i likhet med henne selv, hadde alle gestaltterapeutene utviklet sin varhet. Varheten gjorde dem i stand til å identifisere egne behov og valg, leve mer her og nå, stole mer på seg selv og i høyere grad akseptere både seg selv og andre mer (Skottun, 2006, s. 22).

Skottun sin studie (2005; 2006) var basert på fokusgruppeintervjuer med seks gestaltterapeuter, mens Kjeldahl (2012) sin studie baserte seg på intervjuer med åtte studenter fra 3. og 4. klasse ved gestaltterapistudiet. Antallet Informanter var med andre ord få, og det er behov for et større datagrunnlag, og det er bakgrunnen for studien. Det er imidlertid ikke så lett å få tak i informanter til slike studier. Jeg valgte derfor å satse på en spørreundersøkelse som inviterte alle studentene i siste året ved gestaltterapistudiet ved Norsk Gestaltinstitutt Høyskolen (NGI) til å svare på. En slik spørreundersøkelse vil gi data det er mulig å håndtere, mens intervjuer med så mange informanter ville ressursmessig være for krevende. Jeg antok også at vi ville få flere informanter med denne metoden, sammenlignet med intervjuer, fordi studentene enkelt kunne svare ved hjelp av sine mobiltelefoner uten å bruke mye tid.

Vi skal se at funn fra spørreundersøkelsen er i tråd med denne tidligere forskningen (Skottun, 2005 og 2006 og Kjeldahl, 2012), og således styrker tidligere funn.

Metode og metodiske begrensninger

I løpet av gestaltterapistudiet ved NGI stilles det krav til at studentene går 70 timer i gestaltterapi, såkalt læreterapi, hos en godkjent gestaltterapeut utenfor undervisningen. I tillegg inngår terapeutiske intervensjoner i undervisningen, slik at studentene

har gjennomført minst 120 timer i gestaltterapi når de fullfører studiet. Dette gjør studentene godt egnet til forskning på utbytte av gestaltterapi. Jeg gjennomførte derfor en undersøkelse for å få vite noe om hvorvidt studentene ved NGI hadde hatt utbytte av gestaltterapi og i så fall hva dette utbyttet var. Forskningsspørsmålet bak spørreundersøkelsen lyder: Hva kan studenter ved NGI fortelle om utbytte av gestaltterapi? For å få svar gjorde jeg en anonym spørreundersøkelse blant siste års studentene ved NGI sitt gestaltterapistudie. Skjemaet som ble benyttet til undersøkelsen lagrer ikke IP-adresse, brukernavn, leveringstidspunkt eller annen informasjon om den som svarer. Nettskjemaets interne hendelseslogg kobler heller ikke svarhendelsen til innlogging eller svarlevering.

Det var 41 studenter som fikk tilbud om å svare på undersøkelsen. Ettersom antallet mulige respondenter var lavt, kunne det benyttes ulike måter studentene skulle svare på. Undersøkelsen hadde spørsmål med svaralternativer og spørsmål som skulle besvares ved hjelp av studentenes egne frie beskrivelser. Under spørsmålene med svaralternativer var det kun mulig å gi ett svar.

En tilnærming med både svaralternativer og frie beskrivelser gir ulike typer data som var nyttige for å besvare forskningsspørsmålet. Spørsmålene med svaralternativer ga noen oversikter, mens spørsmålene med frie beskrivelser åpnet for svar som ga mulighet for å fange opp flere perspektiver og erfaringer (Braun et al., 2020, s. 643). Videre har en slik tilnærming en fordel med henblikk på sensitive data, fordi deltakerne kan føle seg friere når de svarer på et skjema sammenlignet med for eksempel et intervju med en forsker.

Spørreundersøkelsen ble gjennomført mot slutten av siste semester ved det fireårige gestaltterapistudiet. Læreren i de tre klassene presenterte spørreundersøkelsen kort for sine studenter og ga dem en lenke, slik at studentene kunne svare på nett ved hjelp av sin mobil. Undersøkelsen var, som allerede nevnt, anonym. Studentene oppga ikke personidentifiserende opplysninger, og det er heller ikke mulig å spore svarene tilbake til den enkelte student. På den måten er deltakernes personvern ivaretatt. Man kan likevel innvende at med så få deltagere, så er ikke studentene helt anonymisert, det er mulig å finne frem til hvem de 39 respondentene var som gruppe. Det er med andre ord mulig å identifisere gruppen som har svart, men det er ikke mulig å vite hvem som har svart hva, altså identifisere individene. Vi som har lest svarene, har i disse svarene ikke gjenkjent enkeltpersoner, og det betyr at respondentene ikke har gitt svar der de har anonymisert seg selv. I slike undersøkelser er det viktig å opplyse respondentene om at de ikke må gi svar som gjør at de kan gjenkjennes av noen. Så vil selvfølgelig en slik begrensning gjøre noe med dataene, men her mener jeg personvernet er viktigere enn fylldigheten og rikheten i dataene.





I undersøkelsen ble det stilt spørsmål om hvorfor studentene hadde valgt gestaltterapistudiet, om de hadde erfaring med terapi fra før og om deres utbytte av gestaltterapi. Det ble også stilt noen spørsmål som omhandlet studentenes relasjoner spesielt, fordi menneskets relasjon til andre mennesker er sentralt i gestaltterapi. I gestaltterapi er kontakt og relasjon to av grunnsteinene (Ginger, 2007). Relasjoner vokser ut av kontakt, og kontakt danner grunnlaget for all menneskelig vekst og endring (Clarkson og Mackewn, 1993). I gestaltterapien forstås kontakt som noe som skjer mellom folk, noe som oppstår i samhandlingen dem imellom. Det er ikke noe som manipuleres frem med henblikk på et bestemt utfall.

Resultater basert på spørsmål med svaralternativer

I spørreundersøkelsen ble det spurt om hvorfor studentene begynte å studere gestaltterapi. Det er interessant at 61,5 % av studentene oppgir egenutvikling / personlig utvikling.

Hvorfor begynte du å studere gestaltterapi?

Antall svar: 39




Svar	Antall	% av svar	
Omskolering til nytt yrke	11	28.2%	 28.2%
Videreutdanning	14	35.9%	 35.9%
Egenutvikling / personlig utvikling	24	61.5%	 61.5%
Annet	1	2.6%	 2.6%

Figur 1

For over halvparten av studentene var egen utvikling / personlig utvikling en grunn for å begynne gestaltterapistudiet. Nesten halvparten, 46,2%, hadde dessuten erfaring med gestaltterapi fra før, slik vi ser i figur 2 på neste side.

Gikk du i terapi før du begynte på gestaltterapistudiet?

Antall svar: 39

Svar	Antall	% av svar	
Ja, gestaltterapi	18	46.2%	 46.2%
Ja, annen terapi enn gestaltterapi	11	28.2%	 28.2%
Nei	10	25.6%	 25.6%

Figur 2






I løpet av studiet får studentene selv mye læreterapi. Som allerede nevnt over, er det krav om 70 timer terapi hos en godkjent gestaltterapeut, og undersøkelsen spurte om hvor nyttig denne terapien hadde vært for studentene på en skala fra 1–5 der 1 er svært lite nyttig og 5 er svært nyttig. Svarene er vist i figur 3.

Som student ved NGI har du gått i terapi. Hvor nyttig har denne terapien vært for deg?

Antall svar: 39

Snitt: 4.31

Median: 4

Svar	Antall	% av svar	
1	0	0%	 0%
2	0	0%	 0%
3	4	10.3%	 10.3%
4	19	48.7%	 48.7%
5	16	41%	 41%

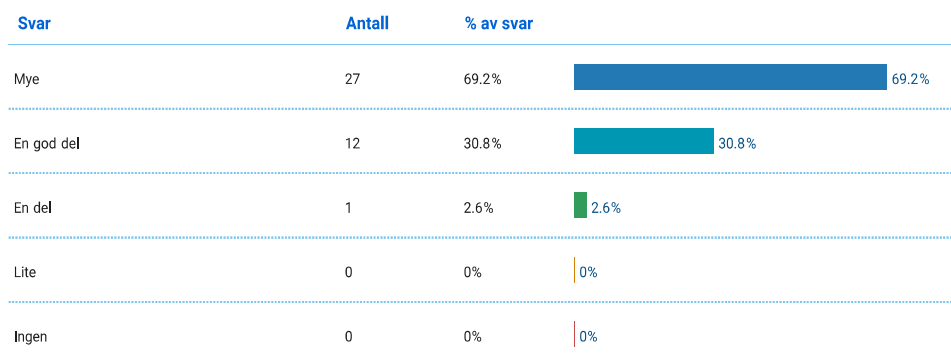
Figur 3

I figur 3 over ser vi at 48,7 % svarer 4 og at 41% svarer 5. 10,3 % svarer 3. Ingen svarer 1 eller 2. Terapien kan sies å ha vært svært nyttig for studentene.

Undersøkelsen spurte også om personlig utvikling i spørreskjemaet, som vist under i figur 4, og som vi ser svarer alle at de har hatt personlig utvikling av studiet. 69,2% har hatt mye personlig utvikling og 30,8% har hatt en god del utvikling. 2,6%, altså kun én student, rapporterer om en del personlig utvikling, og ingen rapporterer lite eller ingen personlig utvikling.

Har du hatt personlig utvikling av gestaltterapi?

Antall svar: 39



Figur 4

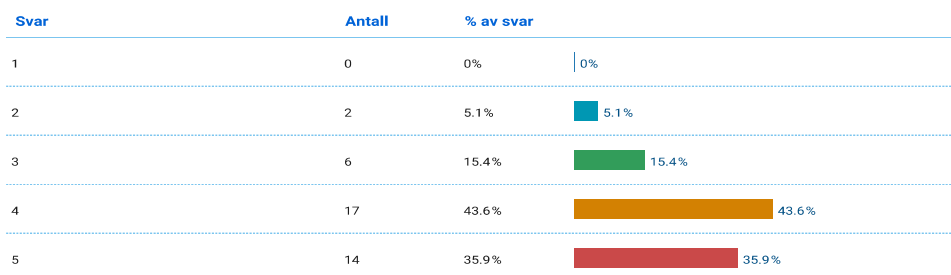
Undersøkelsen spurte også om studentenes erfaring som klient (Figur 5) og som terapeut (Figur 6) i øvelser ved NGI. Begge disse erfaringene synes å ha vært viktige for studentene. I figur 5 under ser vi at ingen av studentene gir laveste skår (1) på spørsmålet om hvor viktig erfaringen som klient har vært i øvelser ved NGI. I figur 6 ser vi også at ingen av studentene gir laveste skår (1 og 2) på spørsmålet om hvor viktig erfaringen som terapeut har vært i øvelser ved NGI.

Hvor viktig har din erfaring som klient i øvelser ved NGI vært for din personlige utvikling?

Antall svar: 39

Snitt: 4.10

Median: 4



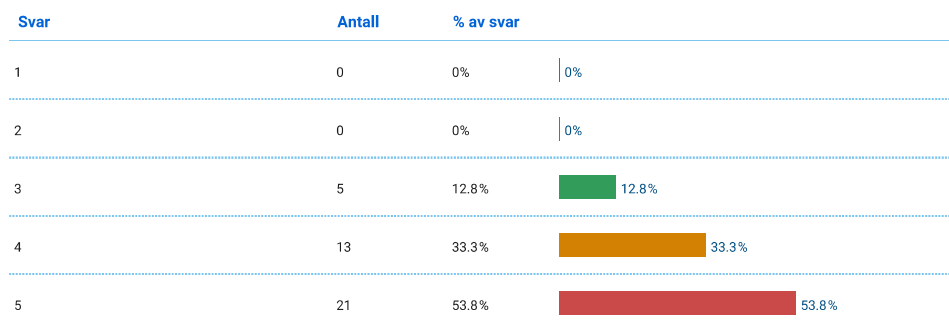
Figur 5

Hvor viktig har din erfaring som terapeut i øvelser ved NGI vært for din personlige utvikling?

Antall svar: 39

Snitt: 4.41

Median: 5



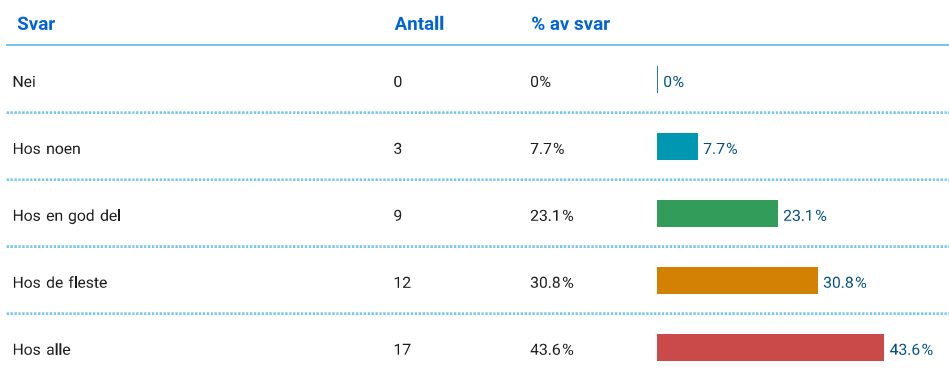
Figur 6

Flere studenter svarer at erfaringen som terapeut var svært viktig for deres personlige utvikling enn studentene som svarer at erfaring som klient i øvelser på studiet var svært viktig for deres personlige utvikling.

Undersøkelsen spurte også studentene om de hadde sett personlig utvikling hos sine klassevenner (figur 7).

Har du sett personlig utvikling hos dine klassevenner?

Antall svar: 39



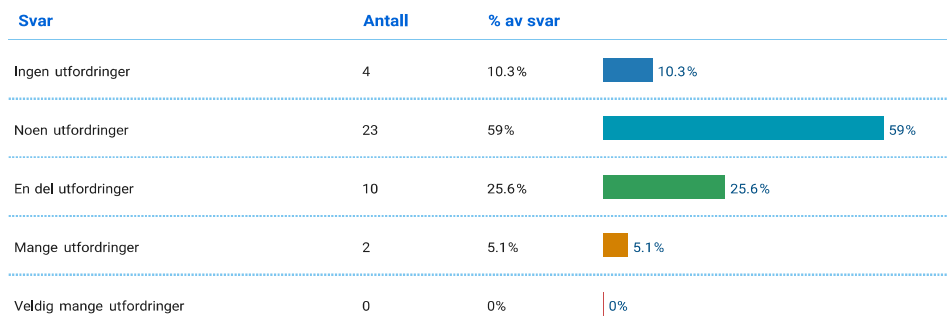
Figur 7

Figur 7 viser at 43,6 % mener de har sett personlig utvikling hos alle sine klassevenner, mens 30,8 % mener de har sett det hos de fleste. 23,1 % mener de har sett personlig utvikling hos en god del, mens 7,7 % mener de har sett personlig utvikling hos en del. Ingen svarer nei på spørsmålet.

Figur 8 viser ett av spørsmålene om relasjoner.

Hadde du relasjonelle utfordringer da du begynte på gestaltstudiet?

Antall svar: 39



Figur 8

Svarene som vist i figurene over, kan tolkes som at dette kullet av gestaltterapistudenter har hatt utbytte av gestaltterapi. Tallene sier imidlertid ingenting om hva slags utbytte. Undersøkelsen stilte derfor noen spørsmål som ga mer utfyllende data.

Resultater basert på studentenes egne frie beskrivelser av personlig utvikling

I spørreskjemaet ble det stilt oppfølgende spørsmål om personlig utvikling: Hvordan vil du beskrive din eventuelle personlige utvikling i løpet av studiet?

Resultatene viser at det er tre temaer som peker seg ut:

- a. ansvar og egen påvirkning i samhandling med andre
- b. egne behov
- c. trygghet

Jeg ser litt nærmere på disse temaene under egne overskrifter.

Ansvar og egen påvirkning i samhandling med andre

Det er flere studenter som gir svar som indikerer økt forståelse for eget ansvar i samhandling med andre. En student skriver for eksempel:

Jeg er mer bevisst hvordan jeg påvirker og påvirkes. Jeg fanger opp ofte hva som skjer med meg i ulike relasjoner og tar ansvar for det som er mitt. Slik har både jeg utviklet meg og da også relasjonene jeg er del av.

En annen student skriver:

Økt varhet, større aksept for den jeg er og blir i møte med andre, en erkjennelse av at vi gjør det sammen, slik at jeg i mindre grad enn før legger ansvaret bare på meg når det ikke fungerer i en relasjon, økt bevissthet om at jeg tar mye ansvar, hvordan jeg er selvkritisk osv.

I et tredje eksempel knyttet til ansvar kan vi lese at en student skriver:

Jeg ser at jeg har et ansvar i stedet for å se meg selv som offer i situasjoner. Yrkesmessig er jeg en støtte for mine kolleger og er i færre konflikter. I møte med klienter på jobben så mener jeg selv at jeg gjør en bedre jobb nå, sammenlignet med tidligere.

De tre svarene viser hvordan større bevissthet på ansvar kan slå ulikt ut for ulike personer – fra å ta mer ansvar, til å kunne unngå å ta for mye ansvar.

Som jeg har vist i de tre svarene over, er de knyttet til studentenes bevissthet og oppmerksomhet på relasjoner og hvordan de selv påvirker i samhandling med andre. Hvordan studentene selv påvirker i samhandling med andre, finnes også i andre svar. Under følger to eksempler:

Mer kjent med meg selv, og erfaring og forståelse for hvordan jeg påvirker og blir påvirket av andre.

Ja. Jeg har blitt mer oppmerksom på egne behov og hvilke valg jeg har i situasjoner og det er lettere å sette grenser. Jeg har utvidet synet på meg selv og andre mennesker, tenker at mennesker har uendelig mange sider og at vi blir til sammen. Jeg har derfor blitt mer oppmerksom på hvordan vi påvirker hverandre og åpen for at jeg ikke vet svaret.

De to svareksempelene over kan knyttes til det gestaltteoretiske begrepet om varhet. Trening i varhet er sentral i gestaltterapistudiet. Begrepet refererer til hele bevisstgjøringsprosessen fra en kroppslig fornemmelse og en gryende oppmerksomhet til en bevisst erkjennelse av noe som er i situasjonen (Skottun 2020). Følgelig er varhet ikke noe man bare kan lese seg til, men noe som en også må trene seg opp til gjennom praktiske øvelser.

Egne behov

Gjennomgående er også svar som refererer til det å kunne ta vare på seg selv. Om dette skriver tre studenter:

Ja. Jeg har blitt mer oppmerksom på egne behov og hvilke valg jeg har i situasjoner og det er lettere å sette grenser.

Større varhet på egne behov.

Grensesetting og ta mer hensyn til egne behov.

Egne behov kan knyttes til det å ta vare på seg selv som terapeut. Å være oppmerksom på egne behov, sette grenser og ta hensyn til seg selv henger sammen med terapeutens evner til egenomsorg. Egenomsorg er viktig i et yrke der man kan være utsatt for psykologisk stress som utgjør en vesentlig risiko for utbrenthet (Simionato and Simpson, 2018).

Trygghet

Det siste temaet som går igjen i spørreundersøkelsens svar om hvordan den personlige utviklingen har vært i løpet av studiet, er trygghet. Under følger tre eksempler fra svarene:

Jeg har blitt tryggere i verden og relasjoner, mye på grunn av forståelsen av felt-teorien. Jeg legger det ikke så mye på meg selv hvis jeg blir utrygg og redd i noen settinger og vet at jeg kan være selvsikker og trygg i andre. Jeg har også fått en mer eksperimentell livsholdning og visshet om at jeg alltid kan prøve å gjøre noe annet/annerledes og se hva som skjer – jeg er ikke stuck.

Jeg har større tiltro til meg selv og gjør flere gode valg for meg selv som også kommer de som er rundt meg til gode. Jeg kan uttrykke mine behov fenomenologisk og trenger ikke å «forsvare» mine behov eller valg. Jeg står

stødig i meg selv og trives godt i eget selskap. Jeg er mer reflektert og mer her og nå. Før var jeg bare et menneske med tanker i hode. Nå er jeg ett menneske med hode, kropp og følelser i balanse. Ser at det handler om frihet, er ikke stuck.

Tryggere i å ta valg.

I de tre eksemplene over viser jeg at de handler om å kunne gjøre valg og se egne muligheter for å gjøre valg. Den første viser til hvordan hen er blitt tryggere i verden og i relasjoner. Den andre skriver at hen står stødig i seg selv, føler seg fri og er ikke fastlåst.

Resultater basert på studentenes frie beskrivelser av sine relasjoner

Jeg ville gjerne vite noe mer om studentenes relasjoner og stilte derfor spørsmål om, om studentenes forhold til venner/bekjente/familie forandret seg i løpet av årene som student ved NGI og ba dem gjerne oppgi ett eller flere eksempler. Disse eksemplene hadde mye til felles med svarene som ble gitt da det ble spurt om egen utvikling, som vist over, men her kom også flere svar som handlet om relasjonenes kvalitet, som illustrert i følgende eksempler:

Ja, det har forandret seg ettersom jeg har blitt tydeligere for meg selv og derfor også for andre. Mye uro i parforholdet underveis, men går seg til. Noen vennskap avsluttes, og andre blir dypere.

Generelt har min relasjon til hvordan jeg ser og møter mennesker endret seg mye. Jeg pleier og se på livet mitt som før og etter møte med gestaltcoaching/gestaltterapi. Jeg er nå et mye bedre medmenneske og har det mye bedre med meg selv.

Ja. Knyttet nære relasjoner med noen og andre har blitt valgt bort

Ja, har begynt å velge venner mer aktivt og være mer bevisst på hva som skjer mellom oss. Jeg har i alle relasjoner blitt mer bevisst på mitt eget bidrag til hvordan vi gjør det sammen og mer aktiv og verbal i å adresse dem. Jeg vil påstå at jeg har blitt en bedre mor, kone, venn, leder og medmenneske takket være gestaltterapi og -utdanning. Eksempel: jeg kan sjekke ut, bruke fenomenologi istedenfor å tolke eller projisere. Jeg bruker sansene

mine mer og stoler på det jeg fornemmer. Og jeg finner mye trøst og støtte i tanken om at vi alle gjør så godt vi kan, med de ressursene vi har tilgjengelig akkurat nå.

Det har endret seg mye. Eksmannen min og jeg kunne ikke kommunisere uten å krangle, og nå er vi venner. Jeg kunne ikke fordra faren min. Nå ser jeg opp til han og beundrer alt han har vært gjennom og fortsatt har livsgleden han har. Relasjonen til moren min har blitt enda bedre.

Bedre forhold til jobb, søsken og mor.

Diskusjon

39 av 41 studenter, 95%, besvarte undersøkelsen. Svarprosenten var således svært høy. 39 svar er imidlertid ikke et antall svar som gjør at det kan trekkes noen tydelige konklusjoner over studentenes utbytte av gestaltterapi, men svarene gir noen indikasjoner. Jeg kan heller ikke si at én avgangsklasse er representativ for alle avgangsklasser ved NGI. Det kan være noe spesielt med dette kullet, som for eksempel lærerne eller studentmassen som påvirker resultatet og som gjør at det ville vært andre resultater dersom undersøkelsen var blitt gjennomført i andre avgangsklasser.

Resultatene støtter imidlertid opp under det Skottun (2006) og Kjeldahl (2012, s. 105) skriver om at studentene ved NGI rapporterer betydelig grad av endring og personlig vekst, og at dette preger dem både personlig og som terapeuter.

Maurer et al. (2023, s. 3) skiller begrepene *personlig utvikling* og *personlig vekst* og sier at utvikling handler om endringer i fysiske, kognitive og sosioemosjonelle faktorer, mens personlig vekst refererer spesifikt til det å øke ressursene for velvære, men at det også er betydelig overlapp mellom de to begrepene. I spørreundersøkelsen ble studentene spurt om personlig utvikling og mange av svarene handler om personlig vekst og ikke bare personlig utvikling. Ifølge Maurer et al. (2023) er personlig vekst en prosess som involverer endringer i selvbevissthet, åpenhet for opplevelse og endring, høyere nivåer av eksistensielt mot i å møte livets opp- og nedture, følelse av autonomi, evne til å ta personlig ansvar, dyrke større medfølelse for seg selv, og for andre mennesker og verden. Personlig vekst gir en følelse av integrering, autenticitet, harmoni og livstilfredshet (Maurer et al., 2023, s. 9–10), og disse faktorene finnes i studentenes frie beskrivelser av sin personlige utvikling som omhandlet ansvar og egen påvirkning i samhandling med andre, evne til å identifisere egne behov og ta vare på seg selv og en større opplevelse av trygghet.

Konklusjon

I denne artikkelen har jeg presentert resultatene fra en spørreundersøkelse som spurte om hva studenter ved Norsk Gestaltinstitutt høyskole kan fortelle om utbytte av gestaltterapi. Målet med undersøkelsen var å finne ut om studentene hadde hatt utbytte av gestaltterapien de hadde vært igjennom i løpet av studiet, og i så fall hva slags utbytte. Resultatene viser at studentene, som deltok i undersøkelsen, har hatt betydelig utbytte av terapien de har vært igjennom som studenter ved NGI. Utbyttet er relatert til både personlig utvikling og personlig vekst og omhandler eget ansvar og egen påvirkning i samhandling med andre, egne behov og trygghet, samt egne relasjoners kvalitet.

Undersøkelsen gir ikke grunnlag for å trekke noen tydelige konklusjoner over studenters utbytte av gestaltterapi, men svarene støtter opp under to tidligere studier og gir oss noen indikasjoner, som redaksjonen i Norsk Gestalttidsskrift ønsker å følge opp i flere studier. Spørreundersøkelsen viste seg på den måten å også fungere som inspirasjon for nye hypoteser og videre forskning.

Bidrag til artikkelen

Gro Skottun og Kari Jacobsen har bidratt til utformingen av spørreskjemaet. Gro Skottun har også bidratt i beskrivelsen av noe av den tidligere forskningen som beskrevet under overskriften *Bakgrunn*.

Litteraturliste

- Barber, P. (2002). Gestalt – a prime medium for holistic research and whole person education. *British Gestalt Journal*, 11(2), 78–90.
- Braun, V., Clarke, V., Boulton, E., Davey, L. & McEvoy, C. (2020). The online survey as a qualitative research tool. *International Journal of Social Research Methodology*, 24(6), 641–654. <https://doi-org.ezproxy.oslomet.no/10.1080/13645579.2020.1805550>
- Clarkson, P. & Mackewn, J. (1993). *Fritz Perls*. SAGE Publications.
- Duncan, B. L., Miller, S. D., Wampold, B. E. & Hubble, M. A. (2010). *The Heart & Soul of Change. Delivering What Works in Therapy* (2. utg). American Psychological Association.
- Evans, K. (2016). Research from a Relational Gestalt Therapy Perspective. I J. Roubal (red), *Towards a Research Tradition in Gestalt Therapy* (s. 64–78). Cambridge Scholars Publishing
- Ginger, S. (2007). *Gestalt Therapy: The Art of Contact*. Routledge.
- Greenberg, L. S. & Malcolm, W. (2002). Resolving Unfinished Business: relating Process to Outcome. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(2), 406–416.

- Kjeldahl, M. (2012). «Det blir så veldig del av en selv» En studie av læring i gestaltterapeutisk perspektiv. Masteroppgave universitetet i Oslo. DUO Vitenarkiv. <https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/30642/Master-Kjeldahl.pdf?sequence=1>
- Kolmannskog, V. (2019). «Vi blir bedre håndverkere»: En studie av den akademiske studentopp-gaven ved Norsk Gestaltinstitutt Høyskole. *Norsk Gestalttidsskrift*, 16(1), 31–54.
- La Rosa, R., Tosi, S., Settani, M., Lobb, M. S. & Francetti, G. (2019). The outcome of research in Gestalt therapy: the Italian CORE-OM research project. *British Gestalt Journal*, 28(2), 14–22.
- Leung, G.S.M., Leung, T.Y.K. & Ng, M.L.T. (2013). An outcome Study of Gestalt-Oriented Growth Workshops. *International Journal of Group Psychotherapy*, 63(1), 117–125.
- Mann, D. (2010). *Gestalt therapy. 100 key points and techniques*. New York: Routledge.
- Mjelve, H. (2012). *Parallele prosesser i spesialpedagogisk rådgivning* [Doktorgradsavhandling]. Universitetet i Oslo.
- Møklebust L. (2014). Forskning på humanistiske retninger i psykoterapi. *Norsk Gestalttidsskrift*, 11(1), 8–15.
- O'Leary, E., Purcell, U., McSweeney, E., O'Flynn, D., O'Sullivan, K., Keane, N. & Barry, N. (2007). The Cork person centered project: Two outcome studies. *Counseling Psychology Quarterly*, (11), 45–61.
- Roubal, J. (2016). *Towards a Research Tradition in Gestalt Therapy*. Cambridge Scholars Publishing.
- Simionato G. K. & Simpson S. (2018). Personal risk factors associated with burnout among psychotherapists: A systematic review of the literature. *Journal of Clinical Psychology*, 74(9), 1431–1456.
- Skottun, G. (2005). Før og etter: En undersøkelse om hvordan en gruppe gestaltterapeuter er blitt påvirket av sin utdanning i gestaltterapi. *Norsk Gestalttidsskrift*, 2(2), 92–101.
- Skottun, G. (2006). Before and After: A Phenomenological Exploration of the Impact of a Four-Year Training in Gestalt Psychotherapy on Gestalt Psychotherapists. *European Journal for Qualitative Research in Psychotherapy*, (1), 21–26.
- Skottun, G. (2020). Fra awareness til varhet. *Norsk Gestalttidsskrift*, 17(1), 9–20.
- Stevens, C., Stringfellow, J., Wakelin, K. & Waring, J. (2011). The UK Gestalt Psychotherapy CORE Research Project: the findings. *British Gestalt Journal*, 20(2), 22–27.
- Strümpfel U. (2013). Forskning på gestaltterapi. Del 1. *Norsk Gestalttidsskrift*, 10(1), 14–42.
- Visnes, V. (2022). *A Gestalt Model of Domains in Couple's Work. A Qualitative, Theory-Building Case Study* [Doktorgradsavhandling]. Middlesex University.

«Der jeg før bare så de mørke bladene»

En autoetnografisk respons på spørreundersøkelse om virkning av gestaltterapi

Av Anita Berg Heivoll

Denne artikkelen er en autoetnografisk respons på en anonym spørreundersøkelse som ble sendt ut til alle studenter på 4. studieår ved Norsk Gestaltinstitutt Høyskole (NGI) våren 2024. Sammenlignet med andre forskningsmetoder åpner autoetnografi for å inkludere forsker-jeget på en tydeligere måte i teksten, samt at forskeren kan bruke ulike kunstneriske uttrykk i framstillingen. Artikkelen undersøker følgende forskningsspørsmål: På hvilken måte kan autoetnografi utdype og kontekstualisere utbyttet av gestaltterapi i lys av spørreundersøkelsen? Artikkelen inneholder enkelte skjønnlitterære innslag, slik den autoetnografiske metodologien gir anledning til. Fagfellevurdert artikkel.

NØKKEWORD: *Autoetnografi, spørreundersøkelse, forskningsmetoder.*

Innledning

Kari Moe Jacobsen (2023) løfter i artikkelen «Å vippe på stolen som terapeut og forsker: Autoetnografi som forskningsmetode på gestaltterapi» fram autoetnografi som en forskningsmetode som kan egne seg på gestaltterapi. Jeg ble dypt fascinert da jeg leste denne artikkelen, noe som førte meg til boken *Hva er autoetnografi?* (Karlssoen et al., 2021). I løpet av en søndag leste jeg hele boken, og jeg har

aldri kjent en slik entusiasme i møte med metodelitteratur. Ut av dette sprang et ønske om å selv skrive en artikkel om denne forskningsmetoden.

Artikkelen er dermed skrevet som en respons på den nevnte spørreundersøkelsen ved NGI i 2024. Spørreundersøkelsen ble utført av en forskningsgruppe ved NGI, og hensikten var å undersøke hvordan gestaltterapi påvirket studentene under studieløpet. Jeg er nå medlem av denne gruppa, men har ikke vært delaktig i utforming og gjennomføring av undersøkelsen.

Artikkelen er ment som en respons på *totaliteten* av undersøkelsen, det vil si både spørsmålene og studentenes svar. Mitt møte med undersøkelsen skjedde en tid etter at den var sluttført. Jeg leste den i et samlet dokument som gjorde det vanskelig å løsrive spørsmålene fra svarene. Man kan innvende at en slik tilnærming er å gape over for mye, og jeg har derfor avgrenset artikkelen til enkelte nedslag i undersøkelsen som helhet. For leseren som ønsker en bredere forståelse av undersøkelsen, henvises til Anne Birgitta Nilsens artikkel «Studenters utbytte av gestaltterapi» (2024). Kari Moe Jacobsen et al. (2024) gir i tillegg en oversikt over utgangspunktet for dette forskningsprosjektet. Begge disse artiklene er publisert i foreliggende utgave av tidsskriftet og kan med fordel leses i sammenheng med denne artikkelen.

Autoetnografi er et tredelt begrep, der *auto* tar utgangspunkt i selvet og personens egne erfaringer, *etno* handler om å sette den erfaringsbaserte kunnskapen i forbindelse med sosiale, kulturelle og politiske kontekster, mens *grafi* refererer til forskerens mulighet til å anvende ulike kunstneriske uttrykk i formidlingen (eksempelvis poesi, bilder, sang, film) (Karlsson et al., 2021, s. 9–10). Autoetnografi gir altså rom for å anvende egne erfaringer i vitenskapelig sammenheng. Tanken er at slike personlige referanser både utsier noe om og anses som tett sammenvevd med den bredere konteksten forskeren er en del av. Jeg opplever det som frigjørende at metoden åpner for å inkludere forsker-jeget på en tydeligere og mer autentisk måte – og ikke minst at også kunstneriske uttrykk anerkjennes som en del av framstillingen.

Jeg vil hovedsakelig konsentrere meg om to momenter: Det første omhandler to spørsmål, inkludert studentenes svar på disse: 1. Gikk du i terapi før du begynte på gestaltterapistudiet? 2. Hvorfor begynte du å studere gestaltterapi?

Det andre momentet omhandler et gjentakende tema som utkrystalliserer seg i studentsvarene i undersøkelsen: *ansvar* og *synlighet* i relasjoner. Jeg vil respondere på spørreundersøkelsen i både et skjønnlitterært og et mer akademisk formspråk, i tråd med den autoetnografiske metodologien.

Forskningsspørsmålet som ligger til grunn for spørreundersøkelsen er som følger: Hva kan studenter ved NGI fortelle om gestaltterapiens virkning? Artikkelen

undersøker således følgende overordnede forskningsspørsmål: På hvilken måte kan autoetnografi utdype og kontekstualisere utbyttet av gestaltterapi i lys av spørreundersøkelsen?

Kort om spørreundersøkelsen

Spørreundersøkelsen ble gjennomført mot slutten av siste semester ved det fireårige gestaltterapistudiet og kombinerer ulike typer spørsmål: Det er spørsmål med svaralternativer, spørsmål der studentene skulle svare på en skala fra 1–5 og spørsmål som skulle besvares ved hjelp av studentenes egne frie beskrivelser. Det ble stilt spørsmål om hvorfor studentene hadde valgt gestaltterapistudiet, om de hadde erfaring med terapi fra før og om deres utbytte av gestaltterapi. Det ble også stilt spørsmål som omhandlet studentenes relasjoner. Totalt 39 studenter besvarte undersøkelsen.

I løpet av terapistudiet ved NGI stilles det krav om at studentene går 70 timer i terapi hos en gestaltterapeut som er medlem av Norsk gestaltterapeutforening (MNGF). Denne terapien foregår utenfor undervisningen og kalles «læreterapi». I tillegg inngår terapeutiske intervensjoner i undervisningen ved NGI, slik at studentene skal ha gjennomført minimum 120 timer som klient i gestaltterapi når de fullfører studiet. På denne måten får studentene mye erfaring som klient før de selv skal praktisere som terapeut. Avgangsstudentene ved NGI kan dermed si noe om hvordan gestaltterapi kan virke i oss over tid, og noe om hva de tar med seg inn i terapirommet som kommende terapeuter. Jeg ser det som en styrke ved undersøkelsen at den framhever gestaltterapiens utbytte over et tidsperspektiv på nærmere fire år.

Autoetnografi som metodologisk tilnærming

Adams et al. (2017) gjør rede for hvordan begrepet «autoetnografi» først dukket opp på 1970-tallet. I løpet av 1980-tallet var det få forskere som eksplisitt brukte termen, men det vokste likevel fram en aksept for bruken av historiefortelling og personlige narrativer i en vitenskapelig kontekst, spesielt innen etnografiske studier (s. 1–2). Sarah Wall (2006) skriver i artikkelen «An Autoethnography on Learning About Autoethnography» om hvordan metoden har sitt utspring i postmoderne filosofi og er del av debatten om uhildet objektivitet og personlig stemme i forskningssammenheng (s. 146).

I autoetnografi som metodologi, anses subjektive erfaringer som en sentral kilde til kunnskap. Man tar på den måten et steg bort fra ideen om den nøytrale,

objektive og observerende forskeren. I tillegg koples den selvbiografiske historien (auto) til bredere kulturelle politiske og sosiale mønstre (etno) (Karlsson et al., 2021, s. 16–20). Karlsson et al. (2021) formulerer det slik: «Det frigjørende ved autoetnografien er tanken om at kulturen flyter gjennom meg» (s. 161). I stedet for å skjule og nærmest unnskylde forskerens nærvær, anses det personlige «jeget» i teksten som et uttrykk for noe større enn seg selv: «[...] vi er alle innskrevet i kultur(er), i stedet for at kultur er noe «der ute», atskilt fra oss. [...] vi gjør kultur når vi tenker, drømmer, elsker, hater, arbeider, sover, kler oss og i alle andre aspekter av livene våre» (Grant, 2020, s. 163, min oversettelse). Min sårbarhet eller opplevelse av ubehag forstås på den måten som et kulturelt uttrykk: «Det personlige er politisk» (Grant, 2020, s. 164; Karlsson et al., 2021, s. 57, 72–73).

Det finnes begrenset autoetnografisk forskning på gestaltterapi. McLeod (2010) fremhever autoetnografi som relevant metode innen narrativ kasusforskning, men at en slik tilnærming er lite utbredt i forskning på psykoterapi. Chew-Helbig (2022) argumenterer for hvorfor autoetnografi er relevant for forskning på gestaltterapi og eksemplifiserer dette gjennom en case hentet fra egen terapeutisk praksis. Kari Moe Jacobsen (2023) skriver følgende:

Denne tilnærmingen [Chew-Helbig, 2022] likner ganske mye på en del forskning og gestaltterapeutiske tekster på norsk. Det kan kanskje hevdes at mange gestaltterapeuter og gestaltister i Norge som skriver aktivt om sitt arbeid, driver med en form for autoetnografi. For eksempel tenker jeg at mange av Kolmannskogs tekster, kanskje særlig «Den tomme stolen», har autoetnografiske elementer (s. 5).

Autoetnografi er altså foreløpig en lite anvendt metode på gestaltterapi, men jeg kan slutte meg til at mange gestaltterapeutiske tekster likevel har autoetnografiske innslag uten at dette blir poengtert eller vektlagt.

Autoetnografiske prosjekter har sitt utspring i situasjonen forskeren befinner seg i – her og nå (Adams et al., 2015, s. 49). I møte med spørreundersøkelsen inn tar jeg flere roller: Jeg er akademikeren og litteraturviteren, barnehagelærer- og lærerutdanneren, i gang med en doktorgrad, ansatt ved Universitetet i Agder. Jeg er gestaltterapistudenten, i starten av 3. studieår. Jeg er klienten som har erfart terapi før jeg startet studiene. Og jeg er hun som kjente på en mangel og som ønsket endring. Disse ulike stemmene gir artikkelen et flerstemmig perspektiv. Mitt «flerstemmige» jeg, som er underveis i utdanningsløpet, møter altså flerstemmige svar som har det til felles at de befinner seg i slutfasen av terapiutdanningen.

Det mest frigjørende ved en slik tilnærming, er at metoden gir rom for forskeren til i større grad å være *kongruent* i teksten: Jeg kan omfavne usikkerhet og tvil

og framvise kompleksitet og åpenhet framfor å gjemme tvilen bort i et akademisk språk og en påtvungen objektivitet. Rammene er utvidet og fleksible, noe som er forløsende for den motstanden mot å skrive som jeg ofte kjenner på under doktorgradsarbeidet. Det er lettere å puste innenfor denne rammen enn i møte med mer rigide spilleregler. I tillegg støtter *grafi*-elementet opp under dette, da skjønnlitteraturen gjerne etterstreber en mangetydighet i både form og språklig uttrykk. Wall (2006) skriver følgende: «Historisk sett har skrivning blitt delt inn i to sjangere: den litterære og den vitenskapelige. Målet med den personlige fortellingen som forskning er å smelte sammen formen med innholdet og det litterære med det vitenskapelige» (s. 151, min oversettelse). En slik tilnærming skaper en romsligere og overskridende form hvor det personlig litterære møter det vitenskapelige paradigmet.

I autoetnografisk forskning inntar altså forskeren en form for dobbeltrolle – man blir både forsker og informant på én og samme tid (Klevan et al., 2019, s. 107). I den autoetnografiske metodologien er dermed de andre informantene og jeg, som forsker, innfiltret – eller sagt med gestaltfagets språk, vi er del av samme felt. Baarts (2010) beskriver hvordan forskeren på ulike måter kan delta i fellesskapet hen studerer. I denne teksten vil jeg si at jeg – i alle fall delvis – hører hjemme i hennes beskrivelse av etnografier basert på «fuldkomment medlemskap» – altså autoetnografisk forskning der forskeren fullt ut er en del av fellesskapet de studerer:

Under forskningsprosessen bliver forskeren i stigende grad integreret i gruppen for til sidst at identificere sig med den og derved selv komme til at udgøre det fænomen, der er genstand for studiet. I andre tilfælde er forskeren på forhånd medlem af det fællesskab, der skal studeres (s. 173).

Jeg er en del av det gestaltfaglige miljøet ved NGI, men samtidig kjenner jeg en liten avstand all den tid at jeg ikke har kommet like langt i studieløpet som studentene som har besvart spørreundersøkelsen. Jeg vil altså si at jeg har et «fuldkomment medlemskap» med et lite forbehold siden jeg betrakter undersøkelsen fra et «begynnelsen av 3. klasse- perspektiv».

Det er vanlig å skille mellom *analytisk* og *evokativ* autoetnografi. Den analytiske orienteringen skaper en forbindelse mellom forskerens erfaring og sosiale og kulturelle prosesser, men vektlegger dokumentasjon og det å analysere funnene ved hjelp av teori. Den evokative har til hensikt å berøre og vekke følelsesmessige reaksjoner hos leseren. Den evokative autoetnografien flytter altså fokus over på leseren og hvilke følelser som bringes fram i denne (Klevan et al., 2019, s. 108; Karlsson et al., 2021, s. 53–54). Med et litteraturdidaktisk fagspråk ville vi sagt at den evokative formen i større grad er *leserorientert*.

Enkelte forskere har anbefalt en tydelig distinksjon mellom evokative og analytiske tilnærminger (Anderson, 2006, s. 374; Karlsson et al., 2021, s. 53–54). William og bin Zaini (2014) mener at det er ønskelig med en kombinasjon (s. 3). Jeg støtter dette synet: Jeg tenker at analytiske og evokative tilnærminger kan eksistere side ved side og at teksten gjerne kan dreie frem og tilbake mellom ulike posisjoner – mer som et kontinuum uten tydelig grenser.

Adams (2015) skriver at noen autoetnografier tar i bruk fortellere i både første-, andre- og tredjeperson. På den måten kan en autoetnografisk tekst kombinere ulike synsvinkler og faglige ståsteder (s. 79). I denne artikkelen skriver jeg om «hun som har erfaring med terapi før hun begynte på terapistudiet» og «hun som ønsket endring» i tredjepersonsforteller. Diktet i epilogen har et lyrisk jeg, innledning og metodedel i større grad et «akademisk jeg», mens det i siste del av teksten først og fremst er gestaltterapistudenten som snakker. Denne artikkelen kombinerer således forskjellige stemmer som i ulik grad vil være evokative og analytiske avhengig av hvilken modus som dominerer i teksten.

Mitt møte med spørreundersøkelsen

Jeg fikk tilsendt spørreundersøkelsen på e-post og leste den forholdsvis fort. Spørreundersøkelsen besto av spørsmål og studentsvar i ett samlet dokument, slik at det ene ikke lot seg skille fra det andre. På grunn av min gryende interesse for autoetnografi, var planen å ta i bruk denne metodologien. Undersøkelsen kvernet i tankene en stund. Parallelt med dette leste jeg meg opp på autoetnografi som metode. De mange fellestrekkene mellom den gestaltfaglige grunnlagstenkingen og autoetnografien ble tydeligere for meg underveis, noe som gjorde meg opprømt og engasjert. Slik sett ble teksten til i en dialektisk prosess: Idet jeg leste meg opp på metodologien, fikk jeg ideer og tanker om hva slags muligheter og tekstlige innganger bruken av autoetnografi kunne gi rom for, samtidig som at det som oppstod i meg i møte spørreundersøkelsen, påvirket hvilke deler av metodologien som fanget min interesse.

Min oppmerksomhet rettet seg både mot hvordan jeg selv ville respondert på disse spørsmålene og mot studentenes svar, og det ble tydelig for meg at enkelte spørsmål og svar interesserte meg mer enn andre: Noen fordi de virket gjenkjennelige, andre fordi de vekket et håp eller beundring eller et glimt av et sted jeg kanskje kan komme til i fremtiden. Jeg innså at autoetnografi som metode åpnet for at jeg faktisk kunne skrive ut noen av minnene, assosiasjonene og opplevelsene som kom til meg i møte med undersøkelsen. Det å benytte meg av grafi-delen av metodologien, satt litt lengre inne. Partiene der disse tekstene skulle inn, stod

derfor lenge fylt med kun stikkord for hva de kunne inneholde, til tross for at scenarioene jeg ville skrive fram, var veldig klare for meg.

Underveis blir jeg oppmerksom på at det å gjøre noe nytt også i akademisk sammenheng, endrer noe. Det å være var for og lytte til egne impulser under skrivingen, og i mindre grad skjule jeget i teksten, gir meg en annen trygghet i skriveprosessen.

Erfaring med terapi

Undersøkelsen viser at 18 av studentene (46,2%) hadde erfaring som klient i gestaltterapi før de begynte på gestaltterapistudiet, 11 studenter (28,2 %) hadde erfaring med annen terapi enn gestaltterapi mens 10 studenter (25,6%) hadde ingen erfaring som klient i terapi før studiet:

Gikk du i terapi før du begynte på gestaltterapistudiet ?

Antall svar: 39

Svar	Antall	% av svar	
Ja, gestaltterapi	18	46,2%	46.2%
Ja, annen terapi enn gestaltterapi	11	28,2%	28.2%
Nei	10	25,6%	25.6%

Mitt svar ville vært: «Ja, annen terapi enn gestaltterapi». Jeg hadde altså ingen erfaring som klient i gestaltterapi før jeg begynte på studiet, men jeg hadde erfaring som klient i annen terapi.

For en tid tilbake kjente jeg meg ekstremt sliten, kanskje var jeg utbrent, kanskje hadde jeg møtt veggen jeg vet ikke og visste heller ikke da, men jeg var uansett sykmeldt for første gang i mitt liv. Fastlegen hadde henvist meg til en psykolog – med beskjed om at NAV ville kreve at jeg gikk i behandling hvis jeg skulle kunne motta sykepenger over tid, noe det kunne bli behov for, mente hun. Jeg har forsøkt å gestalte mitt første møte som klient gjennom et skjønnlitterært språk:

I det samme hun kom inn, forsto hun at det ville bli umulig. Likevel tok hun plass i stolen på psykologens kontor og svarte nøytralt på de innledende spørsmålene. Hun svarte på spørsmålet om hvorfor hun var kommet, hva hun mente ville komme ut av behandlingen og hva hun selv kunne gjøre for å få det bedre

– Jeg har det egentlig ganske bra, sa hun. – Jeg er bare sliten, jeg er sliten på en måte som er vanskelig å beskrive.

– Vil du si at du er deprimert?

– Tja, svarte hun. – Egentlig ikke. Problemet er at jeg ikke klarer å falle til ro. Det er liksom umulig å slappe av. Jeg er tung i kroppen, orker lite, men er samtidig anspent og urolig.

– Hvor lenge har det vært sånn?

– Jeg vet ikke. Noen måneder, kanskje.

– Men mer enn seks måneder?

– Ja, jo.

– Da setter vi minst et halvt år. Har du hatt selvmordstanker?

Hun stirret på psykologen, en kvinne litt yngre enn henne selv, som satt med et skjema i fanget foran seg.

Klokka var litt over ti. Det var en onsdag, eller torsdag, hun husket ikke i farten. De satt i hver sin stol på et lite kontor. Det hang et par fotografier på en tavle over kontorpulten, to barn, ei jente og en gutt.

– Selvmordstanker?

– Ja. Det er fire alternativer. Ofte, noen ganger, sjelden eller aldri. – Hva om ingen passer?

– De fleste finner et som passer.

Hun stirret på dette mennesket som hun aldri hadde sett før, og som aldri, slo det henne, ville kunne forstå noe som helst av hennes eget liv. Hun kjente en matthet bre seg i armene. Det var som om kreftene rant ut av henne, kreftene som skulle til for å formulere alt slik at beskrivelsen av livet hennes ble riktig. At hun fikk med seg alle nyanser, paradokser og forbehold. Hun stirret på hånden som holdt pennen svevende over skjemaet, klar til å sette krysset på rett sted, og idet samme var det som om hun ga opp. Hun kjente at det var likegyldig hva hun svarte, det ville ikke gjøre noen forskjell.

– Må jeg svare på dette? sa hun.

– Beklager, men vi kommer ikke videre før alt er fylt ut. De fleste tar noen ganger. Skal jeg sette det? Vi kommer ingen vei hvis du ikke velger ett av alternativene.

Jeg kjenner et sinne når jeg i etterkant leser denne teksten. Et trykk under brystet. Press i kjeven. Rommet blir trangt. Jeg føler meg liten i møte med et standardisert skjema som ikke evner å fange opp nyanser og forbehold. Det er som om selve skjemaet fratar meg både kompleksitet og individualitet. Og her får jeg noen tanker om at jeg kanskje burde moderere meg. Burde jeg forsikre leseren om at dette kun er min subjektive erfaring og at jeg selvsagt er klar over at det finnes et mangfold av psykologer og klienter der ute som ikke vil kjenne seg igjen i min opplevelse? Jeg har dessuten nettopp kommet hjem fra første samling på 3. studieår i terapiutdanningen ved NGI og har lest «Ethiske prinsipper for gestaltterapeuter tilsluttet NGF». Der står følgende i forbindelse med markedsføring, pkt. 2.5 (2023): «Det er i strid med saklighetskravet å framheve sin behandling som mer egnet enn andre sammenlignbare behandlingsformer». Nå er dette ingen markedsføringskanal, men jeg kjenner plutselig en ambivalens.

Men, nei, jeg vil virkelig fortelle akkurat denne historien. Jeg tror den betyr noe, forhåpentligvis for flere enn meg selv. Autoetnografien som metode støtter opp under at nettopp *jeg* løfter fram *min* opplevelse. Kulturen flyter gjennom også meg. Min personlige opplevelse er også politisk.

Etter gjennomlesning av førsteutkastet til denne artikkelen, stilte en av mine kolleger i forskergruppa følgende spørsmål: «Er det noe i møtet med spørreskjema på et mer generelt plan som også vekker disse minnene og erfaringene i deg?» Her er hun i berøring med noe viktig, som blir selvsagt for meg idet spørsmålet kommer, men som likevel var utenfor min oppmerksomhet da jeg skrev. Situasjonen hos psykologen er bare ett av flere møter med et spørreskjema i mitt liv. Lenge hadde jeg tenkt at jeg også skulle inkludere en skjønnlitterær tekst om da et av barna mine skulle utredes: Den gang fikk jeg beskjed om å fylle ut skjema som forekom meg uendelige. Mange av dem følte umulig å svare entydig på, og rommet ble enda trangere, og jeg ble enda mindre og mye mer sint enn da jeg skulle besvare skjema som handlet om meg selv. Teksten ble igjen på idéstadiet siden den inkluderte et annet identifiserbart menneske enn meg selv, men én dag vil jeg skrive om dette.

Det blir klart for meg at det å respondere autoetnografisk på spørreskjemaet også er en form for problematisering av spørreskjemaer i seg selv. Det til tross for at dette skjemaet ikke er laget for å diagnostisere. Også som fagperson ved Universitetet i Agder er jeg en som uttaler meg kritisk vedrørende bruk av individuelle, skjema-baserte kartlegginger av alle barn, og om hvordan disse anvendes i møte med foreldre i sårbare situasjoner. Jeg bærer altså med meg en personlig historikk som både er med meg i min arbeidshverdag og inn i skrivningen av artikkelen. Denne historikken gir gjenklang i diskusjonen omkring metodologi, hvilken kontekst jeg





skriver innenfor og påvirker hvilke spørsmål og svar i undersøkelsen jeg fatter interesse for.

Hvorfor gestaltterapi?

På spørsmålet «Hvorfor begynte du å studere gestaltterapi?» oppgir 11 av studentene (28,2 %) «omskolering til nytt yrke», 14 studenter (35,9 %) «videreutdanning» og så mange som 24 av studentene (61,5 %) «egenutvikling / personlig utvikling» som årsak til at de begynte å studere gestaltterapi:

Hvorfor begynte du å studere gestaltterapi?

Antall svar: 39

Svar	Antall	% av svar	
Omskolering til nytt yrke	11	28.2%	 28.2%
Videreutdanning	14	35.9%	 35.9%
Egenutvikling / personlig utvikling	24	61.5%	 61.5%
Annet	1	2.6%	 2.6%

Jeg har ofte vært nysgjerrig på medstudenters vei inn til NGI: Hva var det hos deg som gjorde at du begynte som terapistudent, akkurat her, akkurat nå? Jeg hadde også krysset av på alternativ 3 på dette spørsmålet: «Egenutvikling/ personlig utvikling». En sentral årsak til at jeg startet på NGI var et ønske om endring av noe. Hva dette noe skulle bestå i, var uklart for meg på den tiden. Men ofte kunne jeg kjenne på en følelse av å ikke få puste, at halsen snevret seg og at pulsen økte. Jeg levde mye i tankene og opplevde at livet mitt kretset om fortid og framtid. En eksistensiell tomhet i form av noen stadige stikk påminte om en mangel jeg ikke visste hva var eller om et savn uten klar retning. Sommeren 2022 var det likevel «noe» som gjorde at jeg sendte inn en søknad til NGI om å bli tatt opp som terapistudent. Også dette har jeg forsøkt å levendegjøre i et skjønnlitterært språk:

I begynnelsen var hun redd stikkene i kneet skulle komme tilbake. Hun hadde kjent dem så vidt forrige gang, men tenkt det skulle gå over. Det kom av en skade hun hadde fått i tenårene da hun kunne springe kilometer etter kilometer uten å bli sliten, uten å tenke på at hun sprang. I hverdagen

kjente hun ikke noe, og da tenkte hun ikke stort på det, men straks hun begynte å springe, fryktet hun smertene. Hun var redd hun også denne gangen måtte gi opp løpingen. Det var så mye i livet hun hadde måttet gi opp, men løpingen var noe hun holdt fast ved, og hadde forsøkt å vende tilbake til, for mens hun løp, kunne hun fremdeles gjenkalle følelsen av å sveve langs stiene i skogen, den gangen det var mulig å fortsette, fortsette uten en tanke i hodet. Hun hadde sola i ryggen og så sin egen, langstrakte skygge foran seg på veien. Pusten gikk raskere, hun kjente at halsen liksom ble for trang, hun fikk ikke tilstrekkelig med luft. Veien gikk nedover, og hun merket det i lårene, i ankene, i knærne. Stikkene var tilbake, mye sterkere enn forrige gang, det var som nåler under kneskålen. Hun sprang på trass opp den siste bakken til det vesle vannet og bekken som rant nedover fjellene. Hun sprang alt hun klarte. Hun ville gjøre smertene verre. Hun ville at det skulle gjøre vondt, liksom for å rettferdiggjøre at hun plutselig ikke så noen mulighet til å fortsette. Hun ble stående med hendene mot knærne til hun fikk pusten tilbake. Så gikk hun bort og satte seg ved bekken. Hun så vannet som gled forbi skotuppene, og kjente at noe ga etter i henne. Noe hun hadde forsøkt å fastholde så lenge; alt gled ut og forsvant med strømmen i vannet. Hun visste det jo innerst inne. Stikkene ville komme tilbake. Hun stirret i vannet som rant og rant forbi. Som bare ville fortsette å renne selv når hun ikke var her, selv når hun sov, selv når hun var borte og aldri ville komme tilbake. Men nettopp i dette ugjenkallelige, lå også en følelse av paradoksal, grenseløs frihet. Hun så luftboblene komme seilende. Det var som om de svevde. De speilet både himmelen over henne og skogen omkring. Til og med sitt eget ansikt så hun i de seilende luftboblene. Hun skjønte hvem det var, men kjente ikke seg selv igjen.

I begge disse skjønnlitterære utdragene skriver jeg i tredjepersonsforteller, i preteritumsform. Jeget er en auctoral forteller som observerer hendelsene utenfra, med en intern synsvinkel. En slik fortellerposisjon markerer en avstand til den det fortelles om. Etter at jeg hadde skrevet teksten, slår det meg at valg av forteller og fortidsform av verbet i seg selv utsier noe om hva gestaltterapi har gjort for og med meg. Dette er ikke «jeg», men «henne». Dette er ikke nåtid, men fortid. Dette er et utsnitt av min historie, noe jeg har med meg og som fremdeles kan komme frem, men jeg har likevel beveget meg til et annet ståsted. Og – det er som om fortelleren i teksten ser på «henne» med et varmt blick – jeg gir selvomsorg til mitt «tidligere jeg».

Ansvar og synlighet i relasjoner

I samtaler om spørreundersøkelsen i forskergruppa, har det blitt betont at flere av svarene peker mot økt bevissthet omkring ansvar i relasjoner. Her fra den kvalitative delen av undersøkelsen:

Student 1:

Jeg er mer bevisst hvordan jeg påvirker og påvirkes. Jeg fanger opp ofte hva som skjer med meg i ulike relasjoner og tar ansvar for det som er mitt. Slik har både jeg utviklet meg og da også relasjonene jeg er del av.

Student 2:

Jeg ser at jeg har et ansvar i stedet for å se meg selv som offer i situasjoner. Yrkesmessig er jeg en støtte for mine kolleger og er i færre konflikter.

Student 3:

Økt varhet, større aksept for den jeg er og blir i møte med andre, en erkjennelse av at vi gjør det sammen slik at jeg i mindre grad enn før legger ansvaret bare på meg når det ikke fungerer i en relasjon, økt bevissthet om at jeg tar mye ansvar, hvordan jeg er selvkritisk osv.

Sitatet fra student 1 indikerer at studenten nå i større grad tar ansvar, jf. det hen sier om å ta ansvar for det som er sitt. Sitatet fra student 2 kan tolkes i retning av at studenten tidligere har erfart en del avmakt, jf. å se seg selv som offer i situasjonen. Det tredje sitatet antyder at studenten tidligere har tatt mye ansvar og nå tar mindre ansvar.

Sitatet fra student 3 vekker gjenkjennelse hos meg: En del av min kreative tilpassning har vært å påta meg størstedelen av ansvaret for relasjoner. Skammen jeg kjente når jeg ikke «fikk til» en relasjon kunne være overveldende. Jeg brukte mye tid på å reflektere over relasjonene mine og var oppriktig interessert i å forstå den andres perspektiv, men det handlet mye om hvordan jeg kunne tilpasse meg den andre på en måte som jeg trodde gavnet relasjonen og mindre om mine behov. En sentral del av min prosess de siste to årene har derfor handlet om å våge å bli mer tydelig eller synlig, noe som også går igjen i flere av svarene i undersøkelsen. Følgende to spørsmål er her besvart: «Hvordan vil du beskrive din eventuelle personlige utvikling i løpet av studiet?» «Har ditt forhold til dine venner/bekjente/familie forandret seg i løpet av årene som student ved NGI? Gi gjerne ett eller flere eksempler.»

Ja, det har forandret seg ettersom jeg har blitt tydeligere for meg selv og derfor også for andre.

Ja. Jeg har blitt tydeligere i familierelasjoner og rollen min på jobb har jeg fått ny forståelse for.

Ja, jeg blir mer bevisst på mine roller i disse relasjoner og oppfører meg mer tydelig.

Har blitt tydeligere, sier hva jeg tenker. [...] Tydeligere grenser i relasjoner, både i dialog og hvor ofte i kontakt.

Har større åpenhet/tydelighet med andre nære relasjoner.

Tør å være tydeligere i relasjoner og trekke meg vekk eller si nei med mindre uro og ubehag.

Jeg kommer mer frem. Jeg er tryggere på at det er greit å være meg.

Jeg er tydeligere for meg selv og familien på mine behov.

Tør å være tydeligere i relasjoner og si i fra om jeg er uenig.

Det er noe fortrøstningsfullt i å lese disse svarene. Jeg har holdt mye tilbake. I løpet av første studieår ble jeg gradvis oppmerksom på at jeg sjelden lot, f.eks. gråt, komme fram og ut uten forbehold: Jeg kjente ofte en impuls til å holde tilbake underveis (jf. kontaktformen *retrorefleksjon*). Ofte opplever jeg det som om jeg har en indre fartsdump som senker tempoet ørlite før jeg kanskje følger den mer tungtveiende impulsen om å f.eks. gråte. Denne fartsdumpen har blitt lavere, flatere og lettere å forsere i løpet av disse to årene, men kan fremdeles senke tempoet og påvirke det endelige følelsesuttrykket. I mange sammenhenger er det å ha selvkontroll og evne til å holde tilbake både gunstig og nødvendig, men for min del ble den måten å være i verden på fiksert og lite fleksibel. Jeg har derfor blitt mer tydelig, mer synlig, kommer mer frem – og jeg kan oftere puste lange drag uten at halsen snevrer seg og pulsen øker.

Dynamikken mellom det å bli synlig og det å holde tilbake er også på et vis forbundet med kontaktformen *konfluens*. Skottun og Krüger (2017) refererer til

Wheeler (1991) når de introduserer «å gi motstand», «å isolere» og «å differensiere» som polariteter til det «å flyte sammen» (s. 187). Enkelte av svarene i undersøkelsen henviser mer eller mindre direkte til polene i konfluens:

Tør å flyte mer med – stole på at grunnen under føttene bærer mitt neste skritt.

Mindre redd for å differensiere.

Jeg har holdt mye tilbake, men jeg har også hatt en tendens til å flyte med. For min del var dette nesten to sider av samme mynt siden jeg ofte holdt tilbake for å havne i flyt. Noen ganger var det å flyte med heller ikke særlig behagelig, snarere vondt og energitappende. Skottun og Krüger (2017) skriver at det å være konfluent noen ganger kan «[...] føles som å være «fastlåst i kroppen», som om alle tanker og følelser holdes tilbake, og kroppen kontrollerer kaoset av følelser og tanker ved å stivne» (s. 198). Nettopp en slik «konfluent låshet» har preget enkelte av mine relasjoner, noe jeg har tatt med meg inn i lærerterapien. Under følger et skjønnlitterært forsøk på en beskrivelse av et stolarbeid, der jeg utforsket én av disse relasjonene:

Hun sitter på stolen foran meg, jeg kan se henne tydelig, håret, hendene, til og med linjene i ansiktet, og min egen forestilling av trekkene hennes får mitt eget ansikt til å stivne, nærværet hennes blir så virkelig for meg at til og med blikket mitt viker for øynene hennes, hun får meg til å slå blikket ned, hun får meg til å krympe og forsvinne, jeg sitter langt ute på stolen, som om jeg hvert øyeblikk skal reise meg og gå, hva ser du, spør terapeuten, og da jeg skal beskrive hva jeg ser, er det som om mine egne ord rammer henne inn og gir skikkelsen en form, min egen beskrivelse av henne, gjør at hun langsomt blir et menneske jeg kan betrakte uten at nærværet hennes invaderer meg, det er som om jeg gjennom beskrivelsen av henne vinner tilbake kontrollen over min egen kropp, jeg lener meg bakover i stolen, kjenner stolryggen mot korsryggen, og stolsetet mot låret, ansiktet mykner, og jeg kan puste fritt.

I dette stolarbeidet oppdaget jeg ulike måter å differensiere på og ble oppmerksom på hvor mye frihet som kan ligge i denne muligheten. Bruken av jeg-forteller og presensform kommuniserer at dette er en del av min pågående prosess, til tross for at selve arbeidet ligger litt tilbake i tid. Jeg er i dag oftere en aktiv part som kan regulere kontakten i situasjonen, i stedet for å passivt flyte med. Svaret «mindre redd for differensiering» er derfor gjenkjennelig.

Men hva med den polen av konfluens som handler om fullstendig isolasjon, noe som i ytterste konsekvens kan bety at man faktisk avslutter en relasjon? Følgende sitater fra undersøkelsen omhandler *brudd* i relasjon:

Noen vennskap avsluttes, og andre blir dypere.

Har [...] valgt å kutte ut et nært familiemedlem, da jeg ser at denne relasjonen ikke støtter min utvikling.

Ja. Knyttet nærere relasjoner med noen og andre har blitt valgt bort.

Brudd i kontakt med far.

Ja, har avsluttet kontakt med noen (tålte ikke differensiering/ grenser).

Disse utsagnene vekket min interesse. Jeg tolker dem dithen at studentene som skriver dette aktivt, har tatt et valg om å avslutte relasjonen. For meg, som har hatt en form for fiksering omkring det å få til relasjoner, så er det å aktivt bryte en relasjon en skyggeside jeg har vært lite i kontakt med. Størstedelen av relasjoner som har blitt avsluttet i mitt liv har glidd ut i sanden, nådd et punkt der det ble umulig å fortsette eller bare blitt sånn. Det å avslutte noe og gi fullstendig slipp er i det hele tatt vanskelig for meg, i flere situasjoner. Men det er noe forlokkende ved tanken. Det å bryte er også en mulighet. Skal jeg også bli «en som bryter en relasjon» i løpet av de to neste årene? Jeg kjenner meg håpefull når jeg skriver dette, som når luftboblene speiler både himmelen og mitt eget ansikt.

Den bredere konteksten

Etno-delen i den autoetnografiske metodologien handler om å sette den erfaringsbaserte kunnskapen i forbindelse med sosiale, kulturelle og politiske kontekster. Konteksten jeg skriver innenfor er gestaltterapiens humanistiske paradigme, i kjølvannet av den relasjonelle vendingen i gestaltfaget (betonet av blant annet Jacobs & Hycner, 2009).

Van Baalen (2024) skiller mellom gestaltfagets humanistiske paradigme og det positivistiske/medisinske paradigmet, med fokus på årsak/virkning, altså kausalitet. Han er utdannet både lege og gestaltterapeut og skriver at han ble klar over at «[...] det å skille klart mellom de to tilnærmingene, tydeliggjorde hva medisin og gestaltterapi kunne tilby hver for seg» (van Baalen, 2024, s. 5). Han påpeker videre at «[...] begge [paradigmer/ tilnærminger] har sine muligheter, så vel som begrensninger» (van Baalen, 2024, s. 5). Jeg er ikke helseutdannet og har ikke medisinsk

kompetanse. For meg handler derfor en slik tenkning også om ydmykhet og noen etiske prinsipper i møte med andre paradigmer og modaliteter. Bevissthet omkring dette vil i neste instans påvirke hva slags ord og begreper jeg bruker når jeg beskriver min praksis, min kompetanse og i hvilke situasjoner jeg kjenner jeg ikke lenger har de nødvendige faglige kvalifikasjonene.

Van Baalen (2024) skriver om ulike tilnærminger i praksis, og jeg tenker at vi på en lignende måte bør ivareta denne balansegangen når vi skal forske på virkningen av gestaltterapi. Et positivistisk forskningsideal er rett og slett vanskelig å kombinere med gestaltterapiens grunnlagstenkning, da disse tilhører ulike paradigmer eller kulturer. Boken *The Heart & Soul of Change* (2010) presenterer et sammendrag av 60 år med forskning på psykoterapi. Konklusjonen er at det er felles faktorer – på tvers av ulike psykoterapeutiske retninger, som virker (Bjørndal, 2014, s. 8). Orlinsky (2010) hevder i forordet at ideen om at det er spesifikke faktorer som virker, er tankegods som tilhører det «gamle» paradigmet. Dette paradigmet vektla forskning på konkrete intervensjoner eller metoder i de enkelte terapietningene. Det «nye» paradigmet hevder at den viktigste felles faktoren for virkning i terapirommet er relasjonen mellom terapeut og klient, uavhengig av terapiform (s. xxi).

Terapiutdanningen ved NGI tar på alvor at den terapeutiske relasjonen er den mest sentrale felles faktoren for virkning av terapi (jf. kravene til læreterapi). Vi tenker at terapeutens erfaringer og levd liv er med inn i terapirommet, og at dette vil påvirke organiseringen av feltet. Dialog, relasjon og terapeutens varhet er selve fundamentet i gestaltterapi – ikke metoden eller intervensjonen. Selve utgangspunktet for spørreundersøkelsen ivaretar også dette perspektivet, all den tid den ser på studentenes utbytte av gestaltterapi over flere år og ikke virkning av spesifikke intervensjoner.

Grant (2020) skriver at autoetnografien utfordrer de dominerende kulturelle historiene (s. 163). Karlsson et al. (2021) kaller det «å trøble». Det forskes ofte på ulike modaliteter av terapi fra et helse- og sosialfaglig perspektiv, der evidensbaserte forskningsidealer står sterkt (Jensen, 2009; Klevan et al., 2019).

Jacobsen (2023) skriver følgende:

Det kan være fristende å forsøke å tilfredsstillere kunnskapskrav som tar utgangspunkt i naturvitenskapen for å dokumentere effekt av gestaltterapi, fordi det er denne typen kunnskap som verdsettes høyest og som gis størst legitimitet. Samtidig er dette ikke i tråd med hva gestaltterapi er. (s.1)

Jeg støtter dette utsagnet. Sentralt i all forskning er prinsippet om at valg av metodologi og fagområde/ forskningsspørsmål bør samsvare når det kommer til kunnskapssyn og forståelsen av egen og andres eksistens i verden. Slik sett, kan etno-

delen av den autoetnografiske metodologien klargjøre hvilket paradigme vi skriver i, kanskje spesielt når vi henvender oss til et publikum utenfor det gestaltfaglige miljøet.

Epilog

Det er lite som overrasker meg i spørreundersøkelsen: Nær sagt alle studentene rapporterer om forholdsvis store endringer i måten de håndterer livene sine på. Jeg merker mange av de samme endringene selv, de kjennes på kroppen, selv etter «bare» to år som student.

Hvis dette hadde vært en mer «konvensjonell» akademisk artikkel, hadde jeg viet større plass til kritiske innvendinger til spørreundersøkelsen. Et flertall av informantene svarer at «personlig utvikling» eller «egenutvikling» er en del av årsaken til at de begynte på studiet. Vi kan derfor anta at dette er en gruppe studenter som er åpne for å gå inn i personlige prosesser – de har i utgangspunktet hatt vilje og motivasjon til å la seg utvikle og endre. Det er også overveiende sannsynlig at de har tro på at nettopp gestaltterapi «virker». I *The Heart & Soul of Change* (2010) er nettopp klienten og terapeutens tro på terapiformen listet opp som en av fellesfaktorene over hva som gjør at terapi virker, uavhengig av terapiform (Frank, 1973, referert av Duncan, 2010, s. 7). Troen på terapiformen underbygges av at informantene har valgt å fortsette studiene gjennom fire år.

Samtidig er dette ikke egentlige, kritiske innvendinger til undersøkelsen. Vi i forskergruppa har reflektert en del omkring hva vi ønsker å forske på og hvilke ord vi skal bruke. Ord som effekt, virkning og utbytte har blitt diskutert. I gestaltterapi er det ikke en passiv mottaker (klient) som mottar behandling. Det er ikke terapeuten alene som utfører terapi som virker. Terapien skjer snarere i en form for samskaping mellom terapeut og klient. Virkningen av gestaltterapi er mangefasettert og mangetydig, ikke ulikt et litterært bilde som også kan være selvmotsigende. Og nettopp i denne mangetydigheten, tvilen og dobbeltheten er det at virkningen skjer. Ord som virkning og effekt knyttes ofte til en oppfatning av kausalitet. Kanskje vi heller skal snakke om gestaltterapiens resonans? Det klassiske årsak/virkning-paradigmet sitter godt i ryggmargen hos mange av oss, men samsvarer ikke med grunnlagstenkningen i gestaltfaget.

Det kan være problematisk å påstå at min respons på spørreundersøkelsen utsier noe allment utover det personlige. Spor av det allmenne kan likevel finnes i ulike former for gjenkjennelse og identifikasjon. Noen steder vekker studentsvarene gjenklang hos meg, og andre steder virker svarene ansporende i retning av å oppleve lignende endringer. På samme måte kan man hevde at litteraturen har

i seg en kime av både personlige erfaringer og allmenngyldig innsikt, slik at leserens møte med litteraturen kan fremkalle identifikasjon og gjenkjenning. Denne artikkelen oppfyller ikke tradisjonelle vitenskapelige krav til objektivitet, men den peker mot ressurser som er allmenngyldige også i personlige erfaringer.

Flere vil hevde at autoetnografi er mer enn en forskningstilnærming. Art Bochner (2020) sier det slik: «*Autoetnografi er ikke bare en forskningsmetode, men også en livsstil.* Den autoetnografiske levemåten har sitt utspring i tvil og usikkerhet. Å leve er å være usikker» (s. 84, min oversettelse). Jeg opplever det som om autoetnografien åpner opp for å skrive som «en forskende gestaltterapeut» ved at jeg kan gå til «det som er», uten å konstruere entydige sammenhenger eller narrativ eller ende i en konklusjon. Og for egen regning, vil jeg særlig betone det frigjørende i at jeg i denne artikkelen har kunnet benytte meg av et litterært språk, som ivaretar denne tvetydigheten og usikkerheten. Samtidig representerer det å anvende et skjønnlitterært språk i en akademisk sammenheng også et aldri så lite opprør mot rådende syn på hva forskning er og bør være. Jeg avslutter artikkelen med et dikt som gjennom et skjønnlitterært språk forsøker å nærme seg hva virkning av gestaltterapi er eller kan være. Til forskjell fra de andre skjønnlitterære tekstene, speiler dette diktet nåtiden – i jeg-form:

Før og nå

*Der jeg før bare så de mørke bladene
ser jeg nå skyggene de kaster
urørlig over linjene i hånden.
Der jeg før bare så mørket om sommeren
ser jeg nå insekter forsvinne i hver blomst
før de kommer til syne og flyr
gjenfødt i en verden av lys.*

*Der jeg før levde hver eneste dag
som om dagen var tapt eller ulevd
lever jeg nå omgitt av vind, latter
og suset av regn mot hånden.*

*Der jeg før måtte velge
og vanskelig kunne puste,
ser jeg nå fuglene kretse
under en himmel i august
verken lys eller mørk, men dypere
enn det som lar seg feste til papiret.*

Der jeg før skrev med håpet
om at ordene skulle forme
mitt eget ansikt, skriver jeg nå
for å gjenkjenne alt det
som finnes under ordene.

Der jeg før ikke ante
hvilken retning som ville bringe
freden nærmere, ser jeg nå at
freden finnes ingen andre steder enn her.

Litteraturliste

- Adams, T. E., Jones, S. H. & Ellis, C. (2015). *Autoethnography: Understanding Qualitative Research*. Oxford University Press.
- Adams, T. E., Ellis, C., Jones, S. H. (2017). Autoethnography. *The International Encyclopedia of Communication Research Methods*. <https://doi.org/10.1002/9781118901731.iecrm0011>
- Anderson, L. (2006). Analytic Autoethnography. *Journal of Contemporary Ethnography*, 35(4), 373–395. <https://doi.org/10.1177/0891241605280449>
- Chew-Helbig, N. (2022). Writing evocative case studies: Applying autoethnography as a research methodology for the psychotherapist. *British Gestalt Journal*, 31(1), 35–42. <http://dx.doi.org/10.53667/EXAU4356>
- Baarts, C. (2012). Autoetnografi. I S. Brinkmann & L. Tanggaard (Red.), *Kvalitative metoder: En grundbog* (s. 169–180). Hans Reitzels Forlag.
- Bjørndal, E. (2014). Psykoterapi virker! En selektiv oppsummering av The Heart and Soul of Change (første del). *Norsk Gestalttidsskrift*, 11(2), 8–27.
- Bochner, A. P. (2020). Autoethnography as a Way of Life: Listening to Tinnitus Teach. *Journal of Autoethnography*, 1(1), 81–92. <http://dx.doi.org/10.1525/joae.2020.1.1.81>
- Duncan, B. L. (2010). Prologue: Saul Rosenzweig: The Founder of the Common Factors. I B. L. Duncan, S. D. Miller, B. E. Wampold & M. A. Hubble (Red.), *The Heart & Soul of Change: Second Edition: Delivering What Works in Therapy* (s. 3–22). American Psychological Association.
- Etiske prinsipper for gestaltterapeuter tilsluttet NGF, 2023, pkt 2.5. <https://ngfo.no/etiske-prinsipper-gestaltterapeuter-ngf/>
- Grant, A. (2020). Autoethnography. I K. Arranda (Red.), *Critical Qualitative Health Research* (s.159–176). Routledge.
- 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/>

- Jacobsen, K., Nilsen, A. B., Heivoll, A. B., Skottun, G. (2024). Hva er virkningen av gestaltterapi? Refleksjoner rundt nytt forskningsprosjekt ved NGI. *Norsk Gestalttidsskrift*, 21(2), 11–18.
- Jacobs, L., Hycner, R. (2009). *Relational Approaches in Gestalt Therapy*. GestaltPress.
- Jensen, P. (2009). Virkningsdiskursen. Hvordan spørsmålet «hva virker i terapi?» har kommet til å dominere psykoterapiforskningen og vår egen forståelse av terapi. *Fokus på familien*, 37(3). 194–200.
- Karlsson, B., Klevan, T., Soggiu, A-S., Sælør, K. T. & Villje, L. (2021). *Hva er autoetnografi?* Cappelen Damm Akademisk.
- Klevan, T. G., Sundet, R., Sælør, K. T. (2019). Ensretting, standardisering og kunnskapsbasert praksis – autoetnografi som motstand? *Forskning & Forandring*, 2 (2), 105–123. <https://doi.org/10.23865/fof.v2.1523>
- McLeod, J. (2011). *Qualitative research in counselling and psychotherapy* (2. utg.). Sage.
- Nilsen, A.B. (2024). Studenters utbytte av gestaltterapi. *Norsk Gestalttidsskrift*, 21(2), 19–34.
- Orlinsky, D. E. (2010). Foreword. I Duncan, B.L., S. D. Miller, B. E. Wampold & M. A. Hubble (Red.), *The Heart & Soul of Change: Second Edition: Delivering What Works in Therapy* (s. xix–xxv). American Psychological Association.
- Skottun, G. & Krüger, Å. (2017). *Gestaltterapi: Lærebok i teori og praksis*. Gyldendal Akademisk.
- van Baalen, D. (2024). Forskjellige paradigmer – ulike tilnærminger i behandling. *Norsk Gestalttidsskrift*, 21(1). <https://gestalttidsskriftet.no/2024/07/03/forskjellige-paradigmer-ulike-tilnaerminger-i-behandling/>
- Wall, S. (2006). An Autoethnography on Learning About Autoethnography. *International Journal of Qualitative Methods*, 5(2), 146–160.
- William, J. P. & bin Zaini, M.K.J. (2014). Rude Boy Subculture, Critical Pedagogy, and the Collaborative Construction of an Analytic and Evocative Autoethnography. *Journal of Contemporary Ethnography*, 45(1), 34–59. <http://dx.doi.org/10.1177/0891241614549835>

ESSAY

Å eldes

Hvem blir jeg i møte med alderdommen

Av Gro Skottun

Essayet handler om mine erfaringer med å bli eldre – hvordan jeg takler denne aldringsprosessen, hvilke overraskelser den har gitt, og om tilbakeblikk på deler av livet som dukker opp.

For nesten to år siden begynte jeg i terapi hos en psykolog. I forkant meddelte jeg at jeg syntes det var vanskelig å bli gammel, at jeg trengte noen å snakke med, men at jeg ikke visste hva jeg hadde behov for.

Jeg kjente meg utslitt etter halvannet år med kamp for mitt barnebarn mot en bydel som vi opplevde som vrang. Da barnebarnet endelig fikk innvilget Brukerstyrt personlig assistanse (BPA), tilrettelagt bolig og ble tatt hånd om av andre, kunne jeg kjenne hvor sliten jeg var. Dette var samtidig med at to av mine venninner fikk kreft i tillegg til at både min søster og en av mine venninner mistet mennene sine i brå død. Jeg både ønsket og tenkte at jeg måtte stille opp, være god mormor, venn og søster. Det ble for mye for meg.

Jeg kjente at jeg ikke visste hvordan jeg skulle ta godt vare på meg selv. I perioder hadde jeg det også vanskelig sammen med mannen min, Daan. Han hadde nettopp sluttet å jobbe, fikk helseutfordringer, og vi hørte begge dårlig. Det oppsto mange misforståelser oss imellom. Det var som om jeg ble en Gro jeg kjente igjen fra tidligere, den som måtte planlegge, organisere og ha kontroll. Jeg ble mindre fleksibel, mer oppfarende, urolig og nedstemt. Først da jeg startet i terapi, forsto jeg hvordan forholdet til mor i barndommen påvirket meg i disse utfordringene. Dette forholdet hadde jeg jobbet med utallige ganger tidligere i terapi, men nå kom det opp igjen.

Fra der og da til her og nå

Noe av det som overrasket meg i aldringsprosessen og som jeg var uforberedt på, var at vonde opplevelser og erfaringer fra tidlig barndom kom opp på nytt. Jeg trodde at jeg var ferdig med min ulykkelige barndom, at all tidligere terapi hadde endret mitt forhold til fortiden. Jeg er godt kjent med Fritz Perls teori om at uferdige situasjoner kan komme opp på nytt og plage oss, og at vi kan bearbeide og avslutte dem. Dette har jeg skrevet om i *Gestaltterapi. Lærebok i teori og praksis* (Skottun & Krüger, 2017, s. 90–92). Det jeg imidlertid ikke hadde tatt inn over meg, var at det kan ta et helt liv å bearbeide overveldende opplevelser fra tidlig barndom, og at man kanskje aldri blir helt ferdig med dem. Dessuten gjenkjenner jeg at måten jeg tilpasset meg omgivelsene på som barn, er den samme som jeg gjør i dag. Når jeg blir redd og sliten for eksempel, går jeg inn i omsorgsrollen, noe som forsterker følelsen av fortvilelse og ensomhet.

Med mye sorg, død og sykdom rundt meg var det ikke rart at jeg ble redd og kom i kontakt med egen sorg og hjelpeløshet. Det var som om andres smerte nesten ikke var til å bære, og den trigget min egen smerte. Jeg har vært i mange begravelser, sittet ved venners og families syke- og dødsleie, fulgt dem til leger og sykehus. Jeg har organisert andres hverdag, handlet, laget mat og ryddet, og jeg har invitert dem som er alene på turer eller middag. Dette tar mye tid og krefter, er krevende både følelsesmessig og fysisk, men samtidig føles det godt og meningsfullt. Jeg har dessuten stor familie med barn, barnebarn og søsken som jeg gjerne vil tilbringe tid sammen med, og som jeg også bekymrer meg for.

I terapi har jeg arbeidet for ikke å bli en automatisert hjelper som bruker sine overlevelsesmekanismer når jeg bekymrer meg for dem jeg er glad i. Jeg har stadig blitt minnet om hvor vanskelig det er å vite hva jeg trenger når jeg tenker at de rundt meg har det vondt og vanskelig.

Jeg begynte tidlig som hjelper for min redde lillesøster. Jeg forsvarte henne overfor mor, fulgte henne på skolen og passet på at hun hadde det bra. Om dette var bra for henne er jeg usikker på. Vi har snakket om det senere, og hun klager over at hun ble mer hjelpeløs enn nødvendig. I ettertid har jeg forstått at jeg også var redd og følte meg hjelpeløs og derfor ikke tålte å se på min søster lide.

Når jeg tar i bruk teori for å forstå mitt behov for å være en hjelper, ser jeg at det er kontaktformen konfluens og dens motpol differensiering (Skottun & Krüger, 2017) som oppstår i feltet mellom meg og dem jeg er glad i. Jeg skrev i 2004 essayet «Fra vinterfjellet en novemberlørdag» om kontaktformen konfluens og siterer noen linjer derfra: «Vi skiller dårlig mellom oss og andres behov (når mor fryser, må barnet ha

på seg mer klær), og vi klarer dårlig å skille mellom egne behov, følelser og tanker.» (Skottun, 2004, s. 62). Jeg skriver senere i det samme essayet om hvordan mor og jeg fløt sammen, og hvordan vi var fanget i evige krangler som først opphørte da jeg flyttet ut og senere fikk egen familie. Å krangle var et forsøk på å differensiere, men ble egentlig bare en annen side av konfluens som jeg har kalt «den andre siden av mynten». Det var først da jeg sa hva jeg mente og fulgte opp med handling uten å krangle, at jeg differensierte. I ettertid har jeg sett at kranglingen var et rop om hjelp, et ønske om å bli forstått og at det bakenfor var en lengsel etter mors kjærlighet. I dag liker jeg veldig dårlig å krangle, og jeg tror jeg har blandet sammen mitt ubehag med å krangle med ubehaget det er å si ifra om hva jeg mener. Det er som om jeg fortsatt er redd for at de rundt meg ikke er glad i meg hvis jeg sier nei eller ikke stiller opp når det er noen som har det vondt. Jeg siterer noen linjer fra *Gestaltterapi. Lærebok i teori og praksis*: «Både på jobb og i privatlivet kan vi se hvordan noen mennesker hele tiden prøver å glatte over uenigheter, sørge for at alle har det bra, ta seg av andre, invitere til fest og moro og være «limet» mellom kollegaer eller familiemedlemmer» (2017, s. 189).

Å gå i terapi

Da jeg begynte i terapi, valgte jeg bevisst en psykolog i stedet for en gestaltterapeut. Jeg ville møte et menneske som ikke hadde vært en av mine studenter eller kollegaer. Jeg hadde god erfaring fra å gå i gestaltterapi hos forskjellige mennesker, men nå følte jeg behov for å være Gro og begynne med blanke ark. Jeg var dessuten nysgjerrig på hvordan det ville være å møte en terapeut med en helt annen teoretisk og metodisk tilnærming enn gestaltterapi. Jeg er godt kjent med at forskning på forskjellige psykoterapeutiske modaliteter viser at det er fire faktorer som må være til stede for at terapi skal fungere, og at disse faktorene er uavhengig av modaliteten terapeuten tilhører (Duncan, Miller, Wampold, Hubble, 2010).

Disse fire faktorene er:

1. klienten og utenomterapeutiske faktorer
2. modeller og teknikker
3. terapeutisk relasjon og allianse
4. terapeutfaktorer (Bjørndal, 2015).

Vedrørende det første punktet så har forskning vist at klienters livsforhold og motivasjon er undervurdert i forhold til utbytte av terapi. De tre andre faktorene handler

om terapeuten. Det første er om terapeuten har tro på de teoriene og metodene hen anvender i terapirommet, deretter i hvor stor grad hen er i stand til å bygge gode relasjoner. Og sist, men kanskje aller viktigst, hvor empatisk terapeuten er.

Jeg var spent og nervøs da jeg møtte til første time med en ukjent psykolog. Jeg var en svært motivert klient med mye terapierfaring og en relativt god orden på livet. Jeg visste ingenting om min terapeut annet enn at min venn som anbefalte henne, hadde sagt at hun var varm og erfaren. Jeg pustet litt mer da jeg ble tatt imot med varme øyne og et mykt smil av en dame som var yngre og lavere enn meg. Jeg strevde med å finne hvor jeg ville sitte, men endte i en sofa der jeg la noen ekstra puter bak ryggen min. Hun skjøv sin stol litt nærmere meg og sa ganske fort at hun visste hvem jeg var, at hun kjente til gestalthøyskolen, og at hun satte pris på at jeg kom til henne. Jeg spurte om hva slags terapeut hun var, og hun fortalte meg det i tillegg til at hun hadde gått i gestaltveiledning. Så fortalte hun at hun var spent på hvordan det ville være å ha meg i terapi siden jeg hadde så mye kunnskap og erfaring som terapeut og lærer. Jeg kjente jeg ble roligere da hun delte dette, og det var som om jeg sjekket av på faktorene for en god terapeut. Jeg fikk tro på at dette var en terapeut jeg kunne ha tillit til.

Selv om jeg er en erfaren klient, hadde jeg glemt hvor mye tid og krefter det tar å gå i terapi. Jeg hadde glemt hvordan det var å grue og glede seg til timene og ubehaget ved å sitte på venterommet. Jeg forbereder meg dagene før, tenker gjennom hva jeg vil snakke om, kjenner på uro over ikke å vite hvordan det vil bli. Etter timene tenker jeg gjennom alt vi har gjort, bearbejder og reflekterer. Noen ganger skriver jeg ned det som skjedde.

Etter å ha gått i terapi en stund, føles det stadig mer trygt i terapirommet. Det forbauser meg at jeg i en alder av 78 år for første gang tør å kjenne på de vanskeligste og mest ukjente sidene av livet mitt. Jeg blir overrasket når jeg oppdager hvor mye som har vært stuet bort og gjemt, og som jeg kan møte nå. Å gå i terapi har blitt en ny reise bakover i tid. Samtidig har jeg blitt hørt og sett av terapeuten min, tatt på alvor og våget meg inn i en ny relasjon som er blitt overraskende viktig for meg. Hun er et varmt og tilstedeværende menneske, og selv om hun ikke er gestaltterapeut viser og deler hun hva som skjer med henne underveis i våre samtaler. I timene kan hun forklare og støtte meg som den gode terapeuten hun er. Disse forklaringene gjør ofte at jeg begynner å få kroppslige fornemmelser sammen med en gryende forståelse av meg selv. Med god hjelp av henne kan jeg bli i disse kroppslige fornemmelsene. Jeg velger å legge inn i dette essayet et eksempel fra en terapitime som gjorde inntrykk, og som viser hennes måte å arbeide på, og hvordan jeg bruker alle mine tidligere erfaringer som klient og terapeut.

26.1–24

Ny time hos psykologen. Jeg har vært så trett, sliten og deppa. Forstår ikke hvorfor. Jeg havner i et mørkt hull der jeg kritiserer og forteller meg selv hva jeg burde og skulle gjøre. Jeg hadde vært hos Anne (min kreftsyke venninne) på Radiumhospitalet tidligere på dagen. Hun er så dårlig med spredning, noe som påvirker meg. Jeg blir redd og lei meg.

Psykologen snakket om å akseptere og å ha selvomsorg. Plutselig hørte jeg hva hun sa. Jeg tok puten som lå på stolen ved siden av og la den på maven. Jeg kjente den trykke mot kroppen samtidig som jeg holdt og strøk på den. Jeg ga meg selv omsorg. Skuldrene falt ned, og jeg ble slapp i hele kroppen. Helt utrolig deilig. Jeg så på henne, og hun så på meg med varme, nydelige øyne. Jeg så smilet og ansiktet og kjente at jeg tok imot og trodde på hennes varme og omsorg. Så deilig og enkelt og veldig sårt. Jeg kjente det løsnet i ansiktet, at jeg skalv rundt munnen og at det kom tårer i øynene. Så godt og sårbart at ansiktet bare kan vibrere sånn. A-ha, jeg gir meg ikke nok selvomsorg. Jeg hadde glemt meg selv. Sitte stille med pute på maven var fint med psykologen til stede. At hun var der, gjorde magien.

Gammel

Jeg har lenge vært opptatt av at jeg blir eldre. Det begynte da jeg fikk hjerteflimmer og senere da jeg fikk andre helseutfordringer. Etter at jeg ble 70, erfarte jeg gradvis at jeg ble fortere sliten, jeg orket ikke å jobbe så mye og middagshvilen ble obligatorisk. Jeg måtte dessuten slutte å løpe på grunn av en kneskade, noe jeg har gjort i hele mitt voksne liv. Det begynte som trening for å kunne gå fortere og lengre på ski, senere ble det en viktig del av livet mitt. Å gå tur med hunden er ikke riktig det samme. Jeg kan fortsatt sykle. Som mange eldre har jeg kjøpt el-sykkel og farer av gårde til avtaler i byen, handler eller tar en tur i marka. Det gir en illusjon av at jeg er like sprek som før, noe jeg ikke er. Jeg kan ikke gå timevis på ski. Jeg må nøye meg med kortere turer i rolig tempo og være forsiktig i utforkjøringer. Dette er en vanskelig overgang for meg som har hentet mye styrke og livsmot gjennom å være ute i naturen. Jeg trøster meg med at jeg fortsatt kan nyte å være ute, ved sjøen, i skogen eller på fjellet, og at treningen er mer preget av styrke og bevegelighet enn kondisjon. Men det var først etter fylte 75 år at jeg for alvor reflekterte over hvordan det er å bli gammel og alt som tar slutt i livet mitt. Daan, mannen min, har fått dårligere bevegelighet og har sluttet å gå på ski og skøyter, så nå gjør jeg disse aktivitetene alene. Vi har også sluttet å seile. Helse og kropp er ikke det samme som da vi var yngre. Også antall reiser har avtatt. Flyplasser, hoteller og forflytninger

oppleves som mer slit enn fornøyelse. Behovet for å være i ro blir stadig større, og jeg innser at det er mange steder jeg ikke kommer til å få oppleve.

Eksistensielle utfordringer

Jeg har erfart at å bli gammel er en eksistensiell utfordring. Jeg har vært opptatt av eksistensialismen siden jeg var ung og skrev min første artikkel «Gestaltterapi, en eksistensiell terapi» i 2002. Jean-Paul Sartre (1905-1980) er av mange blitt kalt eksistensialismens grunnlegger, og han skriver om hvordan det enkelte mennesket erfarer og sanser selve det å være i verden, og hvordan man selv gir mening til livet som leves i den situasjonen man er i (Skottun & Krüger, 2017). Virkeligheten er subjektiv og unik for den enkelte, og hvert menneske er overlatt til selv å forholde seg til det man opplever og erfarer. Gestaltterapeuten Gonzague Masquelier (2006) beskriver hvordan livet med dets mange erfaringer, som ofte bærer preg av forvirring og smerte, også skaper muligheter. I kraft av å være menneske lever vi under paradoksale livsbetingelser. Eksistensfilosofien beskriver disse paradoksene som eksistensielle spenninger eller utfordringer som ligger til grunn for alt menneskeliv. Masquelier nevner fem slike utfordringer eller livsbetingelser: det endelige (døden), ensomhet, ansvar og valg, det ufullkomne og meningsløshet. Det er opp til hvert enkelt menneske å forholde seg til disse eksistensielle utfordringene når de blir påtrengende og nærværende. Han beskriver hvordan polaritetene til disse livsbetingelsene skaper spenninger med både muligheter og begrensninger. Han sier at polariteten til døden er livet, og at når vi forstår at alt er endelig, kan vi velge å leve mer bevisst og gripe øyeblikket. Slik er det også med det å føle seg alene og ensom i livet, vi kan velge det motsatte, vi kan oppsøke andre, være sammen og skape fellesskap. Det er vi som har ansvar for våre valg selv om livet velger for oss. Vi kan selv velge hvordan vi møter livets utfordringer. Vi kan søke å bli perfekte og fullkomne, slik vi lengter etter, men vi kan også tilstrebe å godta våre begrensninger og sette pris på det livet vi har. Og nettopp fordi det ikke finnes en mening med å leve, ifølge eksistensialistene, er det opp til den enkelte å gi livet mening, også til det som føles meningsløst.

Alt har en ende – hva er meningen med livet

Den stadige påminnelsen om kroppens forfall og hjernens begrensninger i min og andres aldringsprosess, er sårt og utfordrende å leve med og viser med tydelighet at alt har en ende. Ingen av oss lever evig. Sannheten i denne eksistensielle påstanden blir mer påtrengende jo lengre jeg lever. Før jeg begynte i terapi, var jeg i en

eksistensiell krise som hang sammen med alt presset jeg møtte fra omgivelsene, med sykdom, død og min egen aldringsprosess.

Jeg har erfart at andre har blitt gamle. Mine foreldre og besteforeldre levde til de ble rundt 80 år. Min farmor ble nesten 90. Mine besteforeldre husker jeg bare som gamle. De både så og oppførte seg slik; de hørte dårlig, var selvopptatte og snakket om sykdom. Jeg tenkte at de levde et kjedelig liv. Men når jeg nå husker tilbake, har jeg allikevel minner om besteforeldre som var opptatt av oss barnebarn, de lekte med oss, lagde mat og ga oss presanger. De hadde nok vært yngre enn jeg husker dem som barn, og gjennomgikk senere en aldringsprosess slik jeg gjør nå. Jeg hadde et nært forhold til min mormor. Hun bodde hos oss da mine foreldre var bortreist. Det var jeg som kjørte henne til gamlehjemmet da hun ble tvangsflyttet dit av mine foreldre. Hun døde året etter, hun ville ikke på gamlehjem.

Mine foreldres alderdom var trist. Det var som om de manglet initiativ og bare visnet bort. De passet barnebarn ved behov, men uten den store entusiasmen jeg selv har kjent på. Livsgnisten var borte. Mor sovnet stille inn en natt. Hjertet sviktet etter for mye alkohol, piller og nikotin, og far sultet i hjel da han ble alene. Han klarte å lure oss pårørende til å tro at alt var bra med ham.

Mer eller mindre bevisst har jeg valgt det motsatte av dem hele livet. Der de har resignert eller stoppet opp, har jeg tatt tak i utfordringene og handlet. Jeg har gjort aktive valg for å skape meg et liv som ga mening og en følelse av mestring og kontroll, på tross av hva det har kostet.

I to år arbeidet jeg som daglig leder på et eldresenter. Jeg la merke til aldringsprosessen hos brukerne som den jeg nå selv opplever. Jeg så hvor forskjellig de enkelte håndterte motgang, sorg og sykdom. Det var mange ensomme mennesker som hadde mistet sine nærmeste og som trengte et fellesskap. Mange fant mening ved å delta i frivillig arbeid. Jeg forsto at det å bli gammel var en krise, en overgang fra en fase i livet til en annen. Jeg har alltid vært opptatt av overganger, der noe tar slutt og noe nytt begynner. Det er mange slike overganger i livet. Noen representerer større kriser, som å få barn eller da jeg skilte meg, mens andre er mindre, men allikevel utfordrende. Det spesielle med å bli eldre er at det føles som en konstant overgangstid eller krise som ikke går over, og som jeg vet ikke ender godt. Jeg vet mye om fortiden, men mindre om fremtiden, eller om det blir en fremtid.

Mange av brukerne på eldresenteret reflekterte over hva som var meningen med livet. For enkelte følt det meningsløst å fortsette og leve når alt det som tidligere ga mening ble borte, når de ikke lenger hadde en jobb å gå til, når kroppen forfalt og stadig bød på nye utfordringer. Den eksistensielle spenningen og behovet for mening i det meningsløse kan jeg gjenkjenne i dag, både hos meg selv og hos mine gamle venner. Det er til god støtte å tenke på hvordan den tyske

psykiateren Victor Frankl overlevde flere år i konsentrasjonsleir under den annen verdenskrig. Frankl tenkte helt bevisst på dem han var glad i, kone, barn og venner og på alle gode minner han hadde fra tidligere. Denne tankeprosessen hjalp ham til å gi mening og stenge ute de forferdelige lidelsene han så rundt seg, og som han selv kjente på kroppen. I konsentrasjonsleirens helvete erfarte han at de som vet hvorfor de lever, kan holde ut nesten hva som helst (Frankl, 1966).

Behovet for å kjenne mening i livet henger nært sammen med et annet eksistensielt behov vi har, nemlig tilhørighet, det å være sammen med andre mennesker. Å være ensom kan føles uutholdelig for alle, men kan kjennes enda sterkere og mer permanent hos mange eldre som har mistet sitt nettverk, som ikke kan gå ut eller har mistet syn eller hørsel.

Jeg har trodd at mine erfaringer med eldre mennesker, både profesjonelt og personlig, skulle forberede meg på min egen alderdom. Jeg har også tenkt at jeg forebygger og utsetter aldring ved å fortsette å jobbe. Jeg underviser, treffer mange mennesker, blir verdsatt og får utfordringer i tillegg til at jeg holder meg i fysisk god form. Det er imidlertid slik med å bli gammel som det er med å føde barn, du vet ikke hva det er før du erfarer det. Så jeg har til tider opplevd at det er mer utfordrende og krevende enn jeg hadde forestilt meg.

Ansvar og valg

Noe av det som er blitt stadig tydeligere etter som årene går, er at valg jeg tok tidligere i livet, har fått store konsekvenser nå som jeg er blitt gammel. Jeg valgte å utdanne meg til sosionom, gifte meg og få tre barn før jeg var tretti år. Femten år senere valgte jeg å skille meg, studere gestaltterapi, starte Norsk Gestaltinstitutt og etter hvert gifte meg på nytt. Dette var vanskelige valg som fikk store konsekvenser for meg og mine nærmeste. I dag kan jeg se tilbake på hva disse valgene medførte med glede og stolthet. Jeg er glad for å leve sammen med mannen jeg elsker, og jeg takker ham stadig for at han turte å velge meg for snart førti år siden. Mine og Daans barn og barnebarn bringer sorger og gleder, utfordringer og mening i våre liv. Det er en gave å få oppleve små menneskebarn bli født og være med på å påvirke dem. Samtidig er det smertefullt og vondt å se når de strever, er ulykkelige og ikke lykkes. Da er jeg glad for å kunne dele mine bekymringer med terapeuten min eller med Daan.

Det er også en glede å se tilbake på hvordan valget med å starte NGI har formet mitt liv og fortsatt påvirker meg. I nesten halve livet har NGI vært min arbeidsplass, noe jeg aldri kunne ha forestilt meg da Daan og jeg startet opp gestaltterapiutdannelsen i 1986. Ikke alle eldre kan se tilbake på en yrkeskarriere og et privatliv med

tilfredshet og glede. Noen har vært uheldige, gjort valg de senere har angret på eller at omstendighetene har vært vanskelig å endre. Livet selv, i form av sykdom, død og ulykker, treffer oss forskjellig, og noen har hatt mer flaks enn andre.

Nettopp utfordringene med å ta ansvar og valg er en eksistensiell spenning vi alle møter og håndterer forskjellig. Mine valg har fått konsekvenser for min familie. I perioder har det kjentes krevende og vanskelig. Spesielt var det vondt for barna da jeg skilte meg, og jeg har brukt mye tid og krefter på å være en så god mor og bestemor som mulig for dem i ettertid. Det er fortsatt et tema for meg i terapi at jeg strever med å finne ut hvor mye ansvar jeg har for andre og hva de selv kan klare.

Å være perfekt

Jeg har alltid villet være flink. Kulturen etter krigen var preget av alt vi måtte, skulle og burde gjøre. Jeg ble opptatt av å gjøre ting riktig, følge standarder, lover og regler. I en utrygg familie med en ustabil mor, var det til god hjelp for meg å vite hvordan ting skulle gjøres og være, noe som ga struktur og trygghet. Lengselen etter det perfekte skaper også en eksistensiell spenning. Det er aldri mulig å være flink nok, det kan alltid bli bedre. Selv har jeg strevd med disse utfordringene i mange år, noe som har ført til at jeg har blitt utslitt og deprimert av krav og forventninger. Etter at jeg ble eldre, har jeg senket kravene og erfarer at det går bra. Nå glemmer jeg avtaler, får ikke ferdig oppgaver til avtalt tid og tillater meg å somle og rote. Det er faktisk befriende. Jeg må ikke lenger være flink eller perfekt.

Andres alderdom

Mens jeg har skrevet på dette essayet har jeg lest bøker og hørt på podcaster om andres erfaringer med å bli gammel. Jeg kjenner igjen mye fra min egen aldringsprosess. Sidsel Gran skriver i boken *Inni er vi alltid unge* (2020) om sin overraskelse over at hun var blitt eldre, nesten uten selv å merke det. Hun reflekterer over begrepet gammel og at det nærmest er et skjellsord. Boka er et godt utgangspunkt for samtaler om aldring blant mine venner. Vi ser at vi eldes saktere når vi er friske, bor sammen med noen, har venner og er aktive i motsetning til hvordan aldringen forløper ved sykdom, tap av venner og partner.

En annen bok som tar opp samme tema er *Gammel* (2024) av Kjersti Ericsson, 80 år. Hun er kriminolog, forfatter og samfunnsdebattant og beskriver seg selv som «deltagende observatør i aldringsprosessen». Hun er opptatt av hvordan det er å eldes i et samfunn som jager etter fornyelse. Jeg kjenner meg igjen i hennes tanker om hvordan eldre blir sett på som en byrde og et problem. Det var forfriskende

å lese hennes kommentarer til helsepersonellkommissjonens ønske om at eldre må ta ansvar for egen alderdom. De gamle må styrke sin helsekompetanse og på den måten spare samfunnet for utgifter, var budskapet deres. Forfatteren blir opprørt over slike og lignende uttalelser fra politikere. Hun skriver at det er som om de mener at en burde skamme seg over å eldes, at det er vår egen skyld at vi blir gamle. Hun mener at alle, også gamle, trenger kos, fest og moro, og at det er vanskelig å leve uten trøst. Gamle har vært flinke hele livet, nå kan de slakke av på kravene, drikke vin, spise det de vil og bli under dyna i stedet for å gå på tur. Det var deilig befriende lesing, selv om jeg er av de gamle som både trener og lever sunt.

Nylig hørte jeg en podcast i Drivkraft på P2 med tidligere fjellklatrer, professor og industrileder Ralph Høibakk som er 87 år. Han var en av de første norske til å bestige Mount Everest og en av mine idealer da jeg var ung og selv drømte om å bli fjellklatrer. I podcasten forteller han om hvordan det er for ham å bli eldre, at han fortsatt klatrer, men mest innendørs, han trener hver dag og er aktiv for å bremse kroppens forfall og er opptatt av kosthold. Han tok doktorgrad da han var 79 år. Han tror han fortsatt har mange år igjen, og at alderdommen kan være en kilde til vekst. Han henviser til en bok av feministen Betty Friedan med tittelen *The Fountain of Aging* (1993) som han fant inspirerende å lese på nytt når han selv var blitt gammel. Jeg ble inspirert av hans vinkling på aldring og har latt meg både deprimere og inspirere av boka, selv om mye av innholdet er preget av aldring på 80-tallet i USA. Det at Friedan er så åpen om hvordan det er å bli gammel og kan se flere sider av aldringsprosessen, har åpnet øynene mine for mye av det jeg fortsatt gleder meg over i livet.

Til slutt

Å skrive dette essayet har vært en prosess som startet med at jeg begynte i terapi fordi jeg var utslitt og nedfor. I løpet av halvannet år har mye endret seg, og følelsesmessig har jeg det bedre. Daan er frisk, vi har begge fått nye høreapparater og har færre misforståelser. Jeg er flinkere til å ta vare på meg selv, si ifra når jeg kan hjelpe til eller selv trenger hjelp. Jeg har mer overskudd og ser at den krisen jeg var i er over. De gode sidene ved å være gammel blir mer synlige. Jeg har mer tid til å gjøre det jeg liker, som å gå turer, gå på konserter og utstillinger, stelle i haven, bake, strikke og sitte med Daan og filosofere over livet.

Samtidig er jeg i en spesiell situasjon som gammel i og med at jeg fortsatt arbeider. Jeg er heldig og privilegert som kan fortsette å utføre et meningsfylt yrke, ha kollegaer og studenter som setter pris på det jeg gjør og stadig erfare at jeg

lærer noe nytt. Utfordringen er imidlertid at det tar tid og oppmerksomhet som jeg mange ganger tenker jeg burde bruke på familie og venner. Det er ikke uten grunn at pensjonsalderen er 67 år, og at de fleste eldre er glade for å kunne trekke seg ut av yrkeslivet. Det jeg hører noen klage over, og som jeg selv erfarer, er hvor mye energi hverdagslige ting som handling, husarbeid og legebesøk kan ta. Mange eldre bruker tid på arrangementer, konserter og reiser. Jeg rekker også noe av dette, men jeg får også mine behov dekket ved å være i den jobben jeg elsker.

Å stå midt i denne pågående aldringsprosessen og erkjenne at jeg ikke slutter å bli gammel før jeg dør, har for meg vært en viktig innsikt. Dette essayet er mitt bidrag i en prosess mot døden. Kanskje blir det flere essays etter hvert som min erfaring med å eldes forandrer seg og kanskje gir andre innsikter. Jeg har kjent på gleden over å skrive om dette temaet. Det er befriende å finne ord og formuleringer for det jeg har snakket om og tenkt på så lenge – å bli gammel. Jeg er takknemlig for alt jeg har fått oppleve, utfordringene jeg har hatt, at jeg har vært modig og turt å ta vonde og vanskelige valg. Jeg er glad når jeg våkner. Jeg må ikke gjøre så mye lenger, forventningene til meg selv og omgivelsene er færre. Jeg gleder meg over øyeblikket her jeg puster, skriver og ser sola gradvis trenge gjennom skyene.

Litteraturliste

- Duncan, Duncan, B.L. et. al. (2011). *The Heart and Soul of Change. Delivering What Works in Therapy*. American Psychological Association.
- Ericsson, K. (2024). *Gammel*. Manifest forlag.
- Frankl, F. (1966). *Kjempende livstro*. Gyldendal.
- Friedan, B. (1993). *The Fountain of Age*. Simon & Schuster.
- Gran, S. (2020). *Inni er vi alltid unge*. Aschehoug.
- Høibak, R. (2024). Podcast 01.10. *Drivkraft* i NRK 2
- Masquelier, G. (2002). *Gestalt Therapy. Living Creatively Today*. Eget forlag.
- Perls F., Hefferline R., Goodman P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Souvenir Press.
- Skottun, G. (2002). Reisebrev. Essay om kontaktformer og figurdannelser. I Jørstad, S. og Å. Krüger (red.), *Den flyvende hollender*, s.105–127. NGL.
- Skottun, G. & Å. Krüger (2017). *Gestaltterapi. Lærebok i teori og praksis*. Gyldendal Akademisk



TEORI OG PRAKSIS

– Kan jeg være meg? Om betydningen av å høre til

Av Silje Larsen Grastveit

I denne artikkelen ser jeg nærmere på teorien om konfluens i et utviklingsteoretisk perspektiv og beskriver et gestaltterapeutisk arbeid med en ung klient i en sårbar livssituasjon. Klienten har vært utsatt for omsorgssvikt og utredes for kjønnsinkongruens. Identitet, selvfølelse, tilhørighet, skam og aksept er temaer som opptar meg. Jeg ønsker å dele mine erfaringer fra et arbeid som omhandler kjønnsidentitet, et tema som er for lite omtalt. Teksten er en bearbeidet versjon av min avsluttende eksamen ved Norsk Gestaltinstitutt Høyskole, våren 2024.

NØKKEWORD: *Konfluens, differensiering, isolasjon, omsorgssvikt, kjønnsinkongruens.*

*Kan jeg være meg selv, hører jeg til.
Må jeg være som deg, passer jeg inn.
(Brown, 2021, min oversettelse.)*

Betydningen av å høre til

Et av våre dypeste menneskelige behov er å høre til og bety noe for andre. Tilhørighet gjør oss trygge og er helsefremmende. Manglende tilhørighet kan føre til sosial isolasjon og ensomhet, noe som ofte er smertefullt og skambelagt. Skam er et

relasjonelt fenomen som kan knyttes til identitet, selvfølelse og selvverd. Skamfølelse regulerer nærhet og avstand mellom oss for å sikre vår tilhørighet.

Terapi handler om å øke klientens varhet, oppmerksomhet og bevissthet så klienten opplever seg selv som en del av og ikke fremmedgjort fra sine omgivelser (Frank, 2001, s. 70). Teorien om konfluens omhandler eksistensielle dilemma, som vårt behov for både tilknytning til og avgrensing fra våre omgivelser. Kontaktformen konfluens viser hvordan vi er i kontakt når vi flyter sammen og grenser blir uklare, og når vi differensierer eller isolerer oss. Jeg vil se nærmere på hvordan jeg som gestaltterapeut har anvendt teorien om konfluens i møte med en ung klient som har vært utsatt for omsorgssvikt, og som utredes for kjønnsinkongruens. Klienten tilpasser seg for å bli akseptert, identifiserer seg ikke med tildelt kjønn og føler seg tryggest alene.

Jeg er en person som fort finner flyt, men i teorien om konfluens fant jeg motstand. Arbeidet har vært både krevende og helende – også for meg som terapeut. Som ung ble jeg utsatt for vold og sosial isolasjon i et lengre samboerforhold. Det tok tid å finne tilbake til trygghet i egen kropp. Jeg tilpasset meg, endret historien om hvem jeg var og løp for alle andre, men også fra meg selv. Selvfølelsen ble bekreftet av hva jeg gjorde fremfor hvem jeg var, noe som bunnet i frykten for avvising. Isolasjon kan bli til en selvoppfyllende profeti når nærhet forbindes med invasjon. Jeg har bearbeidet mine erfaringer i terapi og kan i dag ivareta egne grenser og behov. Opplevelsen av å høre til kan starte med selvaksept.

Teorien om konfluens

Mennesker trenger både nærhet og avstand, to motstridende behov som er grunnleggende for kontakt. Vi er alltid i en form for kontakt med omgivelsene. Vi nærmer oss hverandre, møtes og trekker oss tilbake. Vi berører og beveger hverandre. Måten vi er i kontakt på, kan bære preg av å være fleksibel eller fiksert og mer eller mindre hensiktsmessig. Gestaltteoriens kontaktformer beskriver ulike måter vi kan være i kontakt på. Ved å veksle mellom ulike kontaktformer, modererer vi kontakten i møte med egne og andres behov og ut fra hva situasjonen krever.

Kontaktformen konfluens betyr å *flyte sammen med*, og beskrives som «en sammenflyting eller oppløsning av kontaktgrensen hvor en ikke differensierer mellom seg selv og andre» (Mann, 2021, s. 69, min oversettelse). *Kontaktgrensen* refererer til et bevegelig og foranderlig møtepunkt hvor vi kommer i kontakt og former vårt selv i interaksjon med omgivelsene. Mann (2021) skriver at «[...] kontaktgrensen må være gjennomtrengelig nok til å slippe næring og intimitet inn og ugjennomtrengelig nok til å bevare autonomi og motstå det som er giftig i omgivelsene. [...]

Den ene enden av kontinuumet er konfluens, eller sammenflyting, og den andre enden er isolasjon, hvor en ikke slipper noe eller noen inn» (s. 46, min oversettelse). Bli grensen for rigid eller for flytende, vil det gi utfordringer i utvekslingen mellom organismen og verden (Hostrup, 1999/2009, s. 120). Konfluens omtales også som en mental prosess hvor opplevelsen av enhver forskjell og grense mellom oss oppheves (Hostrup, 1999/2009, s. 155). Grenser og forskjeller er der fremdeles, men ved å forsterke «vi-følelsen», og fokusere på det som er likt mellom oss, kan forskjeller tones ned og havne i bakgrunn (Slagsvold, 2016, s. 197). Konfluens erfares ofte i nære relasjoner, som vennskap og kjæresteforhold, og er avgjørende for opplevelsen av samhold og tilhørighet (Skottun & Krüger, 2017, s. 184–85). Vi er konfluente når vi gjør noe sammen og føler oss som ett, som når vi danser, elsker eller kjemper for en felles sak. Konfluens kan imidlertid oppleves klaustrofobisk hvis vi må være enig om alt eller helst være like. Når vi, i motsetning til å flyte sammen, differensierer og gir motstand, kan vi åpent dele forskjeller og uenigheter mellom oss. Tåler ikke relasjonen at jeg er meg og du er deg, gir det lite rom for utveksling og utvikling. Når differensiering ikke er mulig, kan motstanden øke og føre til isolasjon – en ofte smertefull opplevelse av å være utenfor og alene, eller ensom sammen. Hvorvidt en «mister seg selv» i sammenflytingen, eller kan «bli hos seg selv», differensiert, handler mye om varhet, hvor oppmerksom og bevisst en er i øyeblikket og hvor trykk relasjonen er. Yontef (1988/1993) oppsummerer dette godt:

Hvis begge tillater det, kan møtet bli som en dans hvor en rytmisk veksler mellom å kontakte hverandre og trekke seg tilbake. Da er det mulig å være i kontakt og samtidig differensiert uten å havne i isolasjon (og miste kontakt), eller i konfluens (hvor en flyter sammen og mister sin adskilthet). For å ha denne dansen må begge få lov til å regulere seg uten å bli dominert, invadert eller undertrykt. (s. 185, min oversettelse).

Som nyfødt klarer vi oss ikke alene, og er helt avhengig av at andre vil dekke våre behov. Opplevelsen av å være del av et større «vi», og ikke fremmed og isolert, trenes gjennom konfluens mellom foreldre/barn. Gjennom differensiering lærer barnet å skille «jeg» fra «du» og starter prosessen for å bli selvstendig. Hostrup beskriver hvordan for mye og for lite konfluens kan føre til omsorgssvikt som hemmer barnets utvikling. For tidlig adskillelse fra den tette kontakten mellom mor/barn kan føre til at barnet kobler fra kropp og følelser for å dempe smerten og kunne utvikle seg og vokse. Følelser knyttet til adskillelse, forskjellighet og selvstendighet unngås, og differensiering kan senere utløse forlatthetsfølelse. Hvis barnets naturlige adskillelse ikke tolereres, og det ikke er rom for differensiering, kan selvsten-

dighet forbindes med noe negativt. Behovet for å bli elsket, støttet og være god nok, møtes ikke. Senere kan nære relasjoner oppleves for tett og vekke behov for frigjøring. Gis omsorg på betingelse av ønsket adferd, og bare deler av barnet tolereres, kan andre deler forbli underutviklet og avvist, utenfor «*awareness*». Senere kan en ubevisst prøve å gjenopprette forbindelse med avviste deler av seg selv (Hostrup, 1999/2009, s. 156–160).

I et felt som er fiksert i konfluens er det vanskelig å skille mellom mine og dine behov, og med utydelige grenser blir en lettere utnyttet og invadert. Er en redd for å bli avvist, såret eller forlatt, vil en tilpasse seg ved å enten smelte sammen med den andre eller psykologisk trekke seg tilbake (Joyce & Sills, 2018, s.133). En kan legge egne behov til side for å imøtegå det en tror andre ønsker eller trenger. Ubevisst vurderer en hva omgivelsene tåler, noe som kan føre til at egne impulser blir utydelig eller forsvinner (Slagsvold, 2016, s. 200). Hvis en holder impulser tilbake og undertrykker egne behov over tid, kan det oppleves som å miste seg selv.

I relasjoner med mye sinne og aggresjon kan det å flyte med redusere risikoen for vold (Slagsvold, 2016, s. 198). I verste fall kan konfluens føre til overgrep. Det er vanskelig å bryte ut av et felt som er fiksert i konfluens når det er en stilltiende enighet om å ikke yte motstand. Hvis sinne ikke tåles i relasjonen, og det er utrygt å markere grenser, kan sinne vendes innover fremfor ut i feltet. En kan tenke «det var *min* feil, det er noe *galt med meg*». Skyldfølelsen handler om å *gjøre feil*, men skamfølelsen refererer til å *være feil*. Når impulser og behov avvises eller straffes, og det blir utrygt å vise sitt spontane selv, kan skam internaliseres (Joyce & Sills, 2018, s. 97). I motsetning til god selvfølelse, vekker dyp skam en smertefull opplevelse av å ikke være god nok, å ikke høre til.

Metode og etiske overveielser

Denne artikkelen er en bearbeidet versjon av min avsluttende eksamen, som er en kvalitativ kasusstudie. Jeg knytter kunnskap og teori til egen terapeutisk praksis. Datagrnnlaget er fra 25 terapitimer med samme klient, og er basert på journalnotater og samtaleutdrag som er notert fra hukommelse rett etter hver avtale. Jeg har fått veiledning på klientarbeidet ved Norsk Gestaltinstitutt Høyskole (NGI). Med klientens samtykke, har jeg også hatt faglige refleksjoner med andre profesjonelle hjelpere underveis. I samtaler med klienten, ved å lese journalnotater og i dialog med veiledere ble kontaktformen konfluens fremtredende, og jeg har deretter valgt ut fire samtaleutdrag av teoretisk relevans.

Noen utfordringer og etiske overveielser bør nevnes. I denne sammenheng er jeg både forsker og terapeut, og samtaleutdrag er nedtegnet fra min subjektive

erfaring alene. Datainnsamling fra hukommelse kan (uten hensikt) bli noe selektiv, og kan vanskelig etterprøves. Seleksjon vil nødvendigvis også forekomme ved valg av data. Med tanke på refleksivitet og overføring er jeg bevisst på at bakgrunn, erfaring og livstema kan påvirke forståelse og fokus. Jeg kan gjenkjenne noen av klientens erfaringer og har selv gode og vonde erfaringer med konfluens og polariteter i nære relasjoner. Jeg etterstreber en fenomenologisk fremstilling så nær min umiddelbare opplevelse som mulig. Selv har jeg et holistisk og humanistisk menneskesyn. Vi gjør så godt vi kan, basert på de forutsetningene vi har. Vi har ansvar for egne valg, og virkeligheten skaper vi sammen. I møte med klienter vil jeg ha en «Jeg-du»-relasjon (Buber, 1923/1992), basert på likeverd, tillit og respekt.

Det er likevel en viss ubalanse i maktforholdet mellom terapeut og klient. Klienten har frivillig gitt informert samtykke til å delta og har godkjent publisering av artikkelen. Kasusbeskrivelser og samtaleutdrag er anonymisert. Antall unge som henvises for kjønnsinkongruens har økt betydelig senere år, men gjelder likevel relativt få, noe som gir en økt fare for gjenkjennelighet. Jeg har derfor gjort noen små justeringer i gjengivelsen for å sikre at klienten ikke kan identifiseres.

Introduksjon til klienten og terapiforløpet

Klienten er myndig, bor alene, og har en oppvekst preget av omsorgssvikt. Livssituasjonen er sårbar, tilliten til andre er skjør, og klienten har lite støtte rundt seg. Førsteintrykket mitt var en androgyn person, og i starten ble jeg forvirret av kjønnsuttrykket. Klienten er født jente, men føler seg som gutt. Da vi møttes, hadde klienten nylig startet på en utredning for kjønnsinkongruens. Jeg kunne brukt pronomenet «hen», men respekterer klientens valg og har brukt klientens selvvalgte guttenavn. Heretter omtaler jeg derfor klienten som «han».

I skrivende stund har jeg hatt 25 terapitimer med klienten over ett år, på mitt kontor. Første halvår gikk han også til psykolog som utredet for kjønnsinkongruens. Klienten har mange og gjentakende traumatiske erfaringer i ung alder. Jeg forstod raskt at bildet var sammensatt og komplekst. Med klientens tillatelse kontaktet jeg psykologen og diskuterte min rolle og kompetanse og fikk veiledning før jeg forpliktet meg på et mulig lengre forløp. Ved traumer er det viktig å kartlegge om noe krever umiddelbar oppmerksomhet, som spiseforstyrrelser, selvsykdom, selvmordsfare eller om klienten fort overveldes (Joyce & Sills, 2018, s. 250). Klienten kjente ikke alltid basale behov, som sult. Han var ofte kvalm og kunne vegre seg for å spise. Utfordringene med mat knyttet han selv til stress. Han viste sterk kroppslig uro, men kroppsholdningen var ofte noe sammensunken, som ved kollaps. Han fortalte om selvsykdom og tidligere selvmordstanker. Mange ungdommer, særlig

jentefødte, som strever med kjønnsidentitet kan streve med selvskading og ha selvmordstanker (Aaserud, 2021, s. 134). Psykologen foretok risikovurdering første halvår, og jeg hadde også samtaler med klienten om dette.

Jeg har ikke tidligere arbeidet med kjønnsinkongruens og var ærlig om dette i første møte. Klientens kjønnsuttrykk varierte, og jeg kjente på mye forvirring og tvil. Forvirringen som fenomen kan ha vært et speil på klientens opplevelse av kjønnsidentitet eller min usikkerhet knyttet til dette. Jeg spurte interessert og lot klienten opplyse meg, leste forskningsartikler og bøker parallelt, og rådførte meg med en pasientorganisasjon for kjønnsinkongruens.

Utdrag fra fire klientsamtaler

Samtale 03: Sammenflyting eller isolasjon

Klienten har god øyekontakt, men viser mye kroppslig uro. Han gnir seg raskt på armene, og kroppsholdningen er sammensunken. Vi småprater litt før jeg tar opp tråden fra forrige time.

T: – Jeg tenkte på det vi snakket om ... å være trans ... kan du snakke med familien din om det?

K: – Nei, for dem er jeg jente ... stiller i kjole til bursdag og jul.

T: – ... hmmm ... Kan du beskrive det litt for meg ... hvordan det oppleves for deg?

K: – Jeg er ikke som andre jenter ... blir hele tiden minnet om at kroppen er feil.

T: – Det høres ut som mye foregår inni deg ... som andre ikke ser?

K: – ... er ikke sånn jeg ønsker ... skjuler meg i store klær og bruker «binder» for flatere bryst.

T: (Trekker pusten, tar sats) – ... hvis jeg ikke visste ... jeg kunne blitt usikker ... på dette med å være jente eller gutt ... ble nesten litt forvirret i starten – la du merke til det?

K: – Du er ikke den første, folk blir forvirret ... er helt idiotisk at andre bestemmer over min kropp!

T: – ... tenker du på utredningen?

K: – Jeg sier det de vil høre for å få bli den jeg vil være

T: – ... du tilpasser deg?

K: – Hele tiden ... jeg har det best alene...

T: – Hvordan er det nå ... må du tilpasse deg for meg? K: – Ikke nå ...

T: – Jeg opplever heller ikke det ...

Tanker fra min egen erfaring med vold og overgrep dukker opp – om hvordan jeg mistet følelsen av hvem jeg var.

T: – Det kan være flere grunner til å ville skifte kjønn ... ved overgrep, for eksempel, kan noen få et vanskelig forhold til egen kropp ...

K: – ... har visst det siden fjerde klasse ... og eksen likte ikke seg selv så han tok det ut på meg ...

T: – Tok det ut på deg?

K: – ... fikk meg til å gjøre ting jeg ikke ville foran folk ...

T: – Hvordan da?

K: – ... han voldtok meg på en fest ... folk gikk rett forbi ... [...]

Klienten forteller raskt og med lite ansiktsmimikk om hva som skjedde. Kroppen viser høy aktivering – han gnir seg hardt på armene og krummer overkroppen.

T: – ... nå blir jeg alvorlig ... og veldig lei meg for at du har opplevd dette ... (støtter klienten og jorder meg) ... da jeg var på din alder ... jeg opplevde noe lignende ... Folk skal hjelpe ...

K: – Men de gjør ikke det ... folk er redd ... (Ser ned, gnir seg urolig på armene).

T: – ... folk er redd ... jeg følte meg veldig redd og hjelpeløs den gangen. Var det sånn for deg?

Klienten er stille, svelger og ser ned, rødmer på halsen.

T: – Det er veldig bra at du forteller ... dette er ikke din skyld.

Klienten sier han isolerer seg for å ikke møte på ekskjæresten. Jeg forsikrer meg om at de ikke har kontakt. Vi snakker om hvem han har fortalt det til, og hvem som kan støtte før samtalen vender tilbake til tema knyttet til kjønnsinkongruens.

T: – ... husker du hvordan du oppdaget det?

K: – Jeg så en dokumentar og forstod det gjaldt meg ...

T: – Hvordan var det?

K: – Ville ikke godta det ... gjorde meg mer feminin ... mye sminke ... kjoler og sånt.

T: – ... du forsterket det å være jente?

K: – Ja ... til jeg ikke klarte det mer ... og ba dem si «han».

T: – Det var et modig valg ... Kunne de møte deg på det?

K: – De fleste, unntatt familien min ...

T: – Hvis du ikke skulle skifte kjønn ... hvordan tror du det ville blitt?

K: – ... vil være deprimert og sitte fast i feil kropp.

T: – ... og hvordan tror du det vil kjennes etter operasjon?

K: – Da kan jeg være meg selv

Samtale 14: Grenseløs sammenflyting

På grunn av ferie er det fire uker siden forrige time. Klienten setter seg og taster på mobilen.

T: – Hvordan har ferien vært?

K: – Mye drama ... Traff en fyr ... vi er sammen ... (taster videre). T: – Ok? Hvordan traff dere hverandre?

K: – ... på en bar ...

Klienten forteller om mannen, det er betydelig aldersforskjell mellom dem.

T: – Treffes dere ofte? (Jeg er allerede urolig).

K: – Ja ... eller ... han kommer til meg om natten, når han har vært ute.

T: – ... er det noe du selv ønsker?

K: – ... ikke alltid ...

T: – Hva kan være et eksempel på det?

K: – Han kom her om natten da jeg var syk – og ville ha sex. Sa han ikke kunne styre seg og ble sur ... jeg hadde migrene og orket ikke å krangle ... [...]

T: – ... jeg hører han presset seg på ... til du gav etter?

K: – Ja ... han blir fort sjalu og er kontrollerende ... [...]

T: – ... kontrollerende, sier du ...

K: – Følger etter meg, sjekker mobilen min og blir sint ... helt til jeg tilfredsstiller ham.

T: – For å dempe sinnet?

K: – Ja ... roe han ned ... [...] han har sonet en dom for vold.

Som gestaltterapeut vil jeg være åpen, ikke-dømmende og sette egne meninger i parentes. I samtalen ble jeg tidlig urolig og stilte spørsmål for å få mer informasjon. Klienten fortalte om kontrollerende og invaderende adferd, så jeg valgte å si fra.

T: – Jeg blir urolig ... for deg ... så nå kommer jeg til å være tydelig ... Å presse noen til sex er ulovlig ... Var du under atten år ville jeg ha meldt fra. Hvordan er det å høre meg si det?

K: – Jeg vet det egentlig selv ... han er «abusive» ...

T: – Når noen trækker over grenser på denne måten ... det bryter ned selvfølelsen ... Det kan være vanskelig å merke for det skjer ofte gradvis, men det gjør noe med deg på sikt ...

Vi praterte om dynamikken mellom dem, og jeg forklarer hvordan vi beskytter oss med kamp, flukt og frys, eller underkastelse.

T: – Hvis du skulle beskrive din rolle i relasjonen, hva ville du sagt?

K: – Jeg er et kjæledyr han kan kose med og en tjener som gir ham det han vil ha.

T: – Nå vil jeg gjenta det du nettopp sa ... (gjentar ordrett) ... hvordan er det å høre meg si det?

K: (Ser ned, rødmer på halsen) – ... skal ikke være sånn ... er ikke bra ...

T: – Du vet at det ikke er bra ... men så er det noe du får ... vet du hva det kan være?

K: – ... han bryr seg ... i alle fall litt ... jeg er ikke lenger alene.

T: – Du trenger at noen bryr seg, å ikke føle deg alene ... det trenger vi alle, det er menneskelig.

Vi sitter stille sammen med øyekontakt. Følelsen av å være alene treffer meg hardt. Jeg trekker pusten dypt, må jorde meg. Jeg vil være en håpsbærer – min erfaring er ikke hans. Jeg smiler forsiktig, som for å ordløst si: du er ikke alene, det vil gå bra!

Samtale 20: Grensesetting og adskillelse

I ukentlige samtaler jobbet vi med grensesetting. Ved hjelp av små eksperimenter utforsket vi hvordan klienten tilpasset seg eller kunne ivareta egne behov, hva som opplevdes trygt eller truende og grensen mellom å være ensom/alene/ sosial/for sosial. Jeg plasserte klientens indre konflikter og motsetningsfylte sider i hendene mine. Vi snakket om den ene og andre siden, vippet fra hånd til hånd og utforsket motstand og muligheter. Ved å øve på bevegelsen mellom polene (isolasjon – differensiering – sammenflyting), kan fleksibiliteten øke.

K: – Jeg har vært kvalm i hele dag ...

T: – Du nevnte kvalme også sist ... da vi snakket om forholdet ...

K: – Ja, men det er bedre nå – det er slutt.

T: – Ok? Hvordan? Har du gjort det slutt?

K: – Ja ... eller jeg prøvde, men han tåler ikke avvisning ... (retter seg opp) så jeg unn-gikk sex helt til han gjorde det slutt, for jeg var så vanskelig ...

T: – Du rettet deg opp med en annen holdning nå – kjente du det?

K: – ...er litt fornøyd med at jeg klarte å si fra ... (...smiler).

T: (Smiler) – Vet du hva du gjorde annerledes?

K: – Jeg gav ikke etter, selv om han presset seg på ...

T: – ... du stod opp for deg selv og satte grenser ...

En bølge av glede slår inn over kroppen – Det er slutt!! – Før tvilen melder seg: El-ler «pleaser» han meg? Jeg spør, og klienten understreker: – *Det er helt, helt slutt.*

Samtale 23: Sammenflyting og differensiering

Klienten har flyttet avtalen noen ganger, grunnet «travelhet». Han er for sen, og kommer inn døren med rak rygg, kledd i en kort, utringet blondetopp med bar mage og tettsittende jeans. Jeg registrerer endringen i kroppsholdning og kjønns-uttrykk, men kommenterer det ikke. Han starter samtalen før vi har satt oss ned.

K: – Jeg «masker» meg sånn at jeg ikke vet hvem jeg er.

T: – Du «masker» deg ... si litt mer?

K: – ... er slik andre vil se meg ... gjør alt for alle andre ...

T: – ... jeg blir nysgjerrig ... gjør du noe for meg nå?

K: – Nei ... du er jo nysgjerrig og spør ...

T: – ... jeg vil gjerne forstå ... og helst se deg uten maske på ... (smiler forsiktig)

Klienten smiler og ser ned.

T: – Hvordan tror du andre vil se deg?

K: – Sånn at de kan forholde seg til meg. Veksler mellom jente eller gutt, det som passer best ...

T: – ... hmmm ... jeg blir opptatt av deg og hva du ønsker selv ...

K: (Ser ut vinduet) – ... fikk brev fra Rikshospitalet. Enda et skjema ... la det bort ... orker ikke flere spørsmål om alt jeg ikke liker med meg selv ...

Han viser en side fra skjemaet med en illustrasjon av en menneskekropp. Det er piler og åpne bokser hvor han skal vurdere hvor godt han liker ulike kroppsdeler fra 1–5.

T: – ... jeg kan forstå at dette er ubehagelig ... (og trigger skam, tenker jeg).

K: – Det forsterker alt negativt jeg tenker om meg selv ... de vil ha intervju nå før jul ...

T: – Hmmm ... klarer du å kjenne på hva som blir viktig for deg i et lengre perspektiv?

K: – Orker ikke ... blir i tvil ... har tusen andre bekymringer fra før ...

T: – ... kjenner du på den tvilen nå?

K: – ... jeg tar på masker, for å slippe unna alt stress ... Skulle ønske jeg bare var ok som jeg er.

T: – ... du er mer enn god nok som du er ... og dette er en vanskelig prosess ... det er naturlig å kjenne på tvil, eller bli redd ...

Vi blir stille sammen, jeg ser at han er berørt.

T: – ... «tusen andre bekymringer», sa du ...

K: – Orker ikke jul ... blir bare bråk. Har avtaler med min mor, men hun kommer ikke.

T: – ... hvordan er det for deg?

K: – ... har ingen forventninger ... hun har aldri vært der for meg ...

T: – Å senke forventningene kan dempe skuffelsen litt, men jeg kjenner at jeg blir lei meg. (Et trist drag glir over klientens ansikt) ... og jeg ser at noe skjer med deg ...

K: – Kanskje jeg kan utsette intervjuet ... feire julen alene, eller med typen isteden ...

T: – ... typen?

K: – Ja ... traff en bra fyr ...

T: – Bra fyr ... snill? (Det kan forklare travelheten og klærne, tenker jeg for meg selv). Vet han om prosessen du står i?

K: – Ja ... han er snill ... og ble ganske forvirret, men sier han liker meg uansett ...

T: – Har dere snakket om hva det kan innebære?

K: – Ikke detaljert, men det går uansett fint ... begge er bi ...

T: – ... så da ... hmmm ... hva liker du best med ham?

K: – Han gjør meg trygg ... tar det jeg har opplevd på alvor ... gjør ikke noe som trigger meg. T: – Han tar hensyn og bryr seg om at du har det bra ...

K: – Ja, det er ... rart ... er ikke så godt vant ...

T: – ... det gjør meg glad, og litt rørt ... for det trenger du ... en god erfaring i en trygg relasjon ...

K: – ... han er nesten litt vel opptatt av hvordan jeg har det ...

T: (Smiler litt) – Det kan jeg kjenne igjen ... Hva med deg ... klarer du å kjenne på hva du selv vil, eller blir du mest opptatt av ham?

K: – Er opptatt av ham, men trenger ikke være «people pleaser», for han liker meg som jeg er.

T: – Han liker deg som du er ...

Refleksjoner over arbeidet

Å flyte med

I starten av terapiforløpet er det naturlig og nødvendig å flyte med i samtalen og lytte til klientens fortelling for å etablere en trygg samarbeidsrelasjon. Ved traumatiske erfaringer er det særlig viktig å være var og støttende og bruke tid på å etablere kontakt (Skottun & Krüger, 2017, s. 192). I møte med klienten ble jeg forsiktig og gikk rolig frem. Jeg lyttet, bekreftet og spurte for å forstå og minimerte motstand mellom oss ved å gjenta ord og speile kroppsspråk. Klienten hadde god øyekontakt og var reflektert, men fortalte om alvorlige opplevelser med lite følelsesuttrykk. Jeg kartla klientens situasjon, mestringsstrategier og ressurser, og fokuserte på støtte og stabilisering av daglig fungering, som mat, søvn, sosial kontakt og hvile. Jeg fulgte med på klientens kroppsspråk, men var forsiktig med oppmerksomhet rettet mot kropp så han ikke følte seg invadert. Min moderering av kontakt skjedde ofte intuitivt og subtilt basert på taus kunnskap og kroppslige minner fra tidligere erfaringer. For å gjøre feltet tryggere, var jeg ærlig og transparent og delte min tvil og manglende kunnskap om kjønnsinkongruens. På dette området fikk klienten være eksperten, hvor jeg undret meg og spurte for å forstå. Med en fenomenologisk tilnærming var jeg åpen og utforsket klientens opplevelser.

Vi var mye i tankene sammen og snakket om ulike tema. Jeg fløt med i klientens fortelling (samtale 3), men var forankret i egen kropp og differensierte forsiktig med spørsmål: «*Kan du beskrive det litt for meg ... hvordan det oppleves for deg?*» Klienten delte sin opplevelse av kjønnsinkongruens og jeg kartla hvilken støtte han hadde rundt seg. Da klienten sa han tilpasset seg, utforsket jeg fenomenet i feltet mellom oss: «*Hvordan er det nå ... må du tilpasse deg for meg?*».

Utsagn som «*jeg har det best alene*» gikk igjen, og isolasjon ble figur. Da han fortalte om overgrep, delte jeg litt fra min egen erfaring så han ikke stod så alene.

Klienten var sensitiv og var på mine og andres signaler, men hadde vansker med å kjenne på egne behov. Jeg ble opptatt av at han ikke skulle «please» meg, og spurte hva han selv ønsket eller trengte. Det var viktig at det var rom for å differensiere mellom oss. Er det vanskelig å skille mellom mitt og ditt behov, blir det vanskeligere å ta valg og handle. Ved fiksering i konfluens trenger klienten å kjenne på følelser, behov og valg som sine egne, uten at det sammenfaller med hva andre ønsker (Polster & Polster, 1973, s. 95). Ved tegn på emosjoner (som rødming eller uro) sa jeg noe om hva jeg så og spurte om han la merke til hva han kjente for å øke klientens varhet for kroppslige fornemmelser. Når han unngikk spørsmål og skiftet fokus fløt jeg med og holdt ikke fast. Jeg gikk forsiktig frem så han ikke skulle bli overveldet. Gradvis, og først når relasjonen var trygg nok, utfordret jeg mer, med varhet for hva klienten og relasjonen tålte.

Å gi motstand

Konfluens kan oppleves trygt og behagelig, men det er i utvekslingen av forskjeller mellom oss, når vi deler våre ulike opplevelser, at ny innsikt oppstår. Med forholdet til den voksne mannen (samtale 14) ble grenseløshet fremtredende. Jeg ble tidlig urolig og stilte spørsmål for å få mer informasjon. Da klienten fortalte om kontrollerende og invaderende adferd, ga jeg tydelig beskjed, men forberedte klienten først for å ikke støte fra. I situasjonen ble jeg en støttende voksenperson som markerte grenser. Da jeg spurte hva han fikk, sa han; «Jeg er ikke lenger alene». Jeg anerkjente klientens behov, og søkte mot et felles «vi»: «Du trenger at noen bryr seg, å ikke føle deg alene ... det trenger vi alle, det er menneskelig». Forlatthetsfølelsen traff meg hardt. Ordløst holdt vi øyekontakt.

Min egen erfaring med og kunnskap om vold aktualiserte seg. Jeg kjente på fortvilelse, hjelpeløshet og avmakt i møte med et felt (forholdet til mannen) som var fiksert i konfluens. Samtidig opplevde jeg en høy grad av trygghet mellom oss. Jeg kunne være mer direkte med klienten, og vi arbeidet med grensesetting. Hvis en ikke kjenner sine egne grenser, er det også vanskelig å vite om grensene overtreddes (Maté, 2003/2017, s. 217). Jeg utfordret forsiktig, var nysgjerrig på tanker og impulser når han vippet mellom lyst og frykt og gjorde små øvelser for å utforske flere valgmuligheter. Fiksering i en ende av kontinuumet *konfluens-isolasjon* betyr ofte utfordringer med tilknytning eller separasjon (Joyce & Sills, 2018, s. 133). Klienten har vokst opp uten trygg tilhørighet og har et stort udekket behov for omsorg og kjærlighet. Følelser knyttet til adskillelse, forskjellighet og selvstendighet unngås fordi det utløser forlatthetsfølelsen. Vi arbeidet med hvordan klienten kunne stå opp

for seg selv og med å etablere nok støtte i omgivelsene til at klienten kunne klare å bryte ut av forholdet (samtale 20). Perioden var krevende og vekket gamle minner.

Jeg måtte ivareta meg selv med terapi og veiledning – og avgrense meg for min impuls var å ville beskytte klienten.

Rikshospitalet kalte inn til intervju, og klienten ga uttrykk for ambivalens (samtale 23). Samtidig gikk han inn i et nytt forhold, og kroppsholdningen og kjønnsuttrykket endret seg. Klienten sa «*jeg masker meg*», «*... er slik andre vil se meg*», «*skulle ønske jeg bare var ok som jeg er*». Bak ordene hørte jeg skammens budskap: «*Sånn jeg er, passer jeg ikke inn*». Skam relaterer til vår personlige identitet og vår opplevelse av tilhørighet, og stammer ofte fra hvordan vi ble sett og akseptert av våre nærmeste (Robine, 2015, s. 104). Aaserud (2021) skriver at kjønn er blant de første og mest sentrale sosiale identiteter vi blir bevisst på. Han referer til kjønnsforskeren Fausto-Sterling som mener at kjønnsidentitet formes dynamisk og relasjonelt, der hele kroppen (ikke bare hjernen) og foreldrenes berøring og samspill med barnet har betydning for opplevelsen av å være jente eller gutt (s. 41–42). Hvordan kan en lære seg selv å kjenne hvis en ikke har opplevd å bli sett eller akseptert av sine nærmeste?

Konfluens kan ta form som omsorg og kjærlighet, men også som omsorgssvikt og overgrep. Når det som skulle være trygt var utrygt, kan opplevelsen av å stå på stødig grunn kollapse. Klienten var utsatt for seksuelle overgrep, og tidlig i arbeidet gjorde jeg meg noen tanker om at kjønnsinkongruens kunne være en form for beskyttelse for å unngå at noen slikt kunne skje igjen. Michalopoulos (2024) beskriver hvordan overveldende opplevelser kan føre til at en kobler fra kropp og følelser, og det blir vanskelig å gjenkjenne og gi uttrykk for indre opplevelser. Det kan oppstå en splittelse mellom hode og kropp, og indre konflikter mellom ulike behov. Noen deler av en selv er fastlåst i en traumatisk fortid hvor barnet ikke fikk dekket sine behov og bærer på ubearbeidede opplevelser, såkalte *uavsluttede gestalter*. Andre deler kjemper for å mestre hverdagen og overleve og unngår sårbare, emosjonelle «barnedeler». Graden av splittelse kan variere fra opplevelsen av «det er meg, men føles ikke sånn», til å kjennes helt fremmed: «det er ikke meg». Indre konflikt mellom sårbarhet/redsel/hjelpeløshet og kontroll/sinne/selvhat kan komme til uttrykk som polariteter: «jeg klarer meg ikke alene» og «jeg trenger ingen», eller sammenflyting og isolasjon. Målet med terapi er å oppnå en fleksibel fungering der klienten kan romme hele seg, møte sine behov for tilknytning og nærhet og sette grenser for seg selv. Alle de indre delene trenger å bli sett, hørt og forstått, og få erfare at fortiden nå er over. Unngåelse kan opprettholdes av frykten for å bli overveldet. I vekslingen mellom å gå inn og ut av vanskelige minner og følelser, kan klienten bli venn med kroppens sensasjoner slik at aktivering oppleves mindre truende

(Michalopoulos, 2024).

Sammen med klienten har jeg fokusert på å støtte og stabilisere klientens daglige fungering og på å styrke kapasiteten til differensiering og grensesetting. Ved å øke varheten for kroppslige sensasjoner kan behov tre frem og bli tydelig figur (Kepner, 1987/2008, s. 100). Varhet for sensasjoner og bevissthet om behov vil støtte klientens selvregulering så klienten kan bli tryggere i møte med omgivelsene. Opplevelsen av å høre til handler om å kunne være seg selv uten å måtte tilpasse seg for å bli akseptert. Vi trenger alle en trygg grunn for å kunne tre frem som den vi ønsker å være.

Å avgrense seg

Enhver person i terapi kommer med sin personlige integritet og historie. For å leve seg inn i hvem klienten er, må terapeuten kroppslig fornemme hvordan det er å være personen (Zinker, 1977, s. 21). Fenomenologen Edith Stein beskriver empati som en umiddelbar «her og nå»-opplevelse av en annens følelse, men understreker at empati ikke dreier seg om sammensmelting for en blir ikke ett med den andre, men legger sin egen opplevelse til side og lever seg inn i den andres følelse (Thomassen, 2020, s. 26).

Jeg har tatt med et eksempel fra en parallellprosess som oppstod i veiledningen for å illustrere fenomenet. Idet jeg forestiller meg å være klienten blir jeg fylt av en overveldende forlatthetsfølelse, og tårene strømmer på. Jeg og veileder snakker om konfluens og hvordan terapeuten kan risikere å ta klienten «helt inn»:

Jeg (heretter J): – *Jeg flyter ikke bare sammen med klienten, sier jeg gråtende, redd for å bli misforstått.*

Veileder (heretter V): – *Jeg tror heller ikke det – og nå får jeg lyst til å holde rundt deg og vugge, sier hun, men gjør ikke det.*

Hun spør om det samme skjer for meg i møte med min klient?

J: – *Jeg vil beskytte ham, for han er så alene.* (Jeg snakker også til en yngre del av meg).

V: – *... En typisk parallellprosess.*

Veilederen henvender seg til både gruppen og meg. Det som skjer med deg, skjer også med meg, og jeg blir berørt ... – så sterkt er det når det treffer oss emosjonelt ...

J: – *Forstår ikke hvorfor jeg gråter sånn ... er helt rolig sammen med klienten.*

V: – *Kanskje du gråter klientens tårer ... at klienten ikke kan ta inn det som har skjedd eller har tilgang på følelsene selv.*

Veilederen plasserer en pilatesball mellom oss ...

V: – *Forestill deg denne ballen mellom dere ... du er fremdeles nær, men du kan beskytte deg ...*

Der står vi og vugger frem og tilbake med en stor rosa ball mot mage og bryst. Vi lener oss inn mot hverandre, og med lett motstand holdes ballen oppe og adskiller oss.

J:– *Det var nødvendig å flyte sammen for å bli trygg, men jeg må utvide rommet litt mellom oss nå – jeg er jo ikke hans mor.*

Jeg tar et steg bak, og ballen faller til grunn.

Kroppens hukommelse og egen sårbarhet danner et grunnlag for hvordan en lar seg berøre av andre (Thomassen, 2020, s. 28). I arbeid med traumatiske erfaringer kan klienten bli overveldet, og terapeuten kan selv risikere å bli vikarierende emosjonelt overveldet (Joyce & Sills, 2018, s. 205). I et felt preget av konfluens, og i møte med en ung klient, kan også tilknytning oppstå. Ved å bevisst veksle mellom empati og konfluens, og ved å avgrense eller distansere seg, kan en i rollen som terapeut ta vare på seg selv (Staemmler, 2012, s. 179).

Avsluttende ord

Konfluens handler om menneskers tilknytning til, og avgrensning fra sine omgivelser. Jeg har sett nærmere på hvordan teorien om konfluens kan anvendes i gestaltterapi med en ung klient i en sårbar livssituasjon. Ved å være oppm på konfluens, differensiering og isolasjon, kunne jeg mer bevisst og fleksibelt moderere min kontakt med klienten ved å flyte med, gi motstand, og avgrense meg. Etter 25 terapitimer ville klienten avslutte på grunn av «for mange avtaler». Kom jeg for nær, eller differensierte jeg for brått? Noen måneder senere fikk jeg en melding: «Har du tid neste uke?». Klienten fremstod roligere, og etter et møte med Rikshospitalet var transisjonsprosessen foreløpig satt på pause.

Jeg innledet med at teorien om konfluens vekket motstand i meg. Jeg var på klientens alder da jeg ble utsatt for vold og overgrep. En respons på overveldende erfaringer kan bli en «alt eller ingenting»-form for kontakt (Hostrup, 1999/2009, s. 158). Noen vil enten «please» andre eller isolere seg, og for andre kan grensene bli for rigide (Joyce & Sills, 2018, s. 266). Dette arbeidet har vært helende også for meg. Jeg tror vi mennesker møtes når vi har noe å lære.

Litteraturliste

- Aaserud, R. (2021). *Kjønnsinkongruens hos ungdom: Hvordan kan vi forstå ungdom som er usikre på sin kjønnsidentitet*. Gyldendal Norsk Forlag.
- Brown, B. (2021). *Atlas of the heart: Mapping meaningful connection and the language of human experience*. Random House.
- Buber, M. (1923/1992). *Jeg og du* (2. utg.). J.W. Cappelens Forlag AS.
- Frank, R. (2001). *Body of awareness: A somatic and developmental approach to psychotherapy*. Gestalt Press.
- Hostrup, H. (1999/2009). *Gestaltterapi: Indføring i gestaltterapiens grundbegreber* (2. utg.). Hans Reitzels Forlag.
- Joyce, P. & Sills, C. (2018). *Skills in gestalt: Counselling and psychotherapy*. Sage Publications Ltd.
- Kepner, J. (1987/2008). *Body process: A gestalt approach to working with the body in psychotherapy*. Gestaltpress.
- Mann, D. (2021). *Gestalt therapy: 100 key points and techniques*. Routledge.
- Maté, G. (2003/2017). *Når kroppen sier nei: Prisen vi betaler for skjult stress*. Flux Forlag.
- Michalopoulos, I. (2024). Å gjenkjenne og overkomme hindringer i traumebehandling. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, (61)6, s. 377-387. <https://psykologtidsskriftet.no/frapraksis/2024/05/gjenkjenne-og-overkomme-hindringer-i-traumebehandling>
- Polster, E. & Polster, M. (1973). *Gestalt therapy integrated*. Brunner/Mazel Publishers.
- Robine, J.M. (2015). *Social change begins with two*. Instituto di gestalt HCC.
- Thomassen, M. (2020). Sårbarhet og fellesskap. I L. Rykkje, og A. Austad (Red.), *Eksistensielle begreper i helse og sosialfaglig praksis* (s. 22–38). Universitetsforlaget. <https://www.idunn.no/doi/pdf/10.18261/9788215035697-2020>
- Slagsvold, M. (2016). *Jeg blir til i møte med deg: En bok om relasjoner*. Cappelen Damm
- Skottun, G. & Krüger, Å. (2017). *Gestaltterapi: Lærebok i teori og praksis*. Gyldendal Akademisk.
- Staemmler, F. (2009/2012). *Empathy in psychotherapy: How therapists and clients understand each other*. Springer Publishing Company, LLC.
- Yontef, G.M. (1988/1993). *Awareness: Dialogue & process. Essays on Gestalt Therapy*. The Gestalt Journal Press, Inc.
- Zinker, J. C. (1977). *Creative process in gestalt therapy*. Random House, Inc.

Så sitter vi her og holder tilbake begge to

Av Lene Helweg-Larsen

I denne artikkelen vil jeg belyse hvordan jeg som gestaltterapeut kan bruke min kunnskap om kontaktformen retrofleksjon i møtet med en klient hvor begge holder tilbake. Artikkelen handler om et terapiforløp hvor retrofleksjon er fremtredende mellom klient og terapeut. Jeg ønsker å vise hvordan den terapeutiske relasjonen, med særlig oppmerksomhet på retrofleksjon, endret seg over tid. Artikkelen er en omskrivning av min avsluttende eksamensoppgave på gestaltterapistudiet, Norsk Gestaltinstitutt (NGI), våren 2024.

NØKKELOD: *Retrofleksjon, kontaktform, holde tilbake, utveksle, kontakt.*

Innledning

Gjennom årene på NGI har det blitt tydelig for meg hvordan jeg i mange situasjoner er forsiktig og holder tilbake. Jeg har forstått at dette har vært min måte å tilpasse meg kreativt (Skottun & Krüger, s. 81–96) til det miljøet jeg har vært i, og at barndommens sannheter har blitt hengende ubearbeidet langt inn i mitt voksne liv. Jeg er nå, i alle fall i noen situasjoner, oppmerksom på om jeg holder tilbake og om det er hensiktsmessig – noe som da gir meg muligheten for å velge annerledes. Dette med å holde tilbake er altså noe jeg kjenner til fra mitt liv utenfor terapirommet, og det er interessant å se på hvordan dette fenomenet påvirker terapien – i denne oppgaven begrenset til det som skjer mellom den valgte klienten og meg.

Kvalitativ kasusstudie

Artikkelen er basert på en kvalitativ kasusstudie av et terapiforløp og tar utgangspunkt i fenomenologi og hermeneutikk.

Kvalitativ metode er en forskningsmetode som brukes ved innsamling og analyse av kvalitative data. Dette er data som vanligvis foreligger i form av tekst, i motsetning til kvantitative data, som uttrykkes i form av tall eller andre mengdetermer (Grønmo, 2023).

McLeod beskriver en kasusstudie som en: «[...] empirisk undersøkelse som undersøker et samtidfenomen i dybden og innenfor dets virkelige kontekst, spesielt når grensene mellom fenomen og kontekst ikke er tydelige.» (2010, s. 9, min oversettelse). Kasusstudier baseres dermed på erfaringer om og iakttagelser av fenomener – og de omhandler en enkelt enhet hvor observasjoner gjøres i naturlig kontekst. I dette tilfellet omhandler studien en rekke terapeutiske samtaler med en og samme klient i terapirommet.

Fenomenologien er en av grunnpilarene i gestaltterapi. Skottun og Krüger (2017) beskriver begrepet slik: «[...] fenomenologi er læren om at og hvordan vi mennesker gir form og mening til erfaringene våre i feltet» (s. 35). Det vil med andre ord si at vi tar utgangspunkt i tingene vi observerer slik de oppfattes fra et gitt perspektiv. Hermeneutikk er læren om fortolkning og når vi føyer dette til fenomenologien, betyr at vi er klar over at vi fortolker det vi observerer. «I terapi er det viktig å være klar over at vi hele tiden tolker det som skjer, og at vi tolker på vår egen måte ut fra vår egen bakgrunn og i forhold til personen vi er i samspill med.» (Johansen, 2007, s. 86–87).

Studien er bygget opp med den grad av systematikk som har vært mulig når det gjelder innhenting av data. Datamaterialet er behandlet disiplinert og med respekt for klienten. Jeg har tilstrebet å være transparent i fremgangsmåte inkludert svakheter i denne.

Fra terapi til studie

Klienten har vært hos meg en rekke ganger og tidlig i forløpet ble jeg oppmerksom på noe som oppstod mellom oss som gjorde meg nysgjerrig: Jeg ble forsiktig og holdt mye tilbake. Jeg undret meg og tenkte at klienten kanskje også holdt tilbake. Journalnotater, samtaleutdrag og utfylte gestaltdiagnoseskjemaer (Van Baalen, 2008, s. 67) utgjør sammen med innsikt fra veiledning, datamaterialet til studien. I starten av terapiforløpet var jeg ikke klar over at notatene skulle brukes til dette. Jeg kunne ønsket meg fyldigere notater og dermed en utvidet database. Det kan

anses som en empirisk svakhet – omvendt kan man argumentere for en styrke i at notatene er skrevet før studien begynte. Data er dermed ikke innhentet for å bekrefte noe bestemt, men det er verd å merke seg at det er jeg som har plukket i databasen. Det er dermed likevel en viss sannsynlighet for at benyttet data bekrefter det jeg ønsker å få frem. I tillegg skal det nevnes at kvalitative data som disse, innhentet og behandlet av bare en person, utvilsomt vil være preget av tolkninger. For å minimere risikoen for feilkilder som følge av dette, så har klienten lest igjennom og bekreftet å kjenne seg igjen. Hun har gitt sitt samtykke til at de anonymiserte.

Retrofleksjon som gestaltteoretisk modell

For å utdype kontaktformen «retrofleksjon» må to sentrale begreper på plass: kontakt og kontaktform.

«Det er begrepet 'kontakt' som ligger til grunn for hele teorien». Slik skriver Robine (2017) i overskriften i sin artikkel og understreker dermed begrepets sentrale plass i grunnlaget for gestaltterapien.

Begrepet kontakt har gjennom tiden hatt mange definisjoner. Perls, Hefferline og Goodmann beskrev kontakt som «[...] møte mellom en person og en annen eller møte mellom en person og hans omgivelser» (Clarkson & Mackewn, 1993/1999, s. 55, min oversettelse). Van Baalen (2008) skriver i sin artikkel at kontakt defineres slik: «Kontakt er en funksjon som sammenfører vårt behov for forening og atskillelse» (s. 42).

Kontakt er hermed det som oppstår i møtet mellom meg og mine omgivelser og reguleres av et grunnleggende behov for avstand og nærhet. Vi er alltid i kontakt, men kontakten reguleres og varierer i innhold og i form. I gestaltteorien finnes begreper som beskriver de ulike formene som handler om å tilpasse seg de ulike situasjonene. Disse kalles kontaktformer.

Ingen av kontaktformene betraktes som sunn eller usunn, men tenkes heller mer eller mindre hensiktsmessig gitt situasjonen.

Hver kontaktform har et eller flere motsetningsforhold. Disse kaller vi polariteter og det er spennet eller bevegelsen mellom dem som kan være interessante å utforske. Selv om kontaktformene henger sammen og flere ofte ses samtidig, så har jeg valgt å konsentrere meg om den ene: retrofleksjon.

Ordet retrofleksjon er sammensatt av de to ordene retro som betyr tilbake (Nordbø, 2021), og fleksjon som betyr bøyning (Nordbø, 2020). Det vil si at retrofleksjon betyr bøyning tilbake.

Skottun og Krüger (2017) beskriver retrofleksjon som en kontaktform hvor følelser, tanker og handlinger som vi har overfor omgivelsene vendes tilbake mot oss selv (s. 232).

Måten omverdenen kontaktes på karakteriseres ved følgende (Jørstad, 2008, s. 130):

- Å holde meg selv tilbake, stoppe meg selv
- Å gjøre mot meg selv det jeg ønsker å gjøre mot andre
- Å gjøre mot meg selv istedenfor å få det av andre eller be om noe fra andre.



Figur 1: holde tilbake, bøye bakover i kontakten mellom meg og ikke-meg.

Retrofleksjon kan umiddelbart høres uheldig ut da «Denne mekanismen fører til isolasjon» (Yontef, 1993, s. 137, min oversettelse). I noen tilfeller kan retrofleksjon likevel være hensiktsmessig eller til og med vesentlig. Dette kan være:

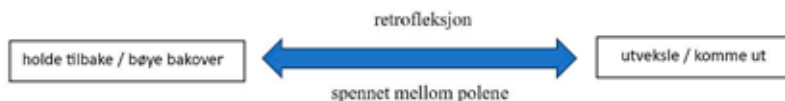
- situasjoner hvor er det avgjørende å stoppe opp og tenke seg om
- når vi belønner oss selv når vi er tilfredse med oss selv
- å kunne oppfylle egne behov slik at man ikke alltid er avhengig av andre.

Jørstad (2008, s. 131) kaller det å tenke og reflektere for en retrofektiv prosess, og Hostrup (1999/2004) beskriver retrofleksjon som «selvbeherskelse» (s. 163) og «en uunnværlig kontaktkompetanse som kan styre oss utenom de verste slag og skuffelser» (s. 165, min oversettelse). Begge tydeliggjør her retrofleksjonens hensiktsmessighet.

På den andre siden er retrofleksjon uhensiktsmessig når vi stopper oss selv, holder våre tanker, meninger eller følelser tilbake når det egentlig er nødvendig å utveksle med omverdenen. Blir dette gjentakende, kan det føre til «[...] kroniske spenninger i kroppen, psykosomatisk sykdom, depresjon eller enda selvskading» (Joyce & Sills, 2018, s. 137).

Mennesker som er vokst opp med mye kritikk kan få et negativt selvbilde og følelsen av å være feil, noe som knyttes til en skamfølelse over hvem de er (Skottun & Krüger, 2017, s. 243). Når de kritiske budskapene fra oppveksten rettes innover mot en selv, forsterkes følelsen av skam. Yontef (1993) beskriver hvordan dette kan føre til et behov for å skjule seg: «[...] å gjøre seg usynlig kan være en mekanisme for å unngå eksponering og skamfølelsen som følge av sosial kontakt» (s. 503, min oversettelse).

Det motsatte av å holde tilbake, polariteten, kan kalles «å utveksle» (Jørstad, 2008, s. 131) eller «å komme ut» (Skottun & Krüger, 2017, s. 234). Det betyr at vi deler, vi forteller eller viser omgivelsene hva vi tenker og føler: Vi vender våre tanker, følelser og handlinger utover i stedet for å rette dem innover.



Figur 2: retrorefleksjon med polaritet.

Kontaktformen handler om ytterpunktene, og det interessante er hvordan vi veksler, eventuelt ikke veksler, mellom disse i vår kontakt med omgivelsene – vi har behov for å holde tilbake i noen situasjoner og behov for å utveksle i andre.

Opplevs retrorefleksjon som fremtredende i terapirommet, kan dette være kontaktformen som klienten ofte bidrar med i kontakten med omverdenen, inkludert situasjoner hvor utveksling hadde vært hensiktsmessig. Økt oppmerksomhet på dette kan hjelpe klienten til å velge andre og mer hensiktsmessige former for kontakt. Når det gjelder situasjonen i terapirommet, er det viktig å huske at terapeuten også påvirker kontakten. En måte å støtte klienten på er at terapeuten går til polariteten utveksle: «Det hjelper ofte når terapeuten deler hva som skjer med henne. Når terapeuten kan dele hva hun tenker eller føler, blir gjerne klienten tryggere. Å støtte og forklare kan også være virksomt» (Skottun, 2008, s. 109).

En annen måte er å oppmuntre klienten til å dele av sin indre dialog, sine tanker og følelser.

Det er viktig at terapeuten bruker sin varhet og avpasser tempoet til situasjonen. I noen tilfeller kan retrorefleksjonen skyldes at graden av trygghet ikke er tilstrekkelig, eller at klienten i den gitte situasjonen ikke har behov for å dele. Her kan det være risiko for å bidra til kritisk selvsnakk da klienten kan oppfatte ivaretagelse av egne behov som feil.

I tillegg vil jeg fremheve sammenhengen mellom det å holde tilbake og kroppslige reaksjoner. Oppmerksomhet på hva som skjer i kroppen, kan være en hjelp for klienten.

Introduksjon av klienten

Den valgte klienten, heretter omtalt som K, og jeg ligner på mange punkter hverandre. Vi er samme kjønn og det er ikke kulturelle forskjeller som står i veien for min forståelse av hennes situasjon. Det kan være en fordel, men på den andre siden er det

ikke utenkelig at nettopp denne likheten fører til at jeg møter henne med en ubevisst forutinntatthet. Kanskje tenker jeg ubevisst at K er som meg – og kanskje er jeg uoppmerksom på om kontakten tar form i retningen av «å flyte sammen» (Skottun & Krüger, 2017, s. 184–199).

K har tatt kontakt fordi hun ønsker støtte slik at hun kan komme seg ut av en situasjon hvor hun står fast.

Første samtale var på telefon, hvor K beskrev sitt tema. K fortalte om sine erfaringer fra kognitiv terapi og uttrykte en skepsis til gestaltterapi hvis det skulle bli veldig «hippie».

Mitt første inntrykk av K var at hun var vant til terapisisituasjonen og villig til å dele sin historie. Jeg fikk også inntrykk av K som tenkende og analyserende, og at hun utålmodig ønsket seg bevegelse og forandring. K opptrådte vennlig og rolig. Jeg fikk allerede i første samtale tanker om at K kontrollerte seg selv, samt at rett og galt var noe som opptok henne.

Samtaleutdrag

I det følgende gjengis fire korte utdrag fra noen av samtalene i terapiforløpet. Sekvenser er skrevet etter hukommelse, basert på notater som er skrevet rett etter samtalene. Tekst i kursiv er det som er sagt mellom K og meg. Temaer i samtalene er utelatt og bare omtalt som X.

Sekvens 1 er fra vårt andre møte, de øvrige fra senere i forløpet. Sekvensene står i kronologisk rekkefølge, men det er flere besøk mellom hver av dem.

Sekvens 1:

Terapeut, heretter T: – ... *Hvordan går det med deg?*

K: – *Det går fint ... tror jeg ...*

Oppmerksomheten min er rettet mot K som blir stille, ser ned, sitter sammensunken med korslagte armer. Jeg blir oppmerksom på at jeg holder pusten, hjertet mitt banker litt hardere enn normalt. Jeg får tanker om at det kanskje ikke går helt fint, men at K ikke har lyst å gå inn i det akkurat nå.

T: – *Hmmm... godt å høre.*

K: – *Takk.*

K flytter litt på seg, ser bort, trommer med fingrene. Jeg ser på fingrene – tenker at hun er utålmodig – lurer på om hun er utålmodig med meg eller terapiformen, jeg sier ikke noe. K retter seg opp, flytter armene til armlenene på stolen, ser på meg og begynner å fortelle om X. Jeg ser på K, lytter oppmerksomt, lar K fortelle, tenker at det er det hun har mest behov for.

Sekvens 2:

T: – *Hvordan har du det i dag?*

K: – *Takk ... fint nok ...*

K sitter helt sammensunken i stolen, ser ned og bort mens hun med lav, rolig stemme forteller og forklarer hvordan det står til med tanke på X. Jeg ser på K, merker en klump i halsen – tenker at K egentlig trenger omsorg og støtte. Jeg holder pusten. Har lyst å si noe, men stopper meg selv – i stedet lar jeg K prate, mens jeg lytter og tenker på hvordan jeg best kan støtte. Jeg legger merke til at K trommer med fingrene mot armlenet på stolen. Jeg får igjen tanker om at K er utålmodig. Trommingen tar etter hvert all min oppmerksomhet.

T: – *Jeg legger merke til at du sitter og trommer med fingrene. Det får meg til å tenke at du er utålmodig, stemmer det?*

K: – *Ja, det er riktig. Jeg er nok litt utålmodig.*

Min puls øker, jeg lener meg frem.

T: – *Jeg merker at jeg blir litt urolig. Jeg tenker på om du er utålmodig med meg? At du venter på at jeg skal gjøre noe?*

K: – *... Jeg er mest utålmodig med meg selv ... jeg burde jo snart gjøre noe med denne situasjonen!*

K puster tungt, ser på meg og stopper trommingen. Retter seg opp og forteller fra sin historie.

Sekvens 3:

T: – *Hvordan har du det?*

K: – *Godt nok ... altså det går egentlig godt ... alt med venner og jobb og sånne ting, det er ok ... det er bare dette med X ... men det er egentlig ok for tiden ...*

K nesten ligger i stolen, ser ned, puster tungt. Fingrene trommer mot stolen, K snakker med lav stemme. Jeg ser på trommingen, flytter blikket fra fingrene til ansiktet. Det er uten mimikk. Jeg merker en klump i halsen – det jeg hører, stemmer ikke med det jeg ser. Jeg har tanker om at K holder noe tilbake. Jeg blir trist og tankene om at K har behov for omsorg dukker igjen opp. Jeg holder pusten og tenker på veiledningen jeg har fått siden sist. Trommingen trer i bakgrunnen ... Jeg må ikke holde tilbake nå, jeg tar sats og sier:

T: – *Det er godt å høre! Og samtidig merker jeg at jeg blir berørt når jeg ser på deg. Jeg får lyst å støtte deg og gi deg omsorg.*

K: – *Takk!*

K ser på meg, retter seg opp i stolen, trommingen stopper. K puster ut, smiler. Jeg merker at jeg også puster ut, føler meg lettet, smiler til K.

T: – *Mitt inntrykk er at det er vanskelig for deg nå – og du ønsker å komme videre.*

Stemmer det?

K: – Ja, det stemmer.

K nikker og puster tungt.

T: – Jeg forstår at det er tungt – veldig tungt kanskje. Jeg vil gjerne støtte deg og stå her sammen med deg.

Jeg har hodet litt på skrå og holder den ene hånden på brystet mitt.

K: – Takk, det er godt å vite.

K ser på meg. Smiler og nikker og begynner å fortelle om en episode fra fortiden. Stemmen er klar. Jeg lytter – tenker på hvordan jeg best kan støtte. Jeg har lyst å spørre, gjør det ikke. Jeg har tanker om at K har behov for å fortelle sin historie – jeg lar henne prate. K stopper litt opp, blir taus, ser bort og sier så etter hvert:

K: – Nei, egentlig er det vel sånn at jeg ikke fortjener bedre ...

T: – Du fortjener ikke bedre ...?

K: – Nei ... eller jo ... eller ...

K blir stille, brynene trekkes litt sammen, leppene strammer seg, fingrene trommer igjen. Jeg holder pusten, får tanker om at K kanskje ikke mener hun er verdifull eller verd å elske. Min puls tar til – tenker at dette er et øyeblikk som kan være viktig – at jeg holder tilbake – at K kanskje også holder noe tilbake. Min impuls får meg til å foreslå et eksperiment. K er med på den. Vi kaster en pute frem og tilbake mens vi på skift nevner hva som gjør oss verd å elske. K deltar ivrig og sier etter hvert:

K: – Jeg er god til å få andre til å føle seg vel og ha det bra.

T: – Hmm ... du er god til å få andre til å ha det bra ... (?)

K: – Ja, det stemmer.

K blir stille, ser ned og bort.

T: – Hmm ...

K: – Men hva med meg? Hvorfor er det ikke også omvendt? Hvorfor skal jeg ikke også ha det bra?

Vi sitter en stund, ingen av oss sier noe. K puster tungt.

T: – Du fortjener ikke å ha det bra ... (?)

K: – Jo, jeg fortjener vel også å ha det bra ...

K nesten visker denne setningen mens hun ser bort.

T: – Jeg hører deg nesten ikke. Kan du si det igjen, litt høyere?

K: – Jeg fortjener også å ha det bra.

T: – Kan du si det enda litt høyere?

K: – Jeg fortjener også å ha det bra. Jeg fortjener å ha det bra.

K. ser på meg, sitter rett opp i stolen og snakker nå med høy, klar stemme.

T: – Mmmm ...

Jeg smiler, tenker at K her fikk viktig innsikt.

Sekvens 4:

K: – *Jeg er så glad i dag, der er skjedd mange gode ting siden vi snakket sammen sist!*

K sitter rank, ser direkte på meg, lener seg frem, smiler og forteller lystig.

T: – *Åh, det er godt å høre! Jeg merker at jeg blir varm inni meg nå når jeg hører deg og ser på deg.*

Jeg smiler og nikker, puster ut, holder den ene hånden mot brystet. K forteller videre. Mange ulike temaer introduseres. Jeg lytte, nikker, kommenterer, stiller spørsmål – alt mens jeg registrerer at K forsvinner litt for meg – jeg bemerker at jeg går i meta og observerer samtalen, hvor vi prater og analyserer sammen. Jeg tenker på at vi kanskje begge holder viktig informasjon tilbake. Jeg blir oppmerksom på min egen utålmodighet og mitt ønske om en endring i kontakten – at vi sammen skal bevege oss bort fra denne nesten hverdagslige pratingen om ... jeg velger å stoppe K for å dele noen av mine tanker:

T: – *Du ... jeg legger merke til at jeg egentlig ofte sitter og holder tilbake, som om jeg ikke helt tørr å si til deg hva som skjer med meg når jeg er sammen med deg. Jeg har tenkt på at du forteller meg mange ganske heftige ting. Inne i meg reagerer jeg ... min kropp reagerer ... hmm ... man kan vel si at jeg hopper litt i stolen ... men jeg sier ikke så mye om det, og så går vi videre med pratingen som om at det var da ikke noe.*

K: – *Jeg går jo også selv litt lett over tingene ...*

T: – *Ok, du holder noe tilbake du også?*

K nikker, ler litt og ser bort.

T: – *Så sitter vi her og prater og holder tilbake begge to ...*

Jeg smiler til K, hun ser på meg, nikker og smiler tilbake. Etter hvert forsvinner smilet.

K: – *Kanskje orker jeg ikke helt gå inn i det ...*

K snakker med lav stemme og ser bort. Jeg blir alvorlig – tenker at K har behov for å beskytte seg.

T: – *Du orker ikke gå inn i det, sier du. Jeg tolker det som om du beskytter deg selv ved ikke å gå inn i det, stemmer det?*

Jeg merker at jeg holder pusten. K nikker – ser ned. Jeg får tanker om at K synes at dette er vanskelig – min impuls sier meg at hun trenger støtte – at hun kanskje oppfattet min tolkning om at hun beskytter seg selv, som noe som er feil å gjøre. Jeg senker stemmen og sier:

T: – *Det er ikke noe galt i at du beskytter deg selv. Det kan være lurt det. Særlig i noen situasjoner er det veldig nyttig å beskytte seg selv, for eksempel ved å holde tilbake ... OG så er det viktig for meg si at her er det plass til hva som enn måtte komme.*

K ser på meg, ansiktet er alvorlig.

K: – *Jeg vil helst ikke være for mye heller.*

T: – *Du vil ikke være for mye?*

Jeg holder pusten. Stillhet, etter hvert sier K med lav stemme:

K: – *Jeg tenker også på deg ... det kan jo bli litt mye ...* K ser bort.

T: – *Så du holder tilbake for å skåne meg?*

K: – *Ja, det er nok riktig.*

T: – *Du tar hensyn til meg og ansvar for situasjonen ...*

K ser på meg, sukker, sier etter hvert:

K: – *Ja, det er jo slik jeg gjør ...*

Vi sitter i stillhet sammen – ser på hverandre – nikker og puster rolig.

Oppsummering av terapiforløpet

Samtaleutdragene illustrerer utviklingen i den terapeutiske relasjonen i en tidsperiode på et snaut halvår.

Allerede i telefonsamtalen før oppstart av terapiforløpet og videre i de første møtene var jeg opphengt i Ks uttalelse om hennes skeptisk hvis terapien skulle bli «hippie». Jeg ble opptatt av å være flink og opptre korrekt som terapeut – jeg ble forsiktig og holdt disse tankene tilbake, og jeg delte heller ikke mye av hva jeg følte eller opplevde kroppslig. I våre møter tok Ks fortellinger, logiske tanker og analyser stor plass.

Jeg begynte å ane en form for fastlåsthet i vår kontakt og ønsket en bevegelse i retning mot mer utveksling av det som skjedde mellom oss, med mer deling av følelser og kroppslige sensasjoner her og nå og med mindre fortelling om der og da. I veiledning spilte jeg en seanse, hvor jeg hadde rollene som både K og meg. I dette rollespillet ble det tydelig for meg at K holdt mye tilbake og at hun trengte støtte og omsorg – mens jeg som terapeut kjente på både varme og omsorg for K. Jeg eksperimenterte med hvordan det ville være å dele mine følelser med K. Jeg opplevde en tydelig endring i kontakten: Det var som om det ble mindre avstand mellom oss, som om vi så hverandre mer, og som om K ble tryggere og mer villig til å dele. Dette, tenkte jeg, skulle jeg bruke aktivt i det ekte møtet med K, for å bryte den litt fastlåste kontaktformen.

Senere i forløpet opplevde jeg akkurat et slik øyeblikk: et øyeblikk hvor jeg kjente på denne omsorgen og hvor jeg med veiledningen i bakhodet mobiliserte energi til å handle og dele med K. Det skjedde, som i veiledningen, at noe forandret seg mellom oss. K så mer på meg, og jeg fikk mot til å dele enda litt mer. Jeg følte meg etter hvert friere og ikke så bundet av tankene om rett og galt. Jeg opplevde også at K begynte å komme mer ut og tidvis bort fra fortellingene. Kontakten endret seg. Jeg opplevde trygghet og tillit vokse mellom oss, men likevel la jeg merke til hvordan vi ofte skled inn i det gamle mønsteret med fortelling om og forklaringer på

hvorfor. Etter nesten et halvt års forløp, opplevde jeg relasjonen trygg nok til at jeg kunne stoppe K i fortellingene og dele hva jeg tenkte om dette. Det ble åpningen for noe nytt i vår kontakt: Vi beveget oss fra å holde tilbake til mer deling av tanker og følelser.

Min opplevelse av at det over tid var en endring i grad av trygghet i relasjonen, bekreftes av data fra diagnoseskjemaene, hvor registrering av grad av trygghet flyttet fra lav i første møte til høy i siste.

Drøfting

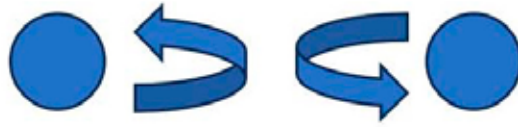
Jeg tror at det er flere ting som har preget oppstart og utvikling av terapiforløpet. I utgangspunktet er jeg ydmyk til rollen som gestaltterapeut og redd for å tråkke feil. Allerede før terapien startet, tolket jeg at K hadde forventninger til meg og fordommer til terapiformen – og jeg stivnet i prestasjonsangst. Ord i K sine fortellinger ledet mine tanker hen på rett og galt og preget mine valg som terapeut – jeg ble forsiktig og holdt mye tilbake slik at jeg bidro til retrofleksjon i kontakten mellom oss. K på sin side var opptatt av å fortelle sin historie og delte ikke følelsene sine. Slik bidro også hun til retrofleksjon, og sammen skapte vi en kontakt med mye prating om historien og lite deling av følelser.

Jeg vil fremheve noen eksempler fra samtalesekvensene som viser retrofleksjonen, og beskrive hvilke valg jeg tok i forsøk på å bryte den litt fastlåste kontaktform.

I første sekvens gjorde jeg en rekke fenomenologiske observasjoner. Jeg var oppmerksom på hva som skjedde i min kropp, og hva jeg tenkte når K så bort og sa at hun hadde det fint. Her var det noe som ikke stemte. Det var flere ting jeg la merke til, blant annet denne trommingen med fingrene. Jeg fikk tanker om at K var utålmodig, men det holdt jeg tilbake.

K fortalte, jeg lyttet og stilte spørsmål til fortellingen, K svarte. Jeg tenkte at K hadde behov for å fortelle – og i etterkant har jeg tenkt at K kanskje hadde behov for å holde noe tilbake og skjulte det bak alle ordene. Jeg har også tenkt på trommingen med fingrene – her var det mye energi som kunne være et uttrykk for selvbeherskelse, og dermed et tegn på retrofleksjon.

Selv om vi sier at kontaktformer er feltfenomener som oppstår mellom oss, så illustreres kontaktformene i litteraturen ofte med fokus på den ene persons bidrag til kontakten. I dette tilfellet er det tydelig for meg hvordan vi begge bidro til retrofleksjon og sammen skapte denne litt fastlåste måten å være sammen på: en dynamikk hvor vi begge fulgte våre behov for å holde tilbake, og hvor det i lite grad ble utveksling.



Figur 3: min illustrasjon av situasjonen hvor begge tilbake holder tilbake, bøyer bakover.

I andre sekvens gjorde jeg igjen observasjoner som jeg holdt tilbake. Jeg hadde lyst å si noe, men stoppet meg selv. Fingrene som trommet, ble det som fikk min oppmerksomhet, og det jeg valgte å dele. Jeg delte min tolkning og formulerte en påstand, at trommingen handlet om utålmodighet. Min indre dialog fortalte at det varme hun var utålmodig med. Jeg bemerker min forestilling om hva K tenkte (at hun var utålmodig med meg). Jeg ser den innbygde selvkritikken i min indre dialog (retrorefleksjon), som handlet om mine forventninger til meg selv. Jeg valgte å dele noe, og svaret fra K var: utålmodig, ja – men det var seg selv hun var utålmodig med ... for det var hun selv som burde gjøre noe med situasjonen. Jeg tenker at hun kanskje også hadde hatt en indre dialog og at dette var en liten deling av noe derfra – og dermed et uttrykk for hennes selvkritikk (retrorefleksjon). Dette har jeg imidlertid ikke sjekket ut, og det er bare en tolkning. Det jeg derimot kan konstatere, er at etter min deling, kom K ut med at hun var utålmodig med seg selv (kanskje fikk K til og med ny innsikt her).

I tredje sekvens var det igjen observasjoner som jeg ikke delte, men i høyere grad enn tidligere brakte jeg følelsene inn og delte at jeg hadde lyst å gi omsorg og være støttende for K. Jeg tror at det bidro til mer deling fra K sin side. Vår kontakt forandret seg i alle fall tidvis, og jeg opplevde at vi begge bevegde oss fra polariteten holde tilbake mot den andre polariteten utveksle. Jeg hadde likevel følelsen av at det var vanskelig for K og ønsket å trygge henne gjennom eksperimentet med puten. Min hypotese var at jo mer jeg delte, dess mer ville hun komme ut.

I eksperimentet kom K til en viktig erkjennelse. Hun så bort og nesten visket da hun sa: «Jeg fortjener vel også å ha det bra». Det kan tolkes som om hun skammet seg og nesten stoppet seg selv fra å si det (retrorefleksjon). Jeg ønsket å utforske dette og inviterte henne derfor til å gjøre det motsatte av å viske, nemlig å si det høyt. Intensjon var å tydeliggjøre polariteten til å holde tilbake. Jeg opplevde dette som virkningsfullt og at det førte til at noe nytt skjedde: Det ble mer utveksling, og jeg tenker at det førte til innsikt.

I siste sekvens ble jeg igjen oppmerksom på at det ble mye prating om der og da og mindre utveksling av det som skjedde med oss i øyeblikket. Min utålmodighet (tydeligvis et fenomen som oppstod mellom oss) og mitt ønske om en endring i kontakten fikk meg til å stoppe K og dele noen av mine tanker. Jeg valgte imidlertid ikke å nevne mine tanker om utålmodighet da jeg ville unngå at K skulle bli selvkritisk og tro at hun gjorde noe galt. Jeg valgte heller å beskrive hva som ofte skjedde med meg i møtene med henne. K responderte med en gang og bidro med en høyere grad av deling, noe som igjen førte til innsikt og viktige erkjennelser. Samtidig bemerket jeg hvordan K regulerte seg og beveget seg i spennet mellom å dele og holde tilbake.

Avslutning

Gjennom drøfting av de fire sekvensene har jeg beskrevet hvordan jeg med oppmerksomhet på retrofleksjon traff noen beviste valg med intensjon om en endring i kontakten mellom oss. Jeg hadde bevissthet på min egen rolle, jeg eksperimenterte med å dele, oppmuntret og støttet K, jobbet for å trygge situasjonen, jeg graderte mine intervensjoner og ga K tid.

Det tok flere måneder før vi kom ut av den litt fastlåste kontaktformen og var i stand til å gjøre noe nytt sammen. Det kan synes som lang tid, men det tok den tiden som situasjonen krevde for å oppnå tilstrekkelig grad av trygghet i den terapeutiske relasjonen, og dermed rom for videre utforskning.

I tillegg til kunnskap om og oppmerksomhet på retrofleksjon, så tror jeg at endringen i kontakten mellom oss henger sammen med min utvikling og gryende trygghet som gestaltterapeut. Jeg har erfart hvordan signaler fra tankene, sansene og følelsene kan brukes for å forstå kontakten mellom en klient og meg, noe jeg vil ha med meg i mitt videre arbeid.

Litteraturliste

- Clarkson, P. & Mackewn, J. (1993/1999). *Fritz Perls*. London: SAGE
- Grønmo, S. (2023). Kvalitativ metode. *Store norske leksikon*. Hentet 16. Mars 2024 fra kvalitativ metode – Store norske leksikon (snl.no)
- Hostrup, H. (1999/2004). *Gestaltterapi: Indføring i gestaltterapiens grundbegreber* (1. utg.). Hans Reitzels Forlag a/s, København.
- Joyce, P. & Sills, C. (2018). *Skills in gestalt counselling & psychotherapy* (4. utg.). SAGE.
- Johansen, S. (2007). Her og nå. I S. Jørstad & Å. Krüger (Red.), *Gestaltterapi i praksis* (s. 81–101). Norsk Gestaltinstitutt AS.

- Jørstad, S. (2008). Oversikt over kontaktformer. I S. Jørstad & Å. Krüger (Red.), *Den flyvende hollender: Festskrift til Daan van Baalen* (2. utg. s. 128–139). Norsk Gestaltinstitutt AS.
- McLeod, J. (2010). *Case study research in counselling and psychotherapy*. SAGE.
- Nordbø, B. (2020). Ordforklaringer. *Store norske leksikon*. Hentet 24. april 2024 fra [frafleks- – Store norske leksikon \(snl.no\)](https://snl.no)
- Nordbø, B. (2021). Ordforklaringer. *Store norske leksikon*. Hentet 24. april 2024 fra [retro- – Store norske leksikon \(snl.no\)](https://snl.no)
- Robine, J.-M. (2017). Det er begrepet «kontakt» som ligger til grunn for hele teorien. *Gestalt*, (1), 22–24.
- Skottun, G. (2008). Reisebrev: Essay om Kontaktformer og figurdannelser. I S. Jørstad & Å. Krüger (Red.), *Den flyvende hollender: Festskrift til Daan van Baalen* (2. utg. s. 105–127). Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Skottun, G. & Krüger, Å. (2017). *Gestaltterapi. Lærebok i teori og praksis*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Van Baalen, D. (2008). Gestaltdiagnoser. I S. Jørstad & Å. Krüger (Red.), *Den Flyvende hollender: Festskrift til Daan van Baalen* (2. utg., s. 26–69). Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Yontef, G. M. (1993). *Awareness, dialogue & process: Essays on gestalt therapy*. The Gestalt Journal Press, Inc.

«Vi må jo ikke opp den trappa»

Gestaltterapeutisk tilnærming til pedagogisk arbeid med skolevegring

Av Miriam Mäkelä Strandberg og Kari Moe Jacobsen

Artikkelen er en kvalitativ kasusstudie som utforsker et kasus der gestaltterapi og gestaltteori støtter en lærer i arbeid med en elev med skolevegring. Kontaktformen introjeksjon benyttes som teoretisk rammeverk for å belyse kasuset og hvordan Miriam bruker «lærerhatten» og «gestalthatten» i arbeidet med eleven. Vi, Miriam og Kari, reflekterer over relevansen av dette kasuset både for gestaltterapeutisk praksis og pedagogisk praksis samt over forskningsprosessen i hvordan vi skriver sammen.

NØKKEWORD: *Skolevegring, pedagogikk, introjeksjon, gestaltist, forskningsprosess*

Innledning

Denne artikkelen er et samarbeid mellom forfatterne, Miriam og Kari, som bygger på Miriams avsluttende eksamensoppgave på gestaltterapistudiet ved Norsk Gestaltinstitutt (NGI). Sammen har vi tatt utgangspunkt i eksamensoppgaven og har gjort noen valg om hvordan vi skriver denne artikkelen sammen. Artikkelen bygger på Miriams erfaringer som lærer og gestaltterapistudent, og Kari har i hovedsak bi-

dratt med utdyping av forskningsmetode, format og struktur på artikkelen. Vi har over en periode på flere måneder jobbet sammen om dette for å komme frem til en artikkel vi mener presenterer Miriams erfaringer i et format som tar arbeidet fra eksamensoppgave til akademisk artikkel. Fordi erfaringene er Miriams, har vi valgt å bruke jeg-form flere steder i artikkelen, spesielt i delen der kasuset presenteres, i delen der Miriam reflekterer over kasuset i lys av gestaltteori og i refleksjonen i avslutningen. Vi tydeliggjør gjennom artikkelen hvem av oss det er som skriver. Vi anser den personlige erfaringen i kasuset som beskrives, som kjernen i artikkelen, og det er kun Miriam som sitter på erfaringen og kompetansen som beskrives her. Det er derfor naturlig at det er Miriams jeg-stemme som kommer tydeligst frem.

Som gestaltist, bruker jeg, Miriam, gestaltfaget i min jobb som lærer og spesialpedagog. Jeg jobber på en ungdomsskole der jeg underviser i kunst og håndverk og har spesialundervisning. Spesialundervisningen med enkeltelever er der jeg får tydeligst brukt min kompetanse som gestaltterapeut. I løpet av gestaltterapi-studiet på NGI hadde jeg ved flere anledninger med meg ulike kasus til veiledning. Jeg fikk spilt ut elever og sett hvem jeg blir i møte med dem og fenomenene som dukker opp. Ved flere anledninger fikk jeg tilbakemeldinger om at veilederen ønsket at jeg skulle ta på meg gestalthatten i møte med disse elevene for å synliggjøre gestaltteorien i praksis. Lærershatten sitter godt fast med mål og forventning om å følge Kunnskapsløftet, de individuelle læringsplanene til elevene og det å skulle være en flink lærer. Gestalthatten og lærershatten kan være komplementære og de kan utfordre hverandre.

Jeg har vokst opp med at det var veldig viktig å følge regler og rutiner. Jeg var alltid redd for å ikke være bra nok eller flink nok. Så å skulle balansere mellom lærerrollen og gestaltterapeutrollen har vært krevende. Likevel var det først da jeg begynte å bryte kjente arbeidsmønstre, at jeg forstod hva veilederen min gjentatte ganger hadde sagt til meg. Da jeg begynte å stole på prosessen, møte elevene der de er, utforske, være nysgjerrig, se, høre og kjenne etter, begynte møtene med elevene å endre seg. I denne artikkelen utforsker jeg hvordan kontaktformen introjeksjon har gitt meg viktige perspektiver som jeg bringer inn i arbeidet som lærer. Det er særlig i arbeidet med en elev som lenge har slitt med skolevegning, at det blir tydelig hvordan min tilnærming som gestaltist tilfører noe viktig til rollen min som lærer. I denne artikkelen utforsker jeg problemstillingen «Hvordan kan jeg som gestaltterapeut og lærer støtte meg på teorien om introjeksjon i arbeidet med en elev som strever med skolevegning?»

Dette kasuset kan være av relevans både for pedagogikkfaget og gestaltfaget. Jeg vil i denne artikkelen først beskrive forskningsmetoden jeg har brukt, før jeg presenterer kasuset. Deretter vil jeg reflektere over den gestaltterapeutiske teorien

jeg har lent meg mest på i dette arbeidet: introjeksjon og reflektere over relevansen av dette kasuset både for gestaltterapeutisk praksis og pedagogisk praksis.

Forskningsmetode

Forskningsprosessen og refleksivitet

Metoden som er brukt i arbeidet med denne artikkelen kan beskrives som en kasusstudie. Vi vil først beskrive forskningsprosessen kort, før vi kort drøfter kasusstudie som metode og hva slags kunnskap denne metoden kan bringe frem. Denne artikkelen tar utgangspunkt i Miriams praksis som gestaltterapistudent. Som lærer og gestaltterapistudent har Miriam arbeidet med en elev med skolevegring og har undersøkt dette samarbeidet over tid. Miriam har jobbet med denne eleven i perioden høst 2023 til vår 2024 og kjenner ikke eleven fra tidligere. Miriam har fått ansvaret å møte eleven på parkeringsplassen hver morgen, med et klart mål om at eleven skal komme inn i klasserommet og delta i undervisningen.

I løpet av arbeidet med denne eleven gikk Miriam regelmessig i veiledning som gestaltterapistudent, og det dukket opp flere situasjoner i arbeidet som hun fikk veiledning på. Gjennom veiledningen oppdaget hun så mye interessant i dette arbeidet, at hun ønsket å skrive om dette arbeidet i den avsluttende eksamensoppgaven på gestaltterapistudiet. Miriam innhentet derfor samtykke fra skoleledelsen og fra eleven til å bruke deler av arbeidet i oppgaven. Deretter skrev hun ned fenomenologiske observasjoner, samt ordene hun og eleven utvekslet i etterkant av møtene. Miriam fikk veiledning på arbeidet med oppgaveskrivingen, og fikk også tilbakemeldinger fra kollegaer som fikk lese teksten og komme med innspill. Det ble ikke gjort opptak av arbeidet, så samtaleutdragene og de fenomenologiske beskrivelsene er basert kun på Miriams hukommelse. Hennes hukommelse og gjenfortelling av situasjonene kan være begrenset eller mangelfull, og vi har forsøkt å veie opp for dette ved å gi eleven tilgang til å lese gjennom samtaleutdragene for å eventuelt kunne komme med innspill. Eleven leste gjennom samtaleutdragene og ble med dette mer bevisst på seg selv og sin egen prosess. Miriam fikk samtidig samtykke av eleven til å kunne publisere noe av dette materialet senere. Eleven har fått tilsendt denne artikkelen i forkant av publisering.

Gjennom bearbeiding av samtaleutdragene og gjennom veiledning på arbeidet med denne eleven, dukket etter hvert noen tydelige figurer opp. Det ble etter hvert lettere å sette gestaltteori på arbeidet og en større meningsdannelse ble tydelig. Miriam har dermed benyttet en induktiv tilnærming til dataanalyse ved å ta utgangspunkt i praksisen og datamaterialet. Hun så på materialet først, og valg av teori og påfølgende analyse følger av denne åpne tilnærmingen til datamaterialet (Kolmannskog, 2019). Miriam har også benyttet en fortolkende fenome-

nologisk tilnærming. Hun forsøker å komme så nær fenomenene som mulig, men anerkjenner at det ikke kan gjøres direkte og fullstendig – hun påvirker situasjonen og bringer også inn sine tolkninger (Kolmannskog, 2019).

Etter at arbeidet med eksamensoppgaven var avsluttet, ble Kari involvert i samarbeidet om denne artikkelen. Kari ble veldig begeistret for eksamensoppgaven da hun leste den og ble veldig berørt av kasuset. Hun likte spesielt godt hvordan det beskrev et viktig og transformativt arbeid som gestaltist, og hvordan oppgaven illustrerte betydningen av gestaltterapiutdanningen som Miriam tar med seg inn i lærerrollen. Kari ble også begeistret over hvordan Miriam beskrev kasuset fenomenologisk og levde seg fort inn i situasjonen og ble veldig berørt av den. Kari tenkte at dette er et kasus som vil kunne være relevant for både gestaltterapeuter, gestaltister, samt pedagoger og andre fagdisipliner utenfor gestaltmiljøet.

Vi har sammen gått gjennom forskningsprosessen og forskningsmetoden på nytt. Vi har på nytt gjennomgått samtaleutdragene, valg av teori og analysen og gått dypere inn i etiske dilemmaer og refleksjoner. Vi har fått innspill og kommentarer fra andre kollegaer i løpet av skriveprosessen, noe som har styrket artikkelen.

Kasusstudier

Kasusstudier har en lang tradisjon innen psykoterapi og er godt egnet for gestaltfaget. En kasusstudie kan defineres som en undersøkelse av et fenomen i dybden og i det virkelige livets kontekst (Kolmannskog, 2019, s. 35; McLeod, 2010). Gomm et. al. (2000) beskriver kasusstudier som innsamling av store mengder informasjon om et begrenset antall studieobjekter, basert på sosiale situasjoner slik de naturlig utspiller seg. Kvalitative kasusstudier kan bestå av ett enkelt kasus eller flere kasus (holistisk eller sammensatt).

Kasusstudier som består av flere kasus, innebærer replisering og ansees derfor av noen som metodologisk mer rigorøse (Yin, 2013). Dette forskningsprosjektet er en enkelt kasusstudie, som av enkelte dermed kan ansees som mindre rigorøs. På den andre siden kan det argumenteres for at ett enkelt kasus kan gi mer informasjon i dybden i en gitt kontekst, noe som i seg selv kan være meningsdannende (Gomm et al, 2000).

Kvalitative studier generelt, og kasusstudier spesielt, havner midt i større diskusjoner om hvorvidt funnene kan generaliseres. Enkelte argumenterer for at kasusstudier ikke kan brukes for å trekke generelle konklusjoner eller brukes for å gi kunnskap om et større fenomen utover det konkrete fenomenet som presenteres i kasusstudien. Andre argumenterer for at kasusstudier ikke trenger å trekke generelle konklusjoner, fordi de gir en annen type kunnskap der generalisering ikke er målet (Gomm, 2000). Andre igjen mener at kasusstudier ikke trenger å argumentere for

hvorvidt funnene kan generaliseres eller ikke; kasusstudier bidrar til en prosess som kan kalles naturalistisk generalisering (Donmoyer, 2000; Stake, 1978). Stake (1978) argumenterer for at kunnskap i all hovedsak er erfaringsbasert; vi lærer om verden gjennom å erfare den. Og dersom forskingsbasert kunnskap skal ha nytteverdi, må den rammes inn på samme måte som hverdagslige opplevelser, så den tilnærmer seg den naturlige læringsprosessen der vi lærer av våre erfaringer. Donmoyer (2000) argumenterer for at gjennom å beskrive kasuset kvalitativt, kan man tilnærme seg en situasjon der leseren kommer så nært som mulig en egen opplevelse av fenomenet. Kasusstudier kan dermed tilgjengeliggjøre en erfaring i en gitt kontekst som også kan være av relevans for andre, og gjennom en kvalitativ redegjørelse av denne erfaringen, kan lesere tilnærme seg en egen opplevelse av fenomenet.

Pragmatiske kasusstudier i psykoterapi forsøker å kombinere ontologisk postmodernisme og metodologisk positivisme, bygget på det filosofiske ståstedet at kunnskap ikke kan ansees som et sett med abstrakte ideer, men må forstås som evnen til å handle effektivt i en gitt kontekst, noe som krever kritisk analyse av underliggende konseptualiseringer og antakelser (McLeod, 2010). Dette forskningsprosjektet er av relevans for to ulike fagfelt: pedagogikk og gestaltterapi. Miriam er lærer og gestaltterapeut, og har forsket på et kasus som er av relevans og interesse for begge disse fagfeltene.

Kasuset er unikt og kan ikke repliseres. Miriams tilnærming til arbeidet med eleven er også unikt, og vil ikke repliseres i arbeid med andre elever eller ikke engang nødvendigvis med den samme eleven på et senere tidspunkt. Miriamstilnærming til arbeidet, hvordan hun bruker gestalthatten i sin rolle som lærer, kan imidlertid være et eksempel og en illustrasjon på hvordan dette kan gjøres. Miriams erfaring i dette kasuset kan dermed sees som en erfaring som andre kan dra nytte av i sitt eget arbeid. Som gestaltstudent er Miriam trent til å være var og oppmerksom og nysgjerrig på å utforske fenomener og figurer som oppstår her og nå. Samtidig er hun lærer for denne eleven og har en individuell opplæringsplan som hun skal forholde seg til. På den måten har hun på seg to hatter, en lærerhatt og en gestaltstudenthatt. Hvordan Miriam jobber med begge disse hattene, og særlig hvordan hun bruker gestalthatten i sin rolle som lærer, kan være av relevans for andre.

Etiske problemstillinger og refleksjoner

I arbeidet med denne artikkelen møter vi et krevende skille mellom målene for kvalitativ forskning, målene for gestaltterapi og målene for utdanningssystemet eleven og Miriam er en del av. Forskningen er ment å gagne allmennheten, mens

terapi er ment å gagne kun klienten. Dette fører til både metodologiske og etiske utfordringer for en kvalitativ kassstudie i gestaltterapi (Bartram, 2013). I tillegg finnes det en rekke etisk utfordringer knyttet til kassstudier, spesielt muligheten for anonymisering av deltakere og forskeren selv. Hovedutfordringen ligger i doble roller: forskeren er samtidig gestaltist/lærer og informanten er samtidig elev. Balansen mellom disse rollene må navigeres svært forsiktig da terapeutrollen innebærer andre motiver enn forskningsrollen. Terapeuten har klientens ve og vel som eneste fokus og behandler klienten som et mål og aldri et middel. Forskeren ønsker å forstå mer av et eller flere fenomener som informanten presenterer informasjon om, og kan komme i skade for å se klienten som et middel for å nå dette målet (Krüger, 2007).

lientens liv, og gjerne de mest sensitive aspektene av livet, er kjernen i forskningsprosjektet, og en ivrig forsker kan lett bli uforsiktig med hvordan dette behandles (McLeod, 2010). Kassstudier i psykoterapi krever derfor en annen etisk tilnærming enn mye annen forskning. Det vil ikke være tilstrekkelig å følge prosedyrer for etisk godkjenning av forskningsprosjektet. Etikken i studien må praktiseres løpende, fra øyeblikk til øyeblikk i møte med klienten (McLeod, 2010). Som terapeut, forsker og lærer må Miriam kontinuerlig reflektere over sin maktposisjon og hva som gir henne makt og privilegier i møte med eleven, og hun må aktivt holde fokus på elevens beste til enhver tid. Bevisst etisk bruk av makt i forsker–informant-relasjoner kan aldri bli rutine, men må nødvendigvis sees som en bevisst, kontinuerlig prosess (Chidiac & Denham-Vaughan, 2020; Krüger, 2007). I arbeidet med denne artikkelen har vi på nytt gått gjennom etiske vurderinger og aktivt søkt å ivareta eleven på best mulig måte.

I arbeidet med eksamensoppgaven fikk Miriam muntlig samtykke av skoleledelsen til å kunne skrive om eleven. Eleven selv har gitt samtykke til at Miriam kan bruke noe av deres arbeid i sin eksamensoppgave. Eleven trenger ikke samtykke av foreldre, da eleven er over seksten år. Likevel ga Miriam de foresatte en skriftlig orientering. Miriam informerte eleven når hun hadde avsluttet å skrive samtaleutdrag, dette for å legge til rette for videre trygghet i relasjonen og motvirke elevens mulige opplevelse av å være et forskningsobjekt, en jeg–det-relasjon (Buber, 1992). Hun informerte eleven om muligheten til å trekke seg når som helst for å forsøke å minske det mulige presset eleven kan ha opplevd. Miriam fikk også samtykke av eleven til å kunne publisere dette materialet. Eleven har lest samtaleutdragene og fått kommentere på dem. I forkant av publisering av denne artikkelen har eleven fått den tilsendt og fått kommentere den. Eleven er anonymisert og har selv valgt det fiktive navnet

Kasus: Lærerhatten og gestalthatten i møte med en elev med skolevegring

Eleven går nå på 10. trinn og har ikke vært på skolen siden siste halvdel av 8. klasse. I rollen som lærer er Miriams arbeidsoppgave i forhold til elevens individuelle læringsplan, å få eleven inn døra og opp trappa til grupperommet for tilpasset undervisning. Lærerhatten stiller dermed tydelig krav til meg som lærer og til eleven. Kasuset er valgt ut fra arbeidet med denne eleven gjennom høstsemesteret 2023. Det blir tydelig for meg at ved å ta på meg gestalthatten i møte med denne eleven, skjer det en bevegelse i arbeidet mellom oss. Jeg støtter meg på teorier om kontaktformen introjeksjon når det oppstår fikserte felt bestående av få ord og stillhet over tid mellom oss. I samtaleutdragene vil eleven omtales som M og terapeuten som T. Direkte tale vil være fremhevet i kursiv.

Vi går mot døra

T: – *Hei, så fint å se deg.*

M: – *Hei (veldig svakt, med bøyd hode).*

T: – *Så fint at du kommer i dag. Vil du at jeg skal gå først bort til døra?*

Det blir stille lenge.

M: – *Ja (veldig svakt).*

T: – *Så bra, da går jeg, så kommer du etter i ditt tempo.*

Vi går sakte sammen i stillhet etter hverandre.

T: – *Går det greit for deg om vi går på innsiden av døren?*

Vi blir stående foran døren på utsiden av skolen. Jeg ser at Mari står enda mer med bøyd hode. Hun fletter hendene sine sammen og drar de fra hverandre. Bevegelsen gjøres i raskt tempo.

T: – *Vil du at vi står her utenfor døren en liten stund?*

Eleven forsetter å flette hendene sammen og drar de fra hverandre. Etter en liten stund ser jeg at tempoet går ned. Jeg forsetter bare å stå sammen med Mari i stillhet.

M: – *Jeg klarer ikke i dag (med veldig svak stemme).*

T: – *Du klarer ikke i dag. Det er helt greit. Kan du fortelle meg hva du har fått til i dag, før du går?*

M: – *Ingen ting har jeg fått til, jeg får ikke til noen ting.*

T: – *Vil du høre hva jeg tenker når du sier det?*

M: – *Kanskje, eller ja (med veldig svak stemme).*

T: – *Jeg tenker du har fått noe til. Du har stått opp tidlig. Bestemt deg for å komme til skolen. Møtt meg på parkeringsplassen. Gått skrittene bort i døra. Kjent på at du*

ikke klarer å gå inn. Jeg tenker at det er å få noe til. Hva tenker du når jeg sier det?
M: – At mamma ikke blir fornøyd, at pappa ikke blir fornøyd og at mormor ikke blir fornøyd. Ikke de på BUP heller, men de bryr jeg meg ikke om sånn egentlig.
Jeg kjenner at jeg holder pusten og tenker at det er mange som har forventinger til Mari.

T: – Mamma, pappa og mormor blir ikke fornøyde.

M: – Nei, for de sier jeg må på skolen.

T: – De sier du må på skolen.

M: – Jeg vil jo egentlig klare å gå på skolen jeg også, men jeg får det ikke til.

T: – Husker du hva jeg sa, du hadde fått til i dag da?

M: – Ja, gått fra bilen. Eller først stått opp da og bestemt meg for å dra. Kommet helt bort til døra. Så stopper det bare (hvisker).

T: – Kan du være enig med meg om at det er noe?

M: – Ja, det er jo noe. Men jeg synes ikke det bra. Kan jeg gå nå? (hvisker).

T: – Du kan få gå. Så håper jeg vi ses i morgen. Jeg vil være her og vente på deg.

Jeg forsetter å møte Mari på parkeringsplassen. De fleste dager kommer Mari inn igjennom døra og opp noen trappetrinn før kroppen låser seg, som hun selv sier. Jeg har flere ganger prøvd å få henne til å kjenne etter i kroppen hva som låser seg. Prøvd å få henne til å stoppe opp og puste med magen. Prøvd å få henne til å sette ord på hva som skjer med henne. Prøvd å få henne til å se det hun har fått til og prøvd gjentatte ganger å få henne opp trappa og inn på grupperommet. Her er nok jeg fanget i å finne løsninger for Mari. Jeg begynner å kjenne meg rådvill og kjenner at jeg står fast.

I veiledning spiller jeg ut Mari. Jeg kjenner hvor tung kroppen er, hvor sakte jeg går. Hvor stramt det er i halsområdet. Hvor stiv kroppen min blir idet jeg kommer nærmere skolen. At jeg nærmest ikke klarer å røre meg eller få frem noen ord. Så spør veilederen min meg. Må dere gå opp den trappen?

Vi må jo ikke opp den trappa

T: – Hei, så fint å se deg.

M: – Hei (veldig svak stemme).

Jeg blir stående helt stille ved siden av Mari.

M: – Mm, jeg må vel gå mot skolen nå?

T: – Du må ikke, du må ingenting. Jeg hører du sier «jeg må vel gå mot skolen nå» Hvordan er det å si «jeg har lyst til å gå mot skolen nå»?

M: – Jeg har lyst til å gå mot skolen nå?

T: – Har du det?

M: – *Nei, jeg har ikke lyst til det.*

T: – *Kan du kjenne etter hva du har lyst til da?*

M: – *Nå? Mener du at jeg slipper å gå mot skolen og opp trappene?*

T: – *Jeg lurar på om du kan kjenne etter hva du har lyst til akkurat nå.*

M: – *Akkurat nå?*

Det blir stille en lang stund. Hun løfter høyre og venstre ben annenhver gang. Hetten på jakken er plassert over hodet, jeg ser ikke ansiktet hennes. Ryggen er bøyd fremover. Hendene har hun i lommen, jeg ser bare bevegelser på utsiden av den store lommen foran på jakken. Jeg gjenkjenner lyden av fingre som gnis mot håndflaten. Etter hvert ser jeg at bevegelsene på utsiden av lommen på jakken blir mindre. Hun retter seg litt opp.

M: – *Jeg har lyst til å gå en tur (hvisker).*

T: – *Du har lyst til å gå en tur?*

M: – *Ja (hvisker)*

T: – *Så fint at du klarte å kjenne etter hva du hadde lyst til. Da går vi en tur sammen du og jeg.*

Vi går en liten tur i stillhet. Idet vi komme tilbake til parkeringsplassen og nærmer oss bilen, tar hun av seg hetten og ser på meg i noen sekunder.

M: – *Takk for at jeg ikke måtte gå inn på skolen i dag.*

Stemmen til Mari har en annen lyd idet hun snakker til meg. Hviskelyden er borte, jeg hører godt hva hun sier. Når jeg går tilbake mot skolen kjenner jeg meg rørt og stolt. Jeg har turt å være her og nå med Mari og er ikke opptatt av hva jeg tenker er forventet av meg. Kontakten mellom oss er ikke lengre like fiksert.

Vi forsetter å gå turer hver uke. Jeg møter Mari ute på parkeringsplassen. Spør henne hva hun har lyst til. Mari vil gå tur. Så vi går tur sammen i stillhet. I månedene som går forandrer kroppsholdningen til Mari seg gradvis. Ryggen er mer oppreist, hun har begynt å ta av seg hetten og begynt å gå raskere. Hun sier fortsatt ingen ting før vi er tilbake fra turen. Da pleier hun å takke for turen ved å se på meg et kort øyeblikk.

I veiledning forteller jeg om turene jeg har med Mari. Idet jeg er i gang med å fortelle, stopper veilederen meg og spør om jeg kan kjenne etter hva som skjer med meg når jeg forteller. Jeg kjenner at det strammer seg øverst i brystet, hendene mine dirrer. Jeg kjenner jeg får mye vann/spytt i munnen og hører meg selv svelge flere ganger. Det går opp for meg at jeg er redd for å pushe Mari for mye. Redd for å stille henne spørsmål hun ikke skal klare å svare på. Redd for at hun skal kjenne at hun må noe sammen med meg. Så jeg svelger på turene med Mari og går heller i stillhet.

Jeg trodde vi måtte være stille

T: – Hei, så fint å se deg Mari!

M: – Hei. Jeg har lyst til å gå tur i dag.

T: – Du har lyst til å gå tur i dag.

M: – Ja, den turen opp mot skogen.

T: – Ja, da går vi den.

Vi begynner å gå som vi pleier. Jeg begynner å tenke hvordan jeg kan begynne en samtale som er bra nok. Jeg tar meg selv i å begynne og svelge igjen. Jeg setter fokuset mot føttene mine. Jeg ser at jeg setter høyre bein foran venstre, så venstre foran høyre. Så begynner jeg å kjenne underlaget.

T: – Kan jeg dele noe med deg Mari?

M: – Ja.

T: – Jeg har hatt lyst til å snakke med deg lenge. Så har jeg vært litt usikker på om du er klar for det eller om du vil det?

M: – Har du hatt lyst til å snakke med meg?

T: – Ja, har hatt lyst til det lenge.

M: – Jeg har også hatt lyst til å snakke med deg, men jeg tenkte at vi måtte være stille.

T: – Da er jeg veldig glad for at vi begge klarte å snakke og delte hva vi har gått rundt og tenkt på.

M: – Ja, vi har vært stille lenge, i flere måneder. For meg har det vært mest fint. Jeg har blitt sånn mer rolig. Men i det siste har jeg vært klar for å snakke litt tror jeg. Hvis du skjønner?

T: – Det gir mening for meg det du sier.

Vi blir stille igjen. Jeg hører at vi går i samme takt.

M: – Jeg vil egentlig gå på skolen, komme meg inn i klasserommet, henge med venner i friminuttene. Være sånn vanlig elev igjen. Fortsette med håndball og speidergruppa. Henge med venner etter skolen og i helger. Være med familien på hytta. Være sammen med mormor og hjelpe henne å bake. Løpe turer med pappa i skogen. Tegnekvelder med mamma. Jeg vil så mye, men jeg får det ikke til. Jeg klarer ikke, jeg klarer ingen ting (snakker veldig fort).

T: – Du klarer ikke, men du vil?

M: – Ja, jeg vil. Jeg vil alt jeg.

T: – Du vil alt. Hva skjer med kroppen din når du sier du vil alt. Kan du prøve å kjenne etter det?

M: – Mmm, ja da låser det seg. Alt blir stivt, og jeg får ikke puste. Så blir det litt sånn mørkt. Og da blir jeg redd. Jeg får ikke til å være best i alt lenger, og det må jeg jo. Jeg har ikke nok tid. Så skuffer jeg alle sammen. Så klarer jeg ingenting, skjønner

du? Jeg klarer ingenting (snakker veldig fort).

T: – Jeg kjenner jeg blir stiv i kroppen og at jeg puster helt oppe i halsen når du forteller meg dette. Jeg kjenner det er vanskelig å gå fremover. Hva skjer med deg når jeg deler dette med deg?

M: – Jeg blir lei meg tror jeg.

T: – Du blir lei deg.

M: – Ja, lei meg og samtidig ikke så alene på en måte.

T: – Jeg hører at det er mye du vil og jeg hører også at du må være best, stemmer det?

M: – Ja, det er jo den jeg er. Jeg er ikke den nå. Nå er jeg redd hele tiden. Nå er jeg bare låst. Fordi jeg ikke klarer å være best.

T: – Nå er du bare låst. Hva tenker du hvis jeg sier at du på denne turen vi har gått sammen, har låst deg litt opp for meg da?

Her ser jeg at Mari retter opp ryggen. Det er først nå jeg ser hvor høy Mari er.

M: – Jo, jeg har jo kanskje det. Jeg får et bilde av alle låsene mine og at den minste lille låsen kanskje er i ferd med å åpne. Men den er liten assa.

T: – Den minste lille låsen er i ferd med å åpne, det var et fint bilde. Hvordan vil det være for deg å kjenne etter om du har lyst til tegne det bildet du fikk til neste gang vi møtes?

M: – Kjenne etter om jeg har lyst til å tegne?

T: – Ja, du må jo ikke tegne. Du kan hvis du har lyst.

M: – Hmm jeg må ikke, men kan hvis jeg har lyst. Oj, det var rart å si høyt.

T: – Kan du si det en gang til da?

M: – Jeg må ikke, men kan hvis jeg har lyst.

Når jeg møter Mari neste gang, forteller hun meg at hun har tegnet et bilde av alle låsene sine. Hun forteller også at hun ikke er klar for å dele tegningen fysisk med meg, men at hun kan snakke om den. Hun sier det ble tydeligere for henne hvor mye hun vil og samtidig at hun må være best.

T: – Hva tenker du om å arbeide med en og en lås i tegningen din fremover på turene våre?

M: – Tenker du at du skal låse meg helt opp?

T: – Jeg tenker at vi sammen kan utforske hva som oppstår når vi snakker sammen om det du har tegnet.

M: – Vi kan jo det, men jeg vet ikke om jeg klarer å ta med tegningen da. Jeg kan forklare alle låsene for deg da, for jeg vet godt hvordan de ser ut og hvilke navn jeg har gitt dem. Jeg vet ikke hvem jeg vil se på først. Kanskje du kan få meg til å kjenne på det, om hvem jeg har lyst til å begynne med liksom. Men jeg må jo ikke, ikke sant?

Gestaltteori i arbeidet som pedagog: introjeksjon

Ordet introjeksjon i gestaltteoretisk betydning er å «kaste noe inn». Kaste inn som en forståelse av å ta imot et eller flere budskap fra andre uten å reflektere (Hostrup, 2009).

Introjekter kan være regler, lover, verdier, oppførsel og holdninger som vi får fra andre uten å reflektere eller stille spørsmål ved om vi vil ha dem. I all læring fra vi er små mottar vi introjekter som lærer oss regler og normer for hva som er rett og galt. Hvordan vi skal forholde oss i familien, hvordan vi skal være på skolen, i jobb og ellers i samfunnet. Når vi blir eldre, får vi en større evne til å reflektere og stille spørsmål. Ved å reflektere over de sannheter som er blitt gitt oss i en introjektiv organisering gjennom oppveksten, kan vi bli klar over hvilke regler og normer vi har til oss selv (Skottun & Krüger, 2017, s. 201).

Perls et al. (1989) brukte metaforer som svelge, spytt ut og tygge om introjekter, eller som vi forstår det: vurdere de fenomenene som er blitt fastlåste sannheter. Metaforene til Perls brukte Wheeler (1991) til å utforme en modell av kontaktformen introjeksjon. I modellen til Wheeler (1991) kommer ikke feltteorien tydelig frem ved at det er både en som tar imot et budskap og en som gir et budskap. Skottun og Krüger (2017) har utviklet videre modellen til Wheeler som bygger på kontakt og polariteter. I modellen viser Skottun og Krüger (2017) forholdet mellom hvordan et budskap kan gis eller uttrykkes, og hvordan et budskap kan mottas. Utforskningen er å «tygge» introjekter, reflektere over hva budskapet betyr (Skottun & Krüger, 2017, s. 204–205). Vi kan stille oss spørsmål om vi vil ha introjektene eller eventuelt forkaste de vi ikke vil ha (Jørstad, 2008, s. 129).

Hvis vi ikke hadde klart å ta til oss normer og regler, hadde det vært vanskelig å tilpasse seg større grupper utenfor oss selv (Slagsvold, 2016). Så vi har introjekter som er normer og regler vi trenger å følge (Perls et. al, 1951, s. 192–193). Kontakt preget av mange bør, må og ska, kan få oss mennesker til å føle oss begrenset, ofte slitne og gjør at vi kan få vanskeligheter med å fornemme det som er. En kan ofte føle seg låst og motløs (Slagsvold, 2016, s. 202–203). Det å være kreative og impulsive, finne løsninger og gjennomføre drømmer, kan ofte bli vanskelige når vi har mange forventninger og regler vi føler at vi må følge. Ofte blir enn mer opptatt av å gjøre noe på en riktig måte i stedet for å finne løsninger eller følge drømmene sine (Skottun & Krüger, 2017, s. 212-213).

Som lærer over flere år har Miriam sett at ungdommer ofte bruker tid på å skape en trygg relasjon med en voksen person. Barn og ungdommer har ikke utviklet språket sitt på samme måte som voksne, så det å sette ord på følelser, tanker og

refleksjoner kan være utfordrende. Da kan tilnærminger som kreative prosesser som fortellinger, dramatisering, tegning, malning og samtidig bruke andre rom for å åpne opp for samtale, være gode verktøy (Skottun & Krüger, 2017, s. 177).

I veiledning blir det tydelig for Miriam hvordan kontaktformen introjeksjon preger møtet med eleven. Idet jeg spiller ut Mari og fysisk kjenner etter hvordan det er for henne å gå mot døra og opp noen trappetrinn, kjenner jeg at kroppen min er helt stiv, tung, det blir stramt i halsområdet og jeg blir gående veldig sakte. En del av meg har lyst til å gå baklengs. Jeg blir også oppmerksom på hvordan jeg i møte med Mari, ikke klarer å være til stede i øyeblikket, slik at jeg kan ta tak i fenomenene som oppstår og utforske dem i møte med henne (Johansen, 2007). Jeg ser i etterkant hvor mye jeg kunne tatt tak i og utforsket. For eksempel når vi blir stående foran døra og jeg ser hendene til Mari flette seg sammen i rask tempo. Eller når jeg ser kroppen hennes låse seg i det hun prøver å gå opp noen trappetrinn.

Introjeksjonen er aktivert i kontakten mellom oss og står i veien for at vi sammen får til å være autentiske og personlige i møte med hverandre (Skottun & Krüger, 2017, s. 204). Mari og jeg er i et fiksert felt med flere introjekter. Vi har hver våre mål vi gjerne vil få til i møte med hverandre. Målet til Mari er å klare å komme inn på skolen. Målet kommer fra foreldrene hennes som er opptatt av at hun skal klare å komme tilbake til skolen etter lang tid med hjemmeskole på grunn av skolevegring. Jeg får tanker om at hun vil være en «flink pike» ovenfor foreldrene sine. Mitt mål er å få Mari opp trappen og inn på et grupperom. Målet kommer fra skoleledelsen, kontaktlæreren hennes og en individuell plan som er laget for Mari. Kontakten vår er preget av mangebør, må og skal som får oss til å føle oss begrenset og det blir derfor vanskelig å fornemme det som er (Slagsvold, 2016, s. 202–203).

Helt på slutten av en veiledningstime spør veilederen meg om Mari og jeg må opp den trappa. Det får det meg igjen til å se hvor fiksert vi er. Samtidig som det åpner opp for at jeg kan «tygge» på spørsmålet og se om jeg finner andre måter å møte Mari på. Jeg får en impuls til å finne ut om Mari vet hva hun har lyst til. Derfor spør jeg henne hva hun har lyst til. Her blir Mari stille lenge, mens kroppen hennes er aktiv. Hun flytter venstre og høyre bein annenhver gang og hendene beveger seg inni lommene. Her observerer jeg at kroppen til Mari er i bevegelse og jeg tenker at kroppen er i ferd med å gi henne informasjon (Wollants, 2012). Jeg vurderer lenge om jeg skal gjøre henne oppmerksom på kroppen hennes. Men jeg holder tilbake. Jeg har allerede stilt henne et spørsmål og tenker at jeg kan ødelegge svaret på spørsmålet hvis jeg stiller henne ett til. Ved at jeg er tålmodig og gir henne tid, får jeg svar fra Mari at hun har lyst til å gå tur. Jeg bekrefter for Mari at det er fint at hun klarer å kjenne etter hva hun har lyst til, noe jeg tenker er viktig at hun blir klar over.

Vi går tur sammen i stillhet, på slutten av turen tar Mari av seg hetten og ser på meg et kort øyeblikk og takker for at hun ikke måtte inn på skolen. Jeg får tårer i øynene over at hun for første gang ser på meg et kort øyeblikk og takker meg for at hun slipper å presse seg opp trappa. Jeg kjenner at det strammer seg nederst i magen når jeg tenker på alle de gangene jeg har «presset» henne opp de trappene. Det har nå skjedd en bevegelse i vårt fikserte felt. Jeg opplever selv økt varhet på egen kropp i møte med Mari. Og jeg kjenner en frihet i at hun klarer å kjenne etter på egne ønsker og kan ta egne valg. Det skaper en større fleksibilitet i kontakten vår. Mari og jeg går turer hver uke. Vi er stille sammen på turene. I starten synes jeg det er veldig deilig, men ettersom tiden går, begynner jeg å lure på hvorfor vi er stille. I veiledning blir jeg klar over at jeg er redd for å pushe Mari og redd for å stille henne spørsmål som hun ikke skal klare å svare på. Jeg er redd for at samtalen jeg begynner, ikke skal være bra nok. Igjen blir jeg fanget av mine fikserte sannheter og det blir vanskelig å stole på egen impuls i den fikserte introjeksjonen. Jeg tar meg selv i å ikke finne gode ord og setninger (Skottun & Krüger, 2017, s. 212–213). Det knyter seg i magen og jeg kjenner at kroppen stivner. Jeg stopper meg selv ved å kontakte stivheten i kroppen min og tenker at den kan fortelle meg noe (Wollants, 2012). Jeg ser at jeg setter beina i bakken annenhver gang mens jeg går, og etter hvert kan jeg kjenne underlaget. Idet jeg har fått kontakt med kroppen, kjenner jeg stivheten forsvinne og det blir lettere å puste. Jeg er tilbake til her og nå med Mari og velger å dele med henne det jeg tenker akkurat nå (Johansen, 2007).

Jeg ser også at jeg har skapt et rom der Mari har fått tid til å organisere seg, jeg tror nok jeg også har trengt dette rommet «stillhet» sammen med Mari. Kanskje det er når kroppen min begynner å bli urolig i stillheten, at den sier ifra at vi er klare for at noe nytt kan skje (Wollants, 2012). Idet vi deler at vi begge har hatt lyst til å snakke, begynner vi å snakke sammen. Jeg får Mari til å gjenta det hun sier for å utforske hva som skjer. Jeg inviterer henne til å kjenne etter i kroppen hva som skjer når hun sier hun vil alt. Jeg tenker her at det er trygt nok for at Mari klarer å kjenne etter i egen kropp og blir samtidig oppmerksom på introjektene. Dette er det Skottun og Krüger beskriver som hvordan terapeuten kan øke klienters oppmerksomhet ved introjeksjon i terapi (Skottun & Krüger, 2017, s. 177).

Det skjer en viktig endring i kontakten mellom oss når Mari «smaker» på setningen «jeg må ikke, men jeg kan hvis jeg har lyst». Hun bemerker selv at det er rart å si høyt. Så jeg ber henne gjenta setningen på nytt for at hun kan smake på den enda en gang. Denne intervensjonen gjør jeg for at Mari virkelig skal erfare, kjenne og bli bevisst motvekten til å ikke måtte, men til å styrke sin egen impuls og vilje (Wheeler, 1991; PHG, 1951, s. 192–193). Når jeg møter Mari neste gang, hører jeg at hun har klart å kjenne etter og ta et eget valg med å ikke vise meg tegningen. Hun

forteller meg også at da hun tegnet, ble hun klar over hvor mye hun egentlig vil og at hun skal være best. Gjennom å bruke tegning som eksperiment tenker jeg at Mari har fått sett på seg selv utenfra og tatt seg selv inn og oppdaget noe (Skottun & Krüger, 2017, s. 177).

Idet vi fortsetter å gå turer blir jeg klar over hvor mye mer fleksible samtalene våre er og hvordan de flyter av sted uten at jeg svelger, tygger eller vurderer om det jeg sier er bra nok. Stillheten mellom oss er gradvis blitt borte, og vi har blitt mer fleksible sammen. Sammen har vi smakt på og tygget introjekter som lå i feltet mellom oss. Vi har utforsket hvem vi blir sammen i rollene som lærer og elev, og vi har spyttet ut noen av introjektene som kom med disse rollene. Gjennom dette arbeidet har vi også fått være sammen som helere mennesker, ikke kun begrenset til disse rollene.

Avslutning: Balansen mellom lærerhatten og gestalthatten

I denne artikkelen har vi fokusert på problemstillingen «Hvordan kan jeg som gestaltterapeut og lærer støtte meg på teorien om introjeksjon i arbeidet med en elev som strever med skolevegring?». I kasuset som presenteres, har teorien om kontaktformen introjeksjon støttet Miriam både som gestaltterapistudent og som lærer. Gjennom å jobbe med situasjoner fra dette kasuset i gestaltveiledning, og ved å sette teorien om introjeksjon på situasjonen, har jeg fått en ny forståelse. Ved å bruke min forståelse av introjeksjon i situasjoner i kasuset, har jeg kunnet aktivt jobbe med situasjonen for å bidra til at både eleven og jeg selv beveger oss ut av fiksering og inn i større fleksibilitet og repertoar.

Det at jeg har hatt praksis på egen arbeidsplass, har utfordret meg til å se på mine iboende introjekter som lærer. Etter veiledninger og mye arbeid har jeg begynt å flette gestaltterapi mer inn i skolehverdagen, og her ser jeg og opplever jeg nye måter å møte elever og kollegaer på. Jeg har nå en større forståelse av at vi blir påvirket av hverandre. Jeg tør i større grad være sammen med elever i stillhet og lytte til det som ikke blir sagt. Ved hjelp av gestaltverktøy blir jeg kjent med elevene mine på nye måter.

Ved å bruke min erfaring og kompetanse som gestaltterapistudent, og nå som gestaltist, har jeg også utviklet meg som lærer. Med gestalthatten på har jeg tilført læreren å utforske mer, være nysgjerrig, se, høre og kjenne etter. Jeg bruker hele meg i møte med elever og på den måten har jeg fått et større spillerom som lærer. Før var jeg bare opptatt av å nå kompetansemålene og lage gode oppgaver som jeg kunne dele med kollegaer. Det ble veldig mye må, skal og bør. Det gjorde at jeg veldig ofte følte meg sliten og umotivert. Elevene ble heller ikke veldig motivert.

Etter fire år på gestaltstudiet har ordene må, bør og skal blitt stokket på og tilført lærerhatten kan eller vil jeg. Det gjør at jeg bruker tid til å kjenne etter hva jeg vil, se på flere løsninger, være åpen for elevmedvirkning og ta skoledagen som den kommer. Det er ikke alt som kan planlegges.

Mari og jeg går ikke lenger turer rundt skolen, nå går vi sammen opp trappen og inn i klasserommet. Her har Mari undervisning med resten av klassen tre ganger i uken. Mandag og fredag arbeider vi med kreative prosesser på kunst og håndverksrommet.

Mari sin nye setning i møte meg nå er ofte: «Jeg må ikke, men jeg kan hvis jeg har lyst, ikke sant?»

I denne artikkelen har vi også samarbeidet om å skrive om en eksamensoppgave til artikkelformat. Dette har vært et givende og interessant samarbeid, der vi har gjort vurderinger underveis blant annet rundt hvordan Miriams stemme kan komme tydelig frem i kasuset, og hvordan vi samtidig kan tydeliggjøre at vi er to forfattere som skriver sammen.

For Kari har det vært spennende å få samarbeide med Miriam om dette, og jeg har følt meg nervøs for å trække feil eller være for invaderende i Miriams tidligere arbeid med teksten, og særlig der jeg har kommet med tydelige anbefalinger. Jeg har ønsket å respektere Miriams erfaring og å holde artikkelen så erfaringsnært som mulig. Og jeg har gang på gang blitt berørt av kasuset og er glad for at denne artikkelen kan nå ut til flere som kan få glede av å lese den.

For Miriam har det vært veldig lærerikt å få samarbeide med Kari. Måten Kari har kommet med forslag og anbefalinger på, er blitt gjort på en respektfull måte. Jeg har gjennom hele prosessen fått være med på forandringene og fått lov å komme med kommentarer og tillegg i teksten. Jeg har satt veldig pris på Kari sin tydelighet og hvordan hun har strukturert eksamensoppgaven til en artikkel. Samtidig hører jeg fortsatt min egen stemme i artikkelen, noe som har vært viktig for meg under dette arbeidet.

Samtidig har vi begge blitt utfordret av dette arbeidet, særlig når vi har fått kommentarer og innspill fra fagfeller. Vi fant en god form på samarbeidet mellom oss som forfattere, der et viktig fokus var å bevare essensen i Miriams eksamensoppgave, samtidig som vi kom frem til et godt artikkelformat. Innspill fra fagfeller opplevdes til tider som at vårt arbeid ble plukket fra hverandre, og det følte skjørt. For Kari brakte denne opplevelsen tilbake minner om egne erfaringer med å skrive personlige tekster og hvordan møtet med fagfellevurderingenes kommentarer ofte følte brutale. Jeg ønsket å skjerme Miriam fra dette så mye som mulig, og jeg fikk mange tanker om hvordan vi kan gi tilbakemeldinger på forskning som er så

praksisnær og personlig. For Miriam lagde tilbakemeldingene fra fagfeller en usikkerhet i forhold til om Kari syntes det var en artikkel hun ville bruke mer tid på og om hun angret på å ville være med på å skrive artikkelen. Ved å dele våre tanker om hva tilbakemeldingene gjorde med oss ble det lettere for oss begge, og samtidig ble det lettere å få flere tilbakemeldinger.

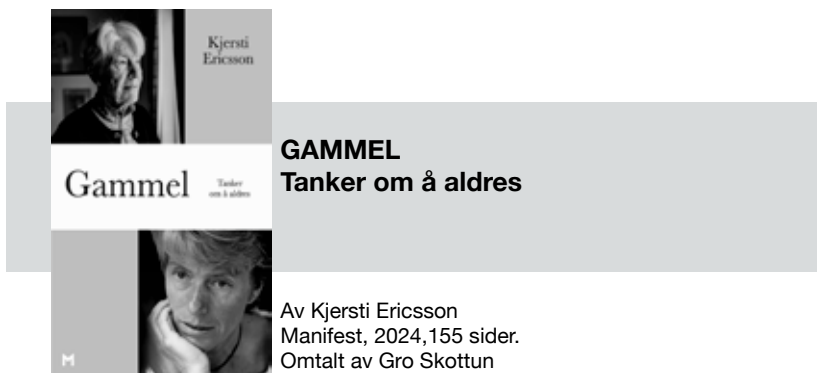
Litteraturliste

- Bartram, C. A. (2013). Der gestalt og kvalitativ forskning møtes: En heuristisk undersøkelse av mødres erfaringer i stefamilier. *Norsk Gestalttidsskrift*, 10(1), 43–59
- Buber, M. (1992). *Jeg og Du*. Cappelen
- Chidiac, M-A. & Denham-Vaughan, S. (2020). Gestalt, the Good and Ethical Presence. *British Gestalt Journal*, 29(1), 21–29
- Donmoyer, R. (2000). Generalizability and the single-case study. In R. Gomm, M. Hammersley, & P. Foster (Eds.), *Case study method: Key issues, key texts* (s. 45–68). SAGE Publications Inc.
- Gomm, R., Hammersley, M., & Foster, P. (2000). Case study and generalization. In R. Gomm, M. Hammersley, & P. Foster (Eds.), *Case study method: Key issues, key texts* (s. 98–115). SAGE Publications Inc.
- Hostrup, H. (1999/2009). *Gestaltterapi: Indføring i Gestaltterapiens Grundbegreber*. Hans Reitzlers Forlag.
- Johansen, S. (2006). Her og nå. I S. Jørstad, & Å. Krüger (Red.), *Gestaltterapi i praksis* (s. 81–101). Norsk Gestaltinstitutt.
- Jørstad, S (2008). Oversikt over kontaktformer. I S. Jørstad, & Å. Krüger (Red.), *Den flygende hollender*. *Festskrift til Daan Van Baalen* (s. 70–77). Norsk Gestaltinstitutt.
- Kolmannskog, V. (2015). *Den tomme stolen. Fortellinger fra gestaltterapi*. Flux Forlag
- Kolmannskog, V. (2019). «Vi blir bedre håndverkere.» En studie av den akademiske Studentoppgaven ved Norsk Gestaltinstitutt Høyskole. *Norsk Gestalttidsskrift*. 16(1), 31–54.
- Krüger, Å. (2007). An introduction to the ethics of gestalt research with informants. *European Journal for Qualitative Research in Psychotherapy*, 9(2), 17–22.
- McLeod, J. (2010). *Case Study Research in Counselling and Psychotherapy*. SAGE.
- Perls, F. S., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (1951/1989). *Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality*. Souvenir Press.
- Skottun, G. & Krüger, Å. (2017). *Gestaltterapi: Lærebok i teori og praksis*. Gyldendal Akademisk.
- Slagsvold, M. (2016). *Jeg blir til i møte med deg*. Cappelen Damm.
- Stake, R. E. (1978). The case study method in social inquiry. *Educational Researcher*, 7(2), 5–8
- Wheeler, G. (1991). *Gestalt Reconsidered*. Garden Press Inc.
- Wollants, G. (2012). *Gestalt Therapy. Therapy of the situation*. SAGE.
- Yin, R. K. (2013). *Case study research: Design and methods*. SAGE.



BOKOMTALE

Møte med alderdommen på godt og vondt



Av Kjersti Ericsson
Manifest, 2024, 155 sider.
Omtalt av Gro Skottun

Det var bokas tittel, Gammel, som fanget min interesse da jeg så den i en annonse. Etersom jeg selv er blitt eldre har jeg kjent på et økende behov for å vite mer om hvordan andre erfarer denne aldringsprosessen. Jeg har dessuten tenkt at dette er et område vi ikke berører i NGL sine utdanninger selv om det å eldes er en prosess som alle vil erfare både når det gjelder oss selv eller de rundt oss.

En bok bygd på egne erfaringer

Bokas forfatter, Kjersti Ericsson, er 80 år, pensjonert kriminolog og professor. Hun er en anerkjent forfatter og samfunnsdebattant og har skrevet boka på oppdrag av Manifest forlag. Boka er delt inn i sju kapitler der hvert kapittel tar opp temaer som belyser forskjellige sider ved det å bli eldre. Forfatteren begrunner i første kapittel hvorfor hun skriver denne boka og hva hun vil med den. Hun understreker at dette ikke er en fagbok basert på ny forskning, med systematisk innsamling av data, men en bok bygd på egne erfaringer. I den grad det er utført forskning, er den basert på samtaler med venner og kjente, populært kalt svogerforskning.

Hun kaller seg selv «en deltagende observatør i aldringsprosessen» og henter uttrykket fra samfunnsvitenskapen. Hun understreker at hun ikke kan velge bort deltagelsen i observasjonen, slik man kan i samfunnsvitenskapen, fordi hun ikke kan velge bort aldringsprosessen, den opphører ikke før hun dør. Hun skriver at hun vil utforske hva som skjer med mennesker når kroppen aldres, forholdet til andre mennesker og rollen gamle spiller i den store sosiale sammenhengen. Hun har en hypotese om at svarene på denne utforskningen også kan si noe om det samfunnet både unge og gamle er en del av.

Hun beskriver sitt utsiktspunkt for observasjonene ved å fortelle om seg selv, der hun er i eget liv og understreker at det er stor forskjell på hvordan gamle opplever det å eldes, de har imidlertid til felles at alle skal dø en gang. Selv om alle vet det, kommer alderdommen allikevel overraskende på de gamle selv. Hun hevder at alderdommen fører med seg endringer som gnager på identiteten. Hun sammenligner endringsprosessen med det som skjer i puberteten, men forskjellen er at puberteten innebærer utvikling, mens alderdommen medfører avvikling, både sosialt og fysisk. Denne endringen er for mange vanskelig å godta, selv om det ikke er bare trist å bli eldre. Hun fremhever hvordan mange eldre reiser, skaffer seg nye hobbyer, passer barnebarn og har masse fint å gjøre når det ikke er så mye de må gjøre.

Opplevelser av tap

Andre kapitler har hun kalt *En periode med tap*. Med eksempler fra eget og andres liv beskriver hun hvordan det å bli gammel fylles av opplevelser av tap. Dette kan gjelde det en ikke lenger får til fysisk, som å gå på ski, gå lange turer i skog og mark, reise, eller å høre og se dårligere, få dårlig bevegelse. Hun utdyper hva tap av livspartner, nære venner og kroppslig aldring kan medføre, og at mange må flytte på institusjon og mister seg selv bit for bit. Hun reflekterer over hvordan det kan være å bli hjelpetrengende og hvordan «bare det å leve» er et arbeid. Hun hevder at alderdommen er den mest eksistensielt utfordrende perioden i livet og at det er hardt arbeid å bevare verdigheten og identiteten i et dagligliv med rutiner og bearbeiding av tap og sorg.

Hun understreker at for gamle oppleves tap forskjellig, og at mange også utforsker nye sider ved livet og gjenopptar kontakt med tidligere venner. For henne personlig har god tid og høy alder medført at gamle minner blir mer nærværende og at hun gjenopplever dem og reflekterer over dem ved å skrive romaner. Livet er ikke slutt før det er slutt. Hun påpeker viktigheten av at eldre skal ha tid og mulighet til å nyte og leve livet som en del av en samfunnskontrakt. Hun henviser her til

de franske arbeidernes demonstrasjoner for ikke å få forhøyet pensjonsalder. Hun påpeker tosidigheten ved å bli pensjonert. På den ene siden gis man muligheter for et aktivt og rikt liv med tid til å gjøre det man ikke rakk mens man var i arbeid, og mer tid til. På den andre siden taper man identitet, status, inntekt og for mange meningen med livet.

Mange føler seg dumme og vrange

I kapitlet *Å leve i et tidseksil* beskriver forfatteren hvordan opplevelse av alder endres når man blir gammel, og hvordan mange gamle føler seg fremmed i dagens kultur. Mange strever med digitale utfordringer, de mangler kunnskap og interesse for å følge med i en tid som stadig er i utvikling. Ericsson påstår at gamle blir en minoritet som lever i et tidseksil der det forventes at gamle skal integrere seg i det nye. Mye som kanskje føles som velkomne forenklinger av hverdagen for yngre mennesker, kan føles som unødvendige komplikasjoner for gamle. Forfatteren tror ikke alt er et framskritt når betjeningen forsvinner fra luke eller disk og det meste må løses via en app. Mange føler seg dumme eller vrange hvis de ikke får til det de andre klarer, når de bruker lang tid på å betale i butikken, lager køer i trapper eller foran kassen. Hun påpeker også at alderdommen kan være et minneeksil, der gamle har mange minner de etter hvert ikke har noen å dele med. Tiden gamle har vokst opp i, både materielt, kulturelt og politisk, er annerledes enn for de senere generasjoner og når venner og familie blir borte, er det få å dele disse minnene med.

Ettersom begravelsene blir tettere og tettere og er en påminnelse om at døden kommer nærmere, er de samtidig en sosial begivenhet der gamle har sjanse til å møte venner og kjente. Begravelsene kan derfor fungere som en nyhetsbørs, en bekreftelse på felles verden og verdier.

I de to neste kapitlene *Gamle folk snakker om sykdom* og *Å bli en omsorgsbyrde* skriver forfatteren om to temaer som er velkjente for både gamle og deres familie og venner. Å være sammen med eldre mennesker kan for mange bli en påkjenning fordi de stort sett snakker om seg selv og egen helse. Ericsson beskriver hvordan enkelte institusjoner forsøker å stoppe sykdomsprat, mens andre ser på det som viktige arenaer for eldre til å dele sine erfaringer. Uansett endres kroppen i aldringsprosessen og denne endringen medfører sykdom, skader og begrensinger som det er naturlig at gamle har behov for å snakke om. Det knytter seg bekymringer, redsel og skam til kroppslige forandringer, og det er naturlig for eldre å snakke om disse sidene av livet. Sykdom og aldring fører også til økende behov for hjelp enten i hjemmet eller på institusjon. Forfatteren er opptatt av hvordan prosessen

fra å være selvhjulpne til å måtte ta imot hjelp kan være utfordrende både for de gamle og for deres omgivelser.

På vei mot et todelt helsevesen

Hun beskriver også utfordringene som er i dagens samfunn med et hjelpeapparat som ikke fungerer og spriket som er mellom behov for å få hjelp og det kommuner og stat kan tilby.

Det er opplysende å lese hennes henvisninger til hvordan politiske beslutninger, som samhandlingsreformen i 2012 og Helsepersonellkommisjonens rapport i 2023, har fått store og negative konsekvenser for pleie og omsorg av eldre. Dette er viktig bakgrunnsinformasjon for å forstå den situasjonen mange eldre, deres pårørende og hjelpeapparatet møter når forventninger til hjelp ikke blir innfridd. Forfatteren bringer inn eget sosialpolitisk ståsted der hun støtter motmeldingen til helsepersonellkommisjonens konklusjon som kom i 2023. Motmeldingen er uenig med kommisjonens konklusjon som sier at samlet helse- og omsorgspersonell ikke skal øke vesentlig utover dagens nivå. I motmeldingen hevdes det at det tvert imot er «et stort gode for samfunnet vårt og en betydelig og grunnleggende verdiskapning når flere sykdommer og flere pasienter blir behandlet, så både levealder og folks livskvalitet øker». Ericsson skriver at kommunene ikke klarer å følge opp det som pålegges dem av staten, og at vi er på vei til å få et helsevesen som blir stadig mer avhengig av at pårørende følger opp sine gamle familiemedlemmer eller betaler private for å få hjelp. Helsevesenet beveger seg i en retning av å bli mer todelt, der de med god råd får privat pleie og behandling og et statlig utarmet tilbud til de som ikke har råd til noe annet. Hun beskriver også hvordan pårørende til eldre sliter seg ut, strever med dårlig samvittighet og at dette tærer på forholdet mellom hjelperne og de gamle.

Kritisk til «arbeidslinja»

I kapittelet *Du skal jobbe lenge og holde deg frisk* har forfatteren et historisk tilbakeblikk på feministbevegelsens kamp på 70-tallet for retten til å arbeide og opprettelsen av daghjem for alle barn. Hun beskriver hvordan hun og andre kvinner fant forskjellige løsninger for barnepass mens de selv var på jobb. Hun siterer paragraf 110 i Norges lover som sier: «Dei statlege styresmaktene skal leggje til rette for at kvart arbeidsført menneske kan leve av arbeidet sitt eller næringsverksnemnda si. Den som ikkje sjølv kan forsyte seg, har rett til stønad frå det offentlege» (s.115). Hun er kritisk til det som i den politiske debatten kalles «arbeidslinja» der

tanken er at eldre må stå lengst mulig i jobbene sine. Dette er ikke ment for å sikre menneskers arbeidsrett, men for å unngå og bruke mer penger enn nødvendig på stønader og trygd. Hennes pensjon vil ikke bli rammet av myndighetenes endring av lover og regler for pensjonsalder og rettigheter, men det vil ramme generasjonene etter henne.

Et avsnitt i kapitlet med overskriften *Ansvar for egen alderdom* undrer hun seg over tankegangen til politikere og om valg og vilje er i ferd med å spre seg fra pensjonspolitikken til eldrepolitikken. Hun referer til en uttalelse av helsepersonellkommisjonens leder Gunnar Bovim: «Hvis alle kan utsette ett år å bli hjelpetrevende, vil dette være en stor besparelse for samfunnet» (s. 120). Dette er etter hennes mening uttrykk for et syn om at det er ens egen skyld at man eldes og at en selv har ansvar for å trene, spise sunt, holde hjernecellene i trim og så videre. En bør skamme seg over å eldes og påføre samfunnet store utgifter. Hun skriver videre om kommisjonens understrekning av at det vil være «begrensende valg» innenfor helsetilbudene i fremtiden og at dette må ansatte og befolkningen ellers akseptere og leve med. Hun drøfter videre konsekvensene av disse politiske føringene for de gamle og hevder at denne gruppen kan være lei av alltid å være flinke og lojale og at de som andre, kan ha behov for fest og moro og ikke alltid leve så sunt. De gamle i dag tilhører opprørsgenerasjonen fra 70-tallet og mange eldre kan ha lyst til å gjøre opprør mot alt man bør, må og skal. Svært mange gamle gjør faktisk hva de kan for å ta vare på egen helse og har stor glede av nettopp å gjøre det. Hun påpeker også diskrepansen mellom Helseforetakenes syn på hva som er bærekraftig helse- og eldrepolitikk, og hva hun tenker er en bærekraftig helsetjeneste med en trygg og tilgjengelig tjeneste som sikrer befolkningens behov for medisinsk hjelp og omsorg. I stedet er det helseforetakenes behov for budsjettbalanse og inntjening som definerer bærekraft eller ikke.

Eldrebølgen – en trussel?

I det siste kapitlet: *Finnes det en verdig rolle for gamle i et samfunn som vårt?* utforsker hun nettopp dette spørsmålet. Hun viser til samfunnsdebatten om hvordan «eldrebølgen» er en trussel for samfunnet, hvordan stereotypier om gamle ofte dominerer holdninger i befolkningen og politikken. Det er sjelden gamle blir rost for noe fordi de er gamle, som regel kommer rosen når man bryter med alderdommen, virker yngre og sprekere enn andre.

Det er forskjell på hvordan en blir møtt som individ og som del av en kategori. For folk som ikke vet noe om deg, reduseres du til én altoverskyggende identitet, den som synes utenpå: gammel.

I dagens samfunn har ikke hjelpetrengende høy verdi. Avslutningsvis skriver hun at samfunnet må endre syn på dette, vi må få troen på at også gamle og hjelpeløse har en verdi og noe å bringe inn i en verden der alt går så fort. Gamle bør anerkjennes for at de har vært med på å bygge opp det samfunnet vi lever i og kunne nyte sitt «otium», få respekt og verdighet. De er voktere av en tradisjon som tidsvitner og kan bringe inn nye og gamle refleksjoner. Hun mener det er mye verdifullt å hente når man lytter til de levde erfaringene til dagens gamlinger.

Ingen skam å være gammel!

Da jeg begynte å skrive denne omtalen tenkte jeg at det skulle være en enkel oppgave, boka var ikke så tykk og jeg hadde rimelig god oversikt over tema. Men etter hvert som jeg leste, erfarte jeg at det var mange lag av kunnskap som formidles, forfatteren gir et innblikk i både samfunnspolitiske, sosiale og personlige forhold. Det har vært vanskelig å velge ut hva som er viktigst, hvert kapittel er spekket med en blanding av fakta, erfaringer og refleksjoner over temaet kapittelet omhandler. Forfatteren klarer i et enkelt språk, å formidle kompliserte politiske, eksistensielle, verdirelaterte og følelsesmessige forhold i samfunnet i dag. Noen ganger skriver hun tørt og konsist, andre ganger bruker hun humor, metaforer og treffende ord og uttrykk. Hun velger for eksempel konsekvent å kalle eldre mennesker for gamlinger og mener det ikke er noen skam å være gammel. Gjennom å skrive denne boka viser hun verdien og viktigheten av at hennes kunnskap og livserfaring som gammel blir formidlet.

Boka handler om å bli gammel i Norge, og forfatterens behandling av dette tema har gitt meg en bedre forståelse av utfordringene som venter meg som eldre. Å være gammel i Norge er både fint og forferdelig, helt avhengig av hvilken situasjon den enkelte befinner seg i, og hvordan alderdommen utvikler seg. Jeg har selv vært med på å kjempe for et samfunn der vi alle skulle ha rett og plikt til å arbeide og motta pensjon. Jeg har ingen ønsker om at mine barn eller min mann skal bli pleiere for meg. Jeg har tidligere ønsket og tenkt at det ville være kommunalt ansatte som skulle gjøre det og at institusjonene for eldre ville være gode steder å være. I dag er jeg i tvil om det er realistisk og ønskelig. Denne boka viser med stor overbevisning hvor eldreomsorgen er på vei selv om den omhandler så mye mer enn det. Jeg tenker dette er viktig lesing for alle som jobber profesjonelt med mennesker, enten de er gestaltterapeuter eller offentlig ansatte.

Bidragstere i dette nummeret

Silje Larsen Grastveit

er utdannet gestaltterapeut ved NGI. Hun tar nå etterutdanning i gestaltterapi ved NGI og en master i familierapi ved Høgskulen på Vestlandet. Fra tidligere er hun utdannet som grafisk designer og som Kaospilot – en lederutdanning i Danmark på bachelornivå. Silje er gründer av et senter for sosial innovasjon og har lang ledererfaring. Hun har utviklet en rekke programmer for tjenesteutvikling innen helse- og inkluderingsfeltet og har mye erfaring som prosessleder. I dag har hun også egen gestaltterapi praksis med kontor i Bergen: <https://www.innsikt.net>

Lene Helweg-Larsen

er født i Danmark i 1968 og har bodd i Norge siden 2012. Hun er utdannet gestaltterapeut fra NGI i juni 2024 og tar nå etterutdanning samme sted.

«Kontakten mellom mennesker har alltid opptatt meg. Jeg er utdannet tannlege og har i mange år jobbet som leder. De seneste år har jeg hatt jobb som seniorrådgiver i Helsedirektoratet. Uansett hvor jeg er, på jobb eller privat, så har jeg glede av gestaltteoriene – de har blitt en integrert del av meg», sier Lene.

Miriam Mäkelä Strandberg

var ferdig utdannet gestaltterapeut våren 2024 og har en master i design, kunst og håndverk. Hun jobber som lektor på en ungdomsskole og som designer. Hun har gestaltpraksis i Fredrikstad. Hun bruker gjerne kreativitet i møte med elever og klienter. Mäkelä design og terapi

De andre bidragstere sitter i redaksjonen

Informasjon om elektronisk tilgang til NGT

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

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

Norsk Gestalttidsskrift er et vitenskapelig tidsskrift

Norsk Gestalttidsskrift er et vitenskapelig tidsskrift for formidling av gestaltteori, -metode og -praksis. Artikkene i tidsskriftet gjenspeiler et stort mangfold i fagfeltet gjennom et vidt spenn av temaer og med forskjellige uttrykksformer og sjangere. Noen av artiklene tar utgangspunkt i studentoppgaver fra ulike studier ved Norsk Gestaltinstitutt (NGI). Andre artikler skrives særskilt for tidsskriftet, slik som fag- og forskningsartikler, intervjuer, bokomtaler og dikt. Tidsskriftet leses av studenter ved NGI, praktiserende gestaltterapeuter og andre interesserte.

Norsk Gestalttidsskrift er godkjent som vitenskapelig publiseringskanal på nivå 1 av Det nasjonale publiseringsutvalget, i samarbeid med Norsk senter for forskningsdata (NSD). Senteret arbeider på oppdrag fra Kunnskapsdepartementet. Dette innebærer blant annet at tidsskriftet inneholder artikler som er fagfellevurdert, dvs. vurdert anonymt etter akademiske krav og tidsskriftets egne kriterier av personer med 1. stillingskompetanse. Publisering av fagfellevurderte artikler gir publiseringspoeng innenfor universitets- og høyskolesystemet. Som vitenskapelig tidsskrift er Norsk Gestalttidsskrift søkbart for forskere, studenter og andre interesserte.

Norsk Gestalttidsskrift eies og utgis av NGI. For mer informasjon, se nettsiden.

Vil du skrive i Norsk Gestalttidsskrift?

Er du engasjert i gestalt og har lyst til å skrive om noe av det du erfarer, er interessert i eller synes trenger faglig oppmerksomhet? Ta kontakt med redaktør Gro Skottun, gro@gestalt.no eller andre i redaksjonen, for å diskutere hvordan du – eventuelt i samarbeid med andre - kan skrive en artikkel til tidsskriftet. Artikkelen kan belyse et tema, en teori, spørsmål eller refleksjoner fra ditt gestaltvirke. Det kan også være andre typer bidrag som dikt, bokomtaler eller annet du ønsker å dele. Vi gir deg gjerne skriveveiledning fram til ferdig artikkel. Dersom du allerede har et utkast til artikkel, kan du sende det direkte til redaktøren på epost.

Vi tilstreber konsekvens i språk og uttrykk og følger gjeldende normer for rettskriving. På nettsiden www.gestalt.no finner du tekstmal med rettleiding for rettskriving og bruk av referanser. Redaksjonen har det endelige ansvaret for det som står på trykk i tidsskriftet.

Vi forutsetter at tekster som trykkes i tidsskriftet ikke blir publisert andre steder før det har gått ett år. Ved senere publisering skal det opplyses at teksten har vært publisert i Norsk Gestalttidsskrift, årgang og nummer.

Velkommen med bidrag!