

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 lærerterapi, 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 deltakere, 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%

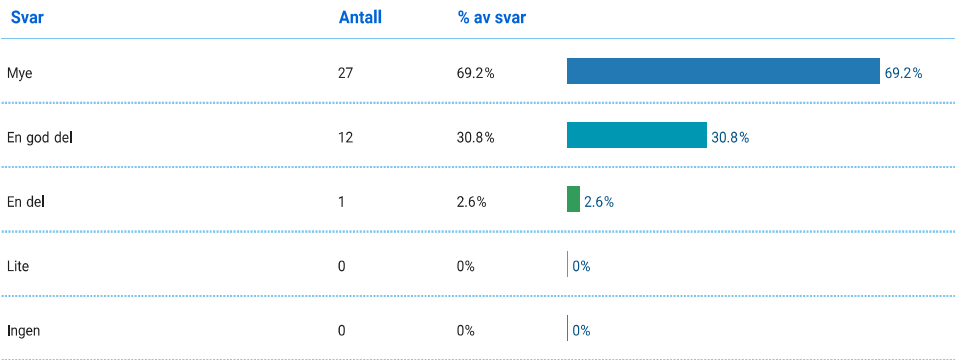
Figur 3

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

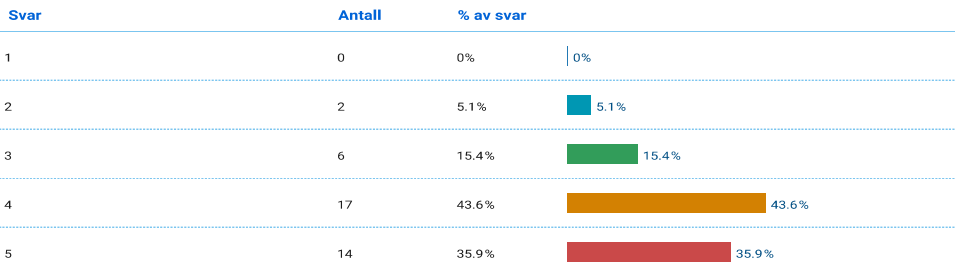
Undersøkelsen spurte også om studentenes erfaring som klient (Figur 5) og som terapeut (Figur 6) i øvelser ved NGI. Begge disse erfaringene synes å ha vært viktige for studentene. I figur 5 under ser vi at ingen av studentene gir laveste skår (1) på spørsmålet om hvor viktig erfaringen som klient har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



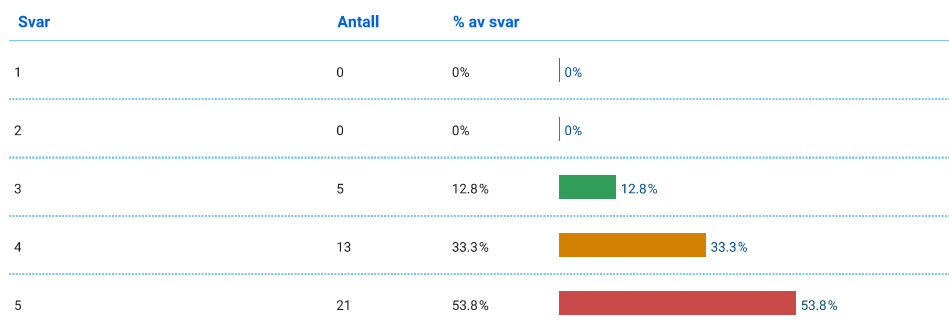
Figur 5

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

Antall svar: 39

Snitt: 4.41

Median: 5



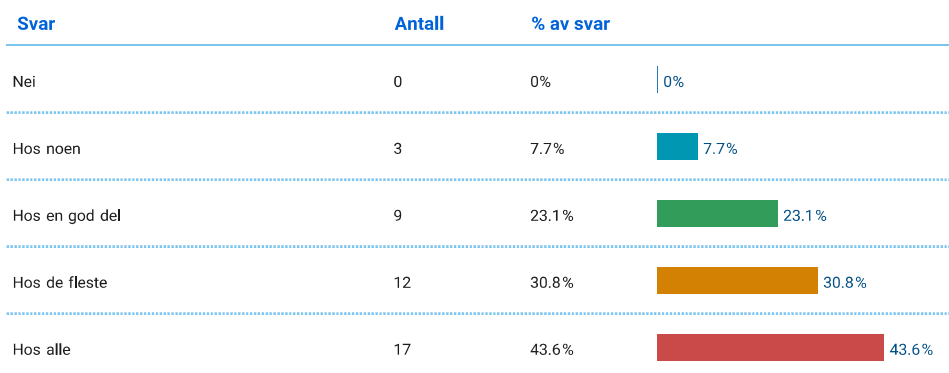
Figur 6

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

Svar	Antall	% av svar	
Ingen utfordringer	4	10.3 %	 10.3 %
Noen utfordringer	23	59 %	 59 %
En del utfordringer	10	25.6 %	 25.6 %
Mange utfordringer	2	5.1 %	 5.1 %
Veldig mange utfordringer	0	0 %	 0 %

Figur 8

Svarene som vist i figurene over, kan tolkes som at dette kullet av gestaltterapi-studenter 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:

- ansvar og egen påvirkning i samhandling med andre
- egne behov
- 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 nærmere 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 nedturer, 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, autentisitet, 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 studentoppgaven 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.