

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 kunnskapsgrunnlaget 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 kunnskapsgrunnlaget 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.

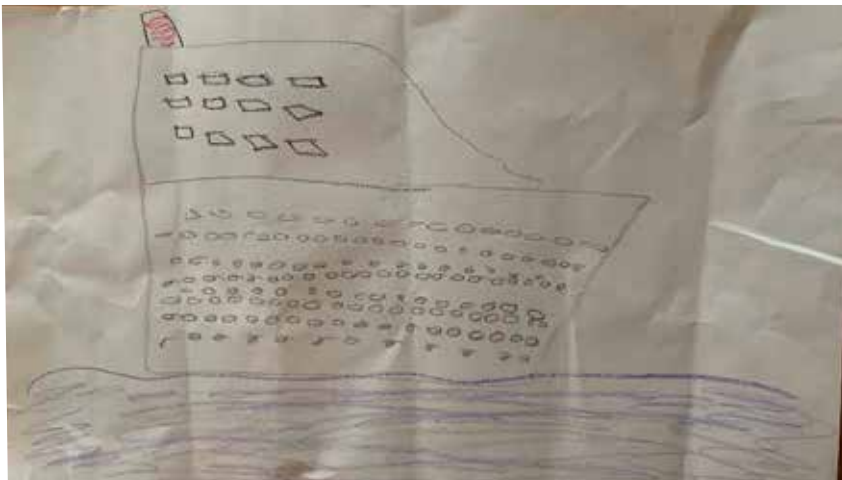
– Måtte du tegne, mamma?

– 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 toptung.



Danskebåten 16.09.2020

Mot slutten av studiet med erfaring både fra egen personlige utvikling og med studenters 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 tilnærmeringer 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 kasus (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 gestaltemiljøet 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>