

NORSK GESTALTIDSSKRIFT

ÅRGANG 22
NR 2 • HØST 2025

FRA
REDAKSJONEN

Per Terje Naalsund:
Gestaltterapi som kultur og praksis

FAGFELLE-
VURDERT
ARTIKKEL

Marte Camilla Wright:
På grensen mellom gestaltfaglig coaching
og terapi

TEORI &
PRAKSIS

Camilla Weedon:
Resonans i relasjonen

INTERVJU

Kristine Lauve Steensen:
Kroppslig forankret empati. Intervju med
Emma Rommetveit

ESSAYS

Ann-Grete Dybvik Akre:
Moderne nærvær

Dagrun Dvergsdal:
Eit leiarteam snur

Gro Skottun:
Mitt liv med gestaltterapi

BOKOMTALE

Per Terje Naalsund:
Kroppen som ressurs i forskning

Et vitenskapelig tidsskrift fra Norsk Gestaltinstitutt

NORSK GESTALTTIDSSKRIFT

REDAKTØR:

Per Terje Naalsund
redaksjonen@gestalt.no

PUBLISERINGSSTED:

gestalttidsskriftet.no

ADRESSE:

Norsk Gestalttidsskrift
NGI
Kjorbokollen 30
1337 Sandvika

UTGIVELSE:

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

I REDAKSJONEN:

Gro Skottun
gro@gestalt.no
Monica Mhon
monposten@gmail.com
Kari Moe Jacobsen
kari.jacobsen@gestalt.no
Anne Birgitta Nilsen
anne.birgitta.nilsen@gestalt.no

Norsk Gestalttidsskrift redigeres etter Fagpressens redaktørplakat, Vær varsom-plakaten og Lov om redaksjonell fridom i media. Synspunkter og holdninger er 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.

INNHold – ÅRGANG 22, NR 2

FRA REDAKSJONEN

- Gestaltterapi som kultur og praksis 6
Av Per Terje Naalsund

FAGFELLEVDERT ARTIKKEL

- På grensen mellom gestaltfaglig coaching og terapi 16
Av Marte Camilla Wright

OM TEORI OG PRAKSIS

- Reonans i relasjonen. Om å stole på varhet i terapirommet 30
Av Camilla Weedon

INTERVJU

- Kroppslig forankret empati. Intervju med Emma Rommetveit 36
Av Kristine Lauve Steensen

ESSAYS

- Moderne nærvær. Et essay om hvordan finne ro og balanse 46
i en travel hverdag
Av Ann-Grete Dybvik Akre

- Eit leiarteam snur 56
Av Dagrun Dvergsdal

- Mitt liv med gestaltterapi 70
Av Gro Skottun

BOKOMTALE

- Kroppen som ressurs i forskning. Omtale av Adam Kincels bok 82
Exploring Masculinity, Sexuality and Culture in Gestalt Therapy.
An Autoethnography.
Av Per Terje Naalsund

Bidragstere	91
Vitenskapelig tidsskrift	93

FRA REDAKSJONEN

Jeg liker å tenke på gestaltterapi som en kulturell praksis med lange tradisjoner. Norsk gestaltinstitutt har drevet på i 40 år nå i 2026. Samtidig er det 75 årsjubileum for boka *Gestalt Therapy* som lanserte gestaltterapien som en egen metode. Det er mulig å trekke trådene enda lenger bak i tid. I forrige nummer brakte vi en artikkel om gestaltterapiens røtter i en jødisk tradisjon der det å oppsøke en skriftlærd med problemene sine var en måte å hjelpe seg selv på. Også Fritz Perls og Paul Goodman så lange linjer og plasserte gestaltterapien som en slags fortsettelse av henholdsvis zen-buddhisme og taoisme.

Gestaltterapiens skjebne

Gestaltterapien som egen psykoterapimodalitet er i fare for å forsvinne. Slik har det vært en stund i land vi gjerne sammenligner oss med. I Sverige kan ikke gestaltterapeuter kalle seg psykoterapeuter. I Tyskland er ikke gestaltterapi anerkjent som en vitenskapelig godt nok forankret videreutdanning for psykologer og leger. I Frankrike har utdannelsen blitt anklaget for å være sekterisk. Her i Norge merker vi at færre studenter nå søker seg til utdannelsen i gestaltterapi og coaching, og i Norsk gestaltterapeutforening minker antallet medlemmer. Fra myndighetenes side er vi møtt med opphevelse av moms-fritaket.

Lange perspektiver

For meg er det nødvendig å se gestaltterapien i et langt perspektiv. Det er lettere å engasjere seg i kampen for gestaltterapiens videre liv i Norge når jeg støtter meg til at gestaltterapien har et solid, flere tusen års grunnlag. Når jeg spør meg selv: Hva er det vi driver på med? – så kan vi trekke forbindelseslinjer fra gestaltterapien til jødiske, buddhistiske, taostiske og sokratiske praksiser, slik de ble etablert i årtusenet før vår egen tidsregning.

Kjernen ved det vi holder på med – jeg har lyst til å kalle det gnisten som ikke sluker fra disse tusenårige praksisene – har vi derfra. Når vi skal tenke veien videre for gestaltterapien, så kan kanskje det å se gestaltterapien i lys av disse praksisene være nyttig?

Dialogisk praksis

Disse praksisene oppstod i urolige, skiftende tider. Gestaltterapiens opphav finner vi i den tyske mellomkrigstiden.

Alle disse praksisene var individualistisk orientert. De ble utviklet av mennesker med ansvar og som så et behov for å ta vare på seg selv – og sin evne til ansvarlighet

– i en tid der maktforhold endret seg og der det var lite forutsigbarhet. Det du bandt deg til den ene dagen, kunne være borte den neste.

Metoden deres kan best karakteriseres som dialog. De snakket sammen, gjerne i form av mester-lærling-samtaler, og de inviterte inn i fellesskapet den som ville lære. Praksisen var ikke-rituell, det vil si: om mange gjorde dette samtidig, gjorde de det likevel for seg selv og ikke i form av samskap og koordinert bevegelse. De forsøkte ikke å avlære seg noe for så å lære seg noe nytt. For hver enkelt handlet det om å se hvem de allerede var, eller like mye: hvor de allerede var. Det lå et utviklingsperspektiv bak. Hvor de var kunne de oppdage ved å bli møtt av en annen, nettopp der, i samtalen. Å gå videre derfra, var gjerne det gåtefulle aspektet ved samtalerne. Det fant en bare ut ved å være med dette som man nå var i kontakt med. Den som gjorde dette stod ikke bare stødigere. Det var som om de plutselig visste veien videre – at de så muligheter.

Det viktigste var ikke å snakke eller å vite eller å ha løsninger, men å lære seg det vi i dag kan kalle å lytte. De lærte seg å bli oppmerksom på «det som er», og deretter å reflektere over dette – ikke alene, men i en dialog der de sammen utforsket måten de forbandt seg til dette på og så på konsekvensene denne forbindelsen hadde. Dette er ikke så forskjellig fra måten vi i dag i gestaltterapien tilrettelegger for eksperimenter på det vi kan kalle kontaktgrensen.

Ut av dette oppstod det viten om hva som var godt for oss – levereregler og moral, religiøse kulturer som har holdt seg levende og som har påvirket oss siden. De ti bud, for eksempel, har blitt stående, men den dialogiske praksisen som lå til grunn for denne vitenen, er det vanskeligere å holde ved live.

Det er vanskelig å beskrive denne praksisen historisk korrekt, og min beskrivelse av dette er mer en fantasi enn en presis gjengivelse. Jeg tenkte både på Sokrates' maieutiske metode (hvordan han lokket fram erkjennelser hos andre) og på hva jeg har lært om taoisme da jeg skrev det, men det er klart at det er min erfaring med gestaltterapi som gjør at jeg beskriver disse andre praksisene på denne måten.

Utfordringen vi står overfor

Vi gestaltterapeuter holder i vårt daglige virke som terapeuter denne dialogiske praksisen i live. Fritz og Laura Perls fant etter mange års utprøving av varianter av psykoanalyse fram til en form for dette som ble tatt godt i mot i USA på 1950- og 60-tallet. Om gestaltterapien nå er i fare, så kan vi også tenke oss at utfordringen for oss som gestaltterapifellesskap her i Norge nå ved inngangen til 2026 er å finne en form for dette som passer godt inn i tiden vi selv lever i.

Gestalttidsskriftet kan sees på som en kulturbærer, og kanskje kan redaksjonen sees på som voktere av denne kulturen. Hva er det vi slipper inn? Hva er det vi holder

ute? Hvor åpne er vi for det som skjer innen denne kulturen, både her i Norge og internasjonalt? Og hvor våkne er vi for det som denne kulturen er i berøring med – og dermed ikke kan unngå å bli påvirket av – det være seg hvordan psykoterapi forstås, reguleres og praktiseres; hvordan vitenskap utvikles; hvordan livene våre leves ... ?

Det som kommer inn til oss i redaksjonen reflekterer nok bare en liten del av de dialogene som gestaltterapeuter allerede er engasjert i. Redaksjonen forsøker å komme alle som sender inn artikler i møte, men oppfordrer også alle skribenter til å sette seg inn i tradisjonen de skriver innenfor. Som redaktør forsøker jeg også å støtte skribentene til å skrive noe som kan bevege oss – som fag og fagmiljø – i en eller annen retning. Som redaktør er jeg trygg på at førti år med solid teoribygging og -tygging her i Norge og tusenvis av år med dialogisk praksis gir oss et solid grunnlag. Det skal mye til for at tanker og idéer skal rokke oss.

Det kroppslige aspektet ved møtet

Hvor beveger vi oss med dette nummeret? Når jeg leser artiklene i dette nummeret, så ser jeg at mange av dem kretser rundt det kroppslige aspektet ved møtet. Det er som om fagmiljøet søker etter et språk for dette – for det som er kroppslig erfart i møtet mellom to. Vi ser dette også i etterutdanningen for gestaltterapeuter. Det er stor interesse for det programmet som NGI tilbyr om kropp.

Et godt eksempel på hvordan vi beveger oss inn på dette området er noen setninger fra Camilla Weedons korte artikkel om resonans i dette nummeret. Weedon underviser ved etterutdanningsprogrammet om kropp ved NGI. Hun skriver:

Mange terapeuter forteller at de kan føle seg mislykket når møtet med klienten ikke stemmer med teorien. De prøver å forstå hva som skjer ut fra modellen i hodet, mens klienten sitter foran dem og lengter etter å bli møtt.

Når vi klamrer oss til teorien, mister vi ofte den umiddelbare kontakten. Når vi tør å slippe teorien et øyeblikk, åpner vi rommet for det som faktisk er.

Teorien er viktig, men den skal gi støtte – ikke styre. Teorien gir struktur, mens resonans og varhet gir liv.

Modellmakt

Denne drøftingen av forholdet mellom teori og praksis handler for meg også om det som sosiologen og dialogforskeren Stein Bråthen kalte modellmakt. Vi har mange modeller i gestaltterapien – og makten til disse modellene kommer tydeligst fram ved eksamen ved Norsk gestaltinstitutt. Der vurderes det ikke om studentene kan gi terapi, men om de kan sette teori på arbeidet sitt. Kan de bruke modellene?

Hva gjør vi med dette som vi ikke har en modell for, men som likevel kanskje er det viktigste ved gestaltterapien? Hvilket inntrykk klarer vi å gi av gestaltterapi når vi ikke helt har ord for det selv?

Hva gjør vi i vår praksis?

Det er derfor spennende med forskning på gestaltterapi – sett utenfra. Hva er det vi gjør? Kristine Steensen har i dette nummeret intervjuet Emma Rommetveit. Rommetveit er klinisk psykolog, men har nå også begynt på gestaltterapistudiet. Før hun begynte på studiet skrev hun en master i psykologi om hva som skjer i terapirommet i møtet mellom gestaltterapeut og klient. Bakgrunnen var at hun selv var fascinert av det hun kalte sin egen gestaltterapeuts kroppslig forankrede empati. I intervjuer fikk hun gestaltterapeuter til å beskrive deres egne opplevelser av dette. Deretter lot hun dette materiale gjennomgå en fenomenologisk-metodisk analyse. Det hun kom fram til er at gestaltterapeuter møter klienter med oppmerksomt nærvær, aksept, relasjonell åpenhet, gjensidig kroppslig forbindelse og intuitiv innsikt i klienten.

Også konkretiseringen hennes av dette er spennende å lese. Den gir oss en mulighet til å se sammenhenger mellom det vi gjør og det som oppstår. Oppmerksomt nærvær er knyttet til opplevelsen av en kroppslig ro. Denne roen legger også grunn for det som kan bli til en kroppslig forankring. Aksept har med selvaksept, fravær av tanker og en kroppslig åpenhet å gjøre. Den relasjonelle åpenheten som oppstår gjør at vi både blir kjent med klientene våre og at klientene våre selv gjør seg mer tilstede. Den gjensidig kroppslige forbindelsen som oppstår, har med måten vi snakker på, at kommunikasjonen er transparent og gjensidig. Ved at vi oversetter kroppens språk legges det tilrette for kroppslig resonans og det Rommetveit kaller en sammensmeltning med klienten. Den intuitive innsikten i klienten skyldes at vi terapeuter både ser oppmerksomt og kjenner etter på en oppmerksom måte.

Jeg føler meg ganske oppløftet etter å ha lest intervjuet med Rommetveit. Det er lett å tenke at vi med vår måte å praktisere dialog på forvalter noe viktig – en viktig tradisjon – og som det også burde være etterspørsel etter. Rommetveits forskning utfordrer oss til å tenke gjennom hva vi kan og gjør fra en annen vinkel enn det modellene våre tilbyr oss.

Gestaltterapiens form og samfunnets behov

En tredje artikkel som fremhever gestaltterapeuters kroppslig forankrede innsikter og ferdigheter er min egen omtale av Adam Kincels bok *Exploring Masculinity, Sexuality, and Culture in Gestalt Therapy. An autoethnography*. Kincl jobber ved London Gestalt Center, og denne boka er en bearbeiding av Kincels doktorgradsarbeid.

I denne boka ser Kincel på gestaltterapien ved hjelp av autoetnografi som metode. Autoetnografien har et etno – et folk eller en kultur – som sitt tema, og i denne boka forteller Kincel om hvordan det var å møte gestaltkulturen og hvordan gestaltkulturen tredde fram i møtet med ham.

Kincel forteller her ikke bare om mange enkeltepisoder, men løfter også blikket og forsøker å se gestaltterapien som en kultur med en egen historie og mange varianter. Selv vokste han opp i Polen, og der praktiseres gestaltterapi på en annen måte enn i England, der han i dag har egen praksis. Forskjellen på disse måtene skyldes ikke minst, mener Kincel, at gestaltterapien finner den formen som krefter i samfunnet rundt trenger.

I Polen var det nettopp det individuelle fokuset ved gestaltterapien som trengtes da polakkene trengte å befri seg fra den kommunistiske arven og se med større skepsis på makten til den katolske kirken i landet. I England legges det mer vekt på den kroppslige opplevelsen av relasjoner – og som Kincel påpeker så er dette en måte å praktisere gestaltterapi på som krever at kroppene allerede føler seg relativt trygge og dermed kan utforske relasjoner på basis av informasjonen som kroppene gir tilgang til. Det gjør i følge Kincel gestaltterapien i England mest tilgjengelig for hvite folk i middelklassen.

Den norske formen for gestaltterapi?

Det er kanskje verdt for oss her i Norge å tenke på vår form for gestaltterapi også? Jeg får lyst til å spørre: Traff gestaltterapien bedre på 80-tallet med sin vekt på awareness? Ble studiene ved NGI populære fordi det ga studentene verktøy som de så på som svært nyttige og ikke minst anvendelige? Bidro for eksempel gestaltterapi med orientering til dem som stod i det jeg får lyst til å kalle en relasjonell revolusjon på 80- og 90-tallet? Samfunnet vårt gikk i denne tiden bort fra mer autoritetstro former der borgerne tilpasset seg institusjonene, til nye måter å orientere seg på – med større valgfrihet, større konsum og forventninger om at institusjoner nå skulle tilpasse seg det som vel ikke lenger kan kalles borgerne, men heller forbrukernes behov. Jeg kan tenke meg at et studie som handlet om å ta ansvar, bli bevisst valgmuligheter og kjenne etter i kroppen var ekstra nyttig for mennesker som kjente denne overgangen fra det moderne til det postmoderne på kroppen.

Hva slags orientering bidrar gestaltterapien til i dag? Her finnes det mange svaralternativer. For meg er noe av det mest åpenbare fenomenet ved vår tids kultur at vi velger kognitive innfallsvinkler – framfor lydhør, kroppslig forankret dialog – for å løse våre utfordringer med å tilpasse oss kulturen rundt oss. Det er mest effektivt, men gjør også at vi ikke lenger har et fotfeste (og ikke lærer oss en praksis der vi finner ut av ting ved å bringe oss selv i dialog): Vi lar eksperter og modeller fortelle oss hva som er galt med oss og hva vi skal endre. Gestaltterapien er et alternativ til dette,

men om en slik vinkling kan gi oss større status i dag er jo langt fra sikkert. Det er ikke lett å treffe sitt publikum.

Kroppslig utforskning – av situasjoner og kulturen

Kincels bok gir også innspill til retninger vi kan se i når det gjelder gestaltterapiens potensiale. Auto-delen av autoetnografi handler om forskersubjektet, og Kincel forsøker i boka si å vise hvordan gestaltterapeuters evne til å utforske hvordan det er å være i situasjoner – vår evne til kroppslig forankret dialog og utforskning – kommer tydeligere fram ved hjelp av autoetnografien som metode. Derfra kan det også påvirke hvordan vi tenker om forskersubjektet i andre vitenskaper også.

Kanskje kan vi si at grafi-delen i autoetnografi handler om å skape en dialog mellom auto og etno på. Kincels erfaringer med forskjellige måter å forholde seg til kropp på, i Polen og England, gjør ham skeptisk til tanker om at kroppen vet noe om seg selv. Med utgangspunkt i egne erfaringer med forskjellige måter vi møter kropp på – og særlig gjennom å reflektere over følelsene han har hatt av skam – så får han fram hvordan gestaltterapi gir oss informasjon om kulturen vår på. Kincel peker gestaltterapien i en retning bort fra det individuelle og mot det vi skaper sammen: Gestaltterapi handler ikke om hvordan du har det, men hvordan du har det *her*, i denne kulturen, i din måte å tilpasse deg kulturen du er en del av.

Kulturen vår

Hvordan er det å leve i kulturen vår? Livsstyrketreneren Anne-Grethe Dybvik Akre skriver i sitt essay «Moderne nærvær» om mindfulness og hvordan det er å være et menneske som kan mindfulness, men som like fullt lever her og nå i en travel kultur. Det er slett ikke lett å leve oppmerksomt i denne kulturen. Ja, mindfulness kan til og med bli enda en ting en stresser med å få tid til.

I essayet sitt utforsker Akre spennet mellom å kunne noe og å velge noe. Hvordan skal vi skape plass i livet vårt til praksiser som vi vet kan gjøre oss godt, men som kun får den virkningen dersom de også får påvirke alt det andre vi gjør?

For Akre handler det om å ha tid til å bli oppmerksom – og til å gjøre seg erfaringer som kan legge grunnlag for valg. Også Akres artikkel får meg til å tenke på gestaltterapi som en dialogisk praksis. Vi kan gjerne gi klientene våre råd og øvelser og instruksjoner og læring, men det viktigste de tar med seg er sannsynligvis møtet med gestaltterapeuten og dennes praksis: Her møter de en som tar seg tid til å lytte, som er oppmerksom, som tar på alvor, som utforsker i stedet for å mene og så videre. Vi tilbyr tid og ikke minst et dialogisk rom der valg kan bli tydeligere.

Akres beskrivelser av det moderne livet og alle valgmulighetene det gir oss, gir meg tro på at vår dialogiske praksis trengs.

Etikk og kompetanse

Dette nummerets fagfellevurderte artikkel handler om skillet mellom coaching og terapi. Artikkelen er skrevet av Camilla Wright som underviser i gestaltterapi ved NGL. Hun skriver om denne regelen som coacher tar med seg fra opplæringen i gestaltcoaching ved NGL: Som coach skal du ikke gi terapi.

Det er ikke sikkert at coacher ved andre utdanninger møter denne regelen. Det har ikke minst med at teorien som ligger til grunn for gestaltcoaching også er teorien som ligger til grunn for gestaltterapi. For gestaltcoacher fører dette til dilemmaer. Hva gjør de når de kommer borti utfordringer der det å ta i bruk sine terapeutiske ferdigheter kan være fristende eller til og med fremstå som nødvendig?

Wright viser at coacher har forskjellige løsninger på dette. Samtidig forteller Wright at flere coacher forteller at de har en arbeidshverdag der disse dilemmaene ikke blir forstått av de andre som de jobber sammen med. De opplever mangel på støtte og at de føler at står alene med sine perspektiver.

Jeg tror slike opplevelser også deles av andre som har gestaltterapiutdanning, men som jobber i det ordinære arbeidslivet. Det at gestaltterapi-kompetansen på mange måter ikke er anerkjent, forstått eller gjort tydelig skaper gråsoner. Ordet terapi dukker da ofte opp som en slags anklage, og gestalttutøveren kommer opp i etiske dilemmaer. Ofte blir de bærere av innsikter om kulturen ved arbeidsstedet som arbeidsgiver enten ikke vil eller rett og slett mangler verktøy for å forholde seg til.

Vi trenger rett og slett å se nærmere på kompetansen vår og hvordan den kan tydeliggjøres og brukes i forskjellige sammenhenger. Som gestalttutøvere trenger vi å sees på som etisk ansvarlige utøvere. Det betyr kanskje også at vi også trenger å ha dialog med arbeidsgiver om hvordan de etiske konsekvensene av å bruke gestaltkompetanse blir håndtert.

Den fenomenologisk tilnærmingen som kjernekompetanse

Det er befriende å lese Dagrun Dvergsdals essay «Eit leiarteam snur» i denne sammenhengen. Her fortelles det om hvordan Dvergsdal consulting jobber med prosesser når de får en bestilling om å snu en ledergruppe som ikke løser oppgavene sine, om til et fungerende team.

I essayet blir to etiske dilemmaer presentert: Den ene i ledergruppa er ikke interessert i å delta i disse prosessene. Hva gjør de med henne? Og lederen for gruppa er lite populær. Vil han takle å få vite hva de andre tenker om ham?

Dvergsdal viser i essayet sitt hvordan en fenomenologiske tilnærming og tilliten til prosessene som dette setter i gang, bærer en gjennom vanskelighetene. Sentralt i

den dialogiske praksisen som gestaltterapi er en variant av, står det å møte den andre der de er og å støtte dem til å møte det som er. Når Dvergsdal bruker sin gestaltkompetanse på lederen som ikke vil delta i disse prosessene, kan hun etterpå rapportere resultatet av disse samtalene til arbeidsgiveren sin og fortelle at oppdraget vil bli umulig å løse dersom denne personen fortsatt skal være en del av ledergruppa. Når Dvergsdal bruker sin gestaltkompetanse på lederen for gruppa, opplever han at han får støtte til å ta innover seg kritikken av seg og til å møte denne på det som viser seg å være et konstruktivt vis

Jeg liker essayet til Dvergsdal ikke minst fordi det forteller oss noe om hva gestaltterapeutisk kompetanse er. Som hun selv sier i innledningen så handler det ikke om å lære arbeidsgiver å tenke og snakke gestaltterapeutisk og heller ikke om å arrangere gestaltverksteder for dem. Det viktigste er å få deltakerne til å forholde seg til «det som er» og ikke til det som burde og kunne være annerledes. Som gestaltkonsulent får hun de ansatte til å forholde seg mer direkte til hverandre og til å snakke om det som er viktig for dem. Resultatet er at de begynner å lytte til hverandre og ta ikke bare de andre på alvor, men også seg selv.

Gro Skottuns metode for å koble teori og praksis

Jeg skal avslutte denne lederen med å si noe om Gro Skottuns essay i dette nummeret. Det er et essay om avslutninger.

Jeg begynner nå å bli ganske godt kjent med Gro og med hennes tekster. Hos henne er det alltid en nær sammenheng mellom teori og praksis. I sine beste essays om varhetsprosessen trer nærmest hennes metode for å koble teori og praksis fram. Når den begynnende varhet om noe får lov til å tre fram, slik at man kan bli oppmerksom på det en står i, og så evner å være det – nemlig oppmerksom, noe som slett ikke alltid er så enkelt, så er det siste og avgjørende stadie en prosess mot et bevisst valg om hva en skal gjøre. Akkurat nå holder Gro på med å avslutte, og også her får vi lov til å være med i prosessen hennes fra varhet til bevisste valg og handlinger.

For oss som har vært så heldige å være kollegaer med Gro, er det tydelig at denne avslutningen allerede har vart en stund. Hun har trappet ned på undervisningsoppdrag og fratrudd sine funksjoner ved NGI. Offentligheten fikk innblikk i prosessen da hun nå i desember holdt hun sin avskjedsforelesning for en fullsatt sal i Vika 1 i Oslo. Denne forelesningen er nå tilgjengelig både som podcast og youtube-video. Etter det har hun hatt sitt siste redaksjonsmøte hjemme hos seg og deretter sin kanskje siste deltakelse på fagstabmøte ved Norsk gestaltinstitutt. Der fortalte hun om og lot oss få prøve ut diverse øvelser hun har sett nytten av ved utdanningen ved NGI. Jeg får tanker om at Gro er klar over at det ikke bare er hun som slutter, men også et helt gestaltsamfunn her i Norge som får støtte fra henne til å gi slipp på og bli klar over hva hun har gitt oss.

Det er ikke alt Gro slutter med, heldigvis. Hun er fortsatt en ivrig og ambisiøs forfatter, og hun har flere essays som hun skriver på og som vi regner med vil bli publisert her i Gestalttidsskriftet. Også i dette nummeret bidrar hun. Hun starter essayet med en varhetsopplevelse: «Da jeg satt på skrivekurset, ble jeg klar over lettelsen jeg følte ved å gi slipp, ved å skulle slutte og hvor mye jeg har båret i mange år [...] Jeg er trist, og jeg sørger over å forlate alt jeg har vært med å bygge opp.» Essayet hennes handler denne gangen om hennes virke ved NGI, om hvordan det er å ta farvel med dette, med alle minnene som det vekker, med alle oppgavene som hun engasjerte seg i. Denne figuren – oppgavene ved NGI – blir etter hvert innrammet av en annen figur, som vi kan tenke oss har ligget i grunnen: «Den siste tiden har jeg undret meg over min utholdenhet i alle de årene jeg var ansvarlig for instituttets drift.» Hva har vært drivkraften bak dette, spør hun seg, og forteller i essayet at det i grunnen har vært en rød tråd i det hun har gjort, helt fra ungdomstiden av, og at verdier og idealer har vært konstante for henne gjennom livet. Dette er et godt eksempel på gestaltprosesser og hvordan figur endres i møte med grunn (eller ny, kompletterende figur): «Nå erfarer jeg meg som en del av et større hele, at det er mer mellom himmel og jord enn jeg forstår og at min misjon i livet er å gjøre som best jeg kan den tiden jeg har.»

Essayet er også en innføring i bruken av teori. Vi kan støtte oss til god teori. Så når Gro lurer på hvordan hun skal avslutte, så støtter hun seg til teorien om erfaringsprosessen. Hun viser hvordan den kan bidra til bevisstgjøring og til å ta valg om hvordan dette kan gjøres: «Jeg har undervist utallige fjerdeklasser på den siste samlingen i hvordan man kan avslutte og hvor viktig avslutninger er for å gå videre til noe nytt. Disse refleksjonene har forberedt meg på min egen avslutning på NGI. Jeg setter pris på å ha god tid i denne prosessen. Det er rom for å sitte i stillhet med egne tanker og minner.»

Veien videre

Jeg merker selv at det er lett å bli tilbakeskuende av å være med Gro inn i denne prosessen. Norsk Gestaltinstitutt Høyskole har hatt en god tid og fått til mye med henne som gründer og formell og uformell leder. Heldigvis er Gro fortsatt med oss. Derfor tenker jeg meg Gro Skottun som en som fortsatt holder oss i hånden, og som leier oss framover. Jeg håper hun kan inspirere mange av våre lesere til også å begynne å skrive, formulere seg, bli klar over hva de vil og engasjere seg i veien videre. For veien – den går videre!

Jeg avslutter denne lederen med å ønske dere alle god lesning av artiklene og at vi sammen kan sørge for en god fortsettelse i det nye året!

Per Terje Naalsund
Redaktør

FAGFELLEVDERT
ARTIKKEL

Marte Camilla Wright

På grensen mellom gestaltfaglig coaching og terapi

Norsk gestalttidsskrift 22(2), 16–28

Sammendrag

Artikkelen handler om hvordan gestaltutdannede fagpersoner som har arbeids-erfaring innen coachingområdet opplever og håndterer gresedragning mellom coaching og terapi. Kvalitative undersøkelser om gestaltutøveres erfaringer er en mangel i forskningsfeltet. Datagrunnlaget består av kvalitative intervjuer. Artikkelen beskriver utfordringer informantene forteller om og hvordan de håndterer dem. Informantene sier at gestaltfaglig kompetanse oppleves nyttig og fleksibel, men samtidig mener flere at den bidrar til at skillet mellom rollene kan være uklare i praksis.

Artikkelen er fagfellevurdert.

Nøkkelord:

Gestaltcoaching, gestaltterapi, etikk, rolleavklaring, praksiserfaringer

På grensen mellom gestaltfaglig coaching og terapi

Av Marte Camilla Wright

1. Innledning

Bakgrunnen for denne artikkelen er tredelt.

For det første en diskusjon innenfor coachingfaget om grenseoppgangen mellom coaching og terapi. Særlig har denne debatten vokst frem ettersom coachingfaget har utviklet seg fra å være mer oppgaveorientert og resultatorientert til å være mer relasjonelt innrettet (Barber, 2011). I tillegg til å være en faglig debatt om hvor grensen går, hva som er forskjellene og hvordan man håndterer grenseoppgangen i praksis, er dette også en etisk diskusjon.

For det andre mangler forskning på erfaringer som gestaltutøvere gjør seg innenfor dette problemfeltet.

For det tredje ble jeg motivert til å forske på dette fordi kollegaer beskriver det som utfordrende å arbeide med mennesker med store behov, men der rammene er avgrenset mot å jobbe terapeutisk. Et eksempel på dette er Irene Bergwitz-Larsens artikkel der hun beskriver en jobb i et gruppetiltak hvor hun skulle avklare deltakernes arbeidsevne og veilede. Det Bergwitz-Larsen opplevde der, gjorde arbeidssituasjonen hennes krevende. Hun skriver: «Deltakere fortalte meg voldsomme historier om grove overgrep, flukt og mishandling (...). I hodet mitt hørte jeg 'Du må ikke bedrive terapi'» (Bergwitz-Larsen, 2017, s. 68). Særlig dette tredje punktet gjorde meg nysgjerrig på hva grenseoppgangen(e) mellom terapi og coaching kan være, og om det kan finnes veier til å bøte på arbeidssituasjoner som oppleves for belastende.

Forskningsprosjektet tar på bakgrunn av dette utgangspunkt i en hypotese om at det er sannsynlig at utøvere av gestaltfaget opplever skillelinjene mellom terapi og coaching som uklare i praksis og at dette kan medføre utfordringer for utøverne.

Forskningsspørsmål

På bakgrunn av dette er det overordnede forskningsspørsmålet i denne studien:

- *Hvordan forstår utøvere utdannet innen gestaltfag avgrensningen mellom coaching og terapi, og hvordan forholder de seg til det?*

Hva slags konsekvenser avgrensingsproblematikken har for arbeidssituasjonen til gestaltutdannede som jobber i en coachinglignende stilling har blitt undersøkt ved å stille følgende underspørsmål:

- *Hvordan påvirker forståelsen eller forvirringen vedrørende avgrensningen måten de forholder seg i praksis?*
- *Hva slags konsekvenser har uklarhet om avgrensning for arbeidssituasjonen og mestringsfølelse?*

Avgrensning og rammer for studien

Grenseoppgangen mellom coaching og veiledning er en relatert problemstilling som er med på å lage utydelige skillelinjer, men som denne artikkelen ikke tar sikte på å belyse spesielt. Imidlertid er veileder en av yrkestitlene flere av informantene har eller har hatt. I denne artikkelen vil derfor veiledning også inkluderes som en del av et arbeidsfelt der gestaltpraktiserende ikke skal bedrive terapi.

Artikkelen tar utgangspunkt i intervjuer med åtte gestaltfaglige utøvere som jobber eller har jobbet i coachinglignende roller i ulike sammenhenger, det være seg om det i de ulike jobbsituasjonene kalles veileder, rådgiver eller coach. Utøverne er valgt blant folk med utdanning som gestaltcoach eller gestaltterapeut eller begge deler.

Informantene har blitt spurt om hvordan de forstår avgrensningen mellom coaching og terapi, om de erfarer at skillet mellom coaching og terapi er uklart, og på hvilken måte det fremstår uklart og i hvilke situasjoner. Videre har jeg spurt om hvordan de erfarer å arbeide i dette grenselandet, og hvordan de forholder seg i slike situasjoner, både der og da i de umiddelbare situasjonene og over tid. Studien spør også etter hva slags konsekvenser avgrensningsutfordringene har ført til for utøverne. Flere av informantene har stått i arbeidssituasjoner der de har jobbet med personer innenfor rammen av «ikke-terapi», men møter personer med alvorlige og omfattende problematiske livssituasjoner.

2. Bakgrunn

Coaching er et fag som oppsto først innen idrett, opprinnelig i USA, med den norsk-amerikanske pioneren Knut Rockne som oppnådde svært gode resultater innenfor

amerikansk fotball, og senere den amerikanske tennistreneren Timothy Gallwey som ga ut bøker om coaching (Gallwey 1974). Etter hvert har faget utviklet seg fra å dreie seg om prestasjoner i idrett til ulike fagområder, som for eksempel livscoaching, ledercoaching og bedriftscoaching, og innenfor flere fagtradisjoner. I Norge finnes det ulike utdanninger, alt fra korte kurs til lengre utdanninger, slik som den toårige deltidsutdanningen i gestaltcoaching ved Norsk Gestaltinstitutt Høyskole (NGI).

Coacher jobber i ulike sammenhenger, men mange er engasjert i systemer, organisasjoner eller grupper. Noen jobber etter strukturerte modeller som for eksempel GROW modellen (Alexander 2006) eller LØFT (Gjerde 2003). Andre arbeider etter mer åpne modeller. Gestaltcoaching representerer en mer åpen og ustrukturert metode som har mye til felles med gestaltterapi og der utdanningen ved NGI har en del likhetstrekk med den allikevel mer omfattende gestaltterapiutdanningen.

Gestaltcoaching – kontekst

Gestaltcoacher og veiledere er organisert i interesseforeningen Gestaltpraktiserende i organisasjoner (GPO). Gestaltterapeuter er organisert i interesseforeningen Norsk gestaltterapeutforening (NGF). Både gestaltcoacher og gestaltterapeuter jobber innen veilednings- og/eller coachingfeltet, og det er flere som er medlemmer av begge disse foreningene.

For gestaltterapeuter i Norge som har arbeidet eller arbeider i for eksempel arbeidsmarkedstiltak kjøpt av Nav og der skal jobbe som veiledere eller coacher, kan deres utgangspunkt som terapeuter og ikke coachutdannede representere utfordringer når det gjelder avgrensning.

Gestaltfaget og utdanningene ved NGI

Gestaltcoaching og gestaltterapi har en del fellestrekk. Det er med på å danne bakgrunnen for denne studien. Gillie og Shackleton holder frem at at gestalttilnærmings hovedtrekk er å styrke klienters varhet og ikke å gjennomføre en coachingmodell (Gillie og Shackleton, 2009). Å være gestaltpraktiserende er en innstilling eller en måte å være i situasjoner på, mer enn en modell for å utføre coaching eller terapi.

Blant studentene som uteksamineres ved coachingutdanningen ved NGI går hvert år noen videre og tar gestaltterapiutdanningen, slik at en andel av gestaltcoacher også er utdannet gestaltterapeuter. Innenfor gestaltterapiutdanningen er grensedragning mellom gestaltcoaching og gestaltterapi ikke en del av studieplanen. På coachingutdanningen er imidlertid dette et tydelig tema som diskuteres. Innenfor dagens gestaltcoachingutdanning ved NGI er opplæringen i første år ganske likt første år ved gestaltterapiutdanningen. Det betyr at den teori og metode som studentene lærer er den

samme, et tema som går igjen i samtaler med informantene. Flere funderer på om ikke dette utfordrer å finne avgrensningen i praksis.

De to akkrediterte gestaltfaglige utdanningene ved NGI legger vekt på personlig utvikling i første år og utdanningene er lagt opp ut fra erfaringsbasert pedagogikk. Det betyr at studentene lærer teoriene ved å erfare. Utdanningene blir slik utviklende og i større eller mindre grad transformerende for studentene (Kjeldahl 2012, Skottun 2005, 2006), noe som går igjen som tema blant informantene.

Videre ser man vanligvis bort fra diagnosenekning og et skille mellom psykisk friske og syke mennesker i gestaltfaget, og metodene er lagt opp til å jobbe med alle slags mennesker ut fra blant annet prinsippene om å øke varhet, teorien om pregnans, kreativ tilpasning og feltteori. Dette helhetsperspektivet kan være med på å viske ut skillelinjene mellom gestaltcoaching og gestaltterapi.

3. Teori: Skillet mellom gestaltcoaching og gestaltterapi

Å slå fast at coaching ikke er terapi er allment akseptert, men litteratur som tar for seg definisjoner og skillelinjer beskriver at det ikke alltid er klart hva dette innebærer. Bergwitz-Larsen sier i sin gjennomgang av det relaterte veiledningsbegrepet at begrepene veiledning, terapi, konsultasjon, rådgivning og coaching blir brukt synonymt, og at dette kan bidra til uklarheter i fagområdet (Bergwitz-Karsen 2017:71). Forskning innenfor dette feltet har vist at grenseoppgangen mellom gestaltcoaching og gestaltterapi kan være utfordrende, fordi de to fagområdene deler viktige fellesnevner (Bluckert 2005, s. 91). Både gestaltcoaching og gestaltterapi har til felles et knippe verdier eller prinsipper som støtter mennesker i endringsprosesser (Gillie 2009, s. 3). De har lik teori og like metoder, og begge møter klientene med et helhetsperspektiv og ikke-diagnostisk tilnærming.

Forskjellen mellom terapi og coaching kan beskrives som å handle om hva som er det tematiske området man jobber med i nåtid, for eksempel hvorvidt man jobber med temaer fra fortiden, fra arbeidslivet eller fra andre områder i livet (Bergwitz-Larsen 2017). Forskjellen har blitt beskrevet som en overgang, et kontinuum, noe som medfører at det ikke finnes skarpe grenser mellom dem, men at skillet er kontekstavhengig (Sonne 2017, s.14). Noen hevder at man bør være utdannet terapeut for å kunne skjelne mellom coaching og terapi (Sonne 2017, s.14). Noen vektlegger coacheens opplevelse av arbeidet med coachen, og at det egentlig ikke spiller noen rolle hva coacheen erfarer det som, bare coachen selv er bevisst på skillelinjene (Gillie 2009). Videre hevder Gillie at coachee-klienter forventer noe annet enn terapi-klienter, nemlig at man holder seg innenfor problemstillinger som hører til det profesjonelle arbeidslivet, at kontraktfasen er svært sentral i oppstarten av forløpet, og at dette er med på å definere et skille (Gillie 2009). Det er imidlertid lite litteratur som jeg har funnet som tar for seg utøvere

innen gestaltfag sine erfaringer med dette området, og hvordan deres erfaringer påvirker arbeidet og dem som utøvere.

4. Metode

Forskningsprosjektet har tatt utgangspunkt i at det er sannsynlig at utøvere av profesjonen opplever skillelinjene mellom terapi og coaching som uklare, slik også litteratur om temaet viser. Det er skrevet mer om disse skillelinjene på et teoretisk nivå og mindre om hvordan dette oppleves av utøverne. For å bøte på denne mangelen i kunnskapsfeltet om grensedragnings mellom gestaltcoaching og gestaltterapi i praksis, er det i denne studien fokus på gestaltfaglige utøvers egen erfaring av temaet. Jeg har valgt å gjennomføre en kvalitativ undersøkelse, for å kunne få frem utøvers egne erfaringer og synspunkter, utfordringer og strategier. Et kvalitativt forskningsdesign gir mulighet for å gå i dybden av forskningsområdet, og slik sett tilføre forskningsfeltet ny kunnskap.

Jeg har i denne studien gjennomført åtte kvalitative intervjuer av gestaltcoacher og gestaltterapeuter som jobber i en (veilednings- eller) coachingkontekst. Her er coaching definert vidt, basert på de ulike yrkestitlene informantene har og har hatt og favner ulike yrkestitler som finnes i feltet.

Informantene er identifisert ved hjelp av en kombinasjon av opportunistisk sampling og snøballmetode. Jeg har både spurt utøvere som har vært lett tilgjengelige og gått bredt ut i mitt nettverk og spurt etter utøvere som har erfaring med å avgrense mot terapi. Den andre metoden for å finne informanter jeg har brukt er snøballmetode, og ved hjelp av en informant har jeg fått nye navn som jeg har kontaktet, som igjen har foreslått nye navn. Utvalget består av utøvere som alle har flere års erfaring innen privat eller offentlig sektor i ulike former for organisasjoner, bedrifter eller arbeidsmarkedstiltak, enten før de tok gestaltutdanninger eller etter. Informantene har ulik fartstid som gestaltpraktiserende. Noen har praktisert ti år og mer, og andre har praktisert kortere, ned til et år.

Informantene har fått informasjon om forskningsprosjektets innhold og mål enten muntlig eller skriftlig og fått informasjon om at de blir anonymisert. I et lite miljø kan det være utfordrende å bidra til denne typen forskning, og det har vært viktig å trygge informantene på at det ikke vil være mulig å gjenkjenne dem i fremstillinger av forskningen. I tillegg har gjeldende forskning potensiale for at informantene kan formidle mer eller mindre sensitiv informasjon, og også i den sammenheng har anonymisering vært viktig.

Det er ikke brukt lydopptak, men det har blitt gjort intervjunotater underveis i intervjuene. Alle intervjuer er gjennomført på telefon eller teams. Intervjunotatene er oppbevart anonymisert.

Med et begrenset informantutvalg vil det ikke være mulig å si noe representativt om gruppen eller forskningsspørsmålene. Imidlertid kommer erfaringer og opplevelser som berører problemstillingen frem. Det gjør at vi kan få en bedre forståelse av problemstillingene og kan vurdere om de belyser noe som vedrører utøveres utfordringer. Denne typen kunnskap vil kunne være til nytte både for arbeidsgivere og utdanningsinstitusjoner, for utøverne selv og for GPO, og for videre forskning omkring temaet.

Informanter

Informantene i denne studien er en sammensatt gruppe bestående av gestaltcoacher og gestaltterapeuter som jobber eller har jobbet i stillinger som var titulert rådgiver/coach/veileder litt avhengig av institusjon eller tiltak, privat eller offentlig. En informant er kun coachutdannet, tre er utdannet både terapeut og coach, fire er utdannet kun som terapeuter. Jeg har også intervjuet en gestaltutøver som har vært involvert i gestaltcoachutdanningen ved NGI som et ledd i å etablere bakgrunnsinformasjon om forskningstemaet og å få avklart hva slags dilemmaer som kan være prekære og interessante å undersøke for utøvere i praksisfeltet.

Informantene har ulike gestaltfaglig erfaring og ulike arbeidserfaring og erfaring fra ulike bransjer, alt fra arbeidsmarkedstiltak, psykiatri, privat praksis, organisasjoner/bedrifter og kommune. Deltagerne i studien har alle hatt stillinger der de har måttet avgrense arbeidet mot terapi, som oftest med en annen yrkestittel enn coach. Titler som rådgiver, veileder, spesialist, eller konsulent har oftere vært i bruk. I privat praksis er gestaltcoach imidlertid brukt. Derfor har jeg funnet det nyttigere å bruke begrepet «ikke-terapi» i tillegg til gestaltcoaching.

Informantene har erfaringer i stillinger som «ikke-terapeut» fra ulike sammenhenger, for eksempel sammenhenger knyttet til arbeidsmarkedstiltak, kommunale tjenester, privatpraksiser, bedrifter og organisasjoner.

Analyse

Med utgangspunkt i studiens og intervjunotatenes relativt begrensede omfang er de analysert tematisk gjennom repetert lesning og ikke gjennom bruk av digitale analyseverktøy. Informasjonen er gruppert i temaer som fulgte spørsmålsstillingen.

Refleksivitet

Refleksivitet er en nøkkel til troverdigheten i forskningsprosjektet, og det er behov for å redegjøre for hva som har påvirket prosjektet. Min bakgrunn, erfaring og arbeidssituasjon bør bringes inn i og med at jeg er selv utdannet gestaltterapeut og er fast ansatt ved Norsk Gestaltinstitutt Høyskole. Dette gjør at jeg kjenner Høyskolens utdanninger og har også hatt med dette som bakgrunn i beskrivelsen av gestaltfaget og utdanningene ved

NGI ovenfor. Som gestaltterapeut er jeg en del av feltet jeg forsker på og har god kjennskap til gestaltmetoder. Jeg kjenner også mange gestaltterapeuter og gestaltcoacher, og er på den måten en del av miljøet jeg forsker på. Imidlertid har jeg ikke hatt arbeid som har foregått i det grenseområdet som er forskningsområde for denne studien. Jeg er derfor også utenforstående til forskningsfeltet.

5. Resultater

Informantenes fortellinger om deres erfaringer utkrystalliserte seg i seks ulike, men beslektede temaer: Uklare grenser mellom terapi og coaching, mandat og systemrammer, personlig og profesjonell identitet, etiske dilemmaer og ansvar, belastning og utbrenthet, strategier for grensehåndtering, balanse og mestring.

Uklare grenser mellom terapi og coaching

Informantene uttrykker høy bevissthet om at det er et skille mellom coaching og terapi. For flere av informantene er det utfordrende å akkurat sette fingeren på hvor grensen går og hva forskjellene består i. Noen sier at det er utfordrende at gestaltfaget, teoriene, modellene og metodene er de samme for både gestaltcoaching og gestaltterapi, og at det blir mer av et teoretisk skille mellom dem.

Noen informanter la vekt på temaet for coachingen og påpekte at det handlet om å snakke jobb eller ikke jobb, og flere la vekt på at det er slik de har lært det på coachingutdanningen ved NGI. Flere informanter uttrykker at terapi handler om «å gå dypere» eller «å gå inn i traumelandskap». Overordnet opplever informantene skillet mellom terapi og coaching som uklart og flytende i praksis. De problematiserer ofte skillet, ettersom en helhetstenkning ligger til grunn for gestaltfaget og gir rom for dype prosesser selv om mandatet formelt begrenses til coaching eller veiledning. Flere skiller mellom «jobbfokus» (coaching) og «hele mennesket» (terapi), men i praksis overlapper disse rollene. Videre nevner noen at vurderingen ligger i hver situasjon og ikke på et prinsipielt nivå, men at coaching er målrettet, mer overfladisk og mer på saksnivå.

Alle informantene bruker gestaltteorier og gestaltmetodikk som et sentralt fundament. De trekker frem fenomenologi, oppmerksomhet på kropp og språk, relasjon og kontakt som virkemidler i arbeidet. Dette oppleves som en styrke, men det gjør også at grensene mellom terapi og coaching blir uklare i praksis. Det nevnes også at gestaltutdanningen gjør at noe ved skillet viskes ut.

Et gjennomgående funn er at skillet mellom terapi og coaching kan bli utydelig i praksis. Utøvere som har erfaring fra arbeid i Nav og arbeidsinkludering opplever å se mye de ikke har mandat til å jobbe med. Flere sier at de møter eksistensielle eller personlige temaer som ikke lar seg avgrense til «bare jobb». Flere beskriver at de «glir» inn i terapeutisk arbeid når det oppleves nødvendig for å hjelpe. Samtidig skiller flere

mellom at noe er terapeutisk og at man driver med terapi. Flere av informantene skiller mellom å jobbe gestaltisk og å gå inn i terapeutiske prosesser.

Mandat og systemrammer utfordrer

Mange opplever at det er systemet (oppdragsgiver) som setter rammer om at arbeidstaker «ikke skal drive terapi», men samtidig tvinges de til å bruke hele sin faglige bakgrunn for å hjelpe. Størrelsen på handlingsrommet styres av oppdragsgiver og organisasjonenes formelle mandat. Flere opplever krysspress – en forventning om å ikke drive terapi, samtidig som de opplever behov for å bruke sin fulle faglige kompetanse for å bistå klienter. Dette skaper både muligheter og utfordringer, særlig der systemets rigide rammer ikke alltid samsvarer med klientenes behov.

Flere av informantene forteller at de har erfart i sin arbeidssituasjon at det er tydelig formulert at man ikke skal drive med terapi, men samtidig diskuteres det ikke hva terapi er, og hva det vil si når arbeidet går over til terapi.

Flere sier også at innenfor de rammene de jobber, gjør de egentlig hva de vil og tenker at situasjonene krever.

Personlig og profesjonell identitet

Flere informanter trekker frem at deres egen gestaltfaglige bakgrunn påvirker rollen, med et holistisk menneskesyn som setter preg på hvordan de utfører arbeidet. Flere uttrykker at de tar med seg mye av sin egen bakgrunn og erfaring inn i rollen, og at rollen som coach eller terapeut ikke alltid er entydig. De opplever at gestaltutdanning og gestaltfaget kan være en støtte med dets holistiske menneskesyn og metoder som handler om å være her og nå og øke varhet og andre gestaltmetoder. Samtidig er gestaltfaget utfordrende fordi det er et perspektiv, en innstilling og ikke en strukturert metodemodell man skal følge. Dette kan føre til etiske dilemmaer og usikkerhet omkring rolleforståelse.

Noen av informantene sier at det er vanskelig å skille gestaltbakgrunnen fra jobbinstruksen. Noen informanter uttrykker at de jobber gestaltisk, men ikke driver med terapi, som en måte å skille mellom gestaltfaglig identitet og jobbrolle på. For flere er det vanskelig å få forståelse blant kollegaer for måten å jobbe på.

Etiske dilemmaer og ansvar

Bevissthet om at man ikke skal drive terapi er en gjenganger i intervjuene. Etiske refleksjoner er svært viktige for informantene. Informantene er ofte bevisste på etiske grenser, men opplever usikkerhet: Hvor langt kan de gå? Når bør de henvise videre? Flere opplever et dilemma mellom lojalitet til oppdraget/systemet (NAV,

arbeidsgiver, bestillinger), og ansvar overfor og/eller lojalitet til klienten/brukeren (mennesket foran dem).

De er bevisste på risikoen for å gå for langt, men mener samtidig at nettopp den gestaltiske holdningen gjør møtene meningsfulle. Informantene reflekterer over dilemmaet med å se at klienter har behov for terapi, uten å ha mandat til å gå inn i terapeutisk arbeid. Noen uttrykte usikkerhet over hva som var å jobbe terapeutisk i situasjoner og hva som var innenfor mandatet i rollen, ut fra at metodikken er lik.

Belastning og utbrenthet

Noen av informantene forteller at det var belastende og utfordrende i starten, men at med erfaring har det blitt mindre krevende. Flere opplever slitasje og belastning knyttet til rollen, særlig når brukerbehov, egne verktøy og systemets rammer står i motstrid. Manglende forståelse fra kollegaer og ledere for den gestaltfaglige kompetansen som utøverne har, kan forsterke denne belastningen. Andre informanter opplever det ikke som belastende, men forholder seg til mandatet eller kontrakten som er gitt.

Flere av informantene som hadde arbeidet i systemer (Nav, arbeidsmarkedsbedrifter, kommunale tiltak) peker på at systemene er rigide, resultatstyrte og ofte ikke tilpasset klientenes behov.

Informanter som er utdannet gestaltterapeuter i slike roller opplever å se større behov enn de får lov til å jobbe med, noe som kan være belastende, og som de antar ikke er like belastende for kollegaer som ikke er terapeututdannet.

Strategier for grensehåndtering, balanse og mestring

Informantene har flere strategier for å håndtere de uklare grensene. Mange fremhever betydningen av veiledning, kollegaveiledning og nettverk for å håndtere usikkerheten rundt etiske grenser og ansvar. De beskriver at det er viktig med avklaringer med klienten om innhold og retning i arbeidsforholdet, å ha et bevisst fokus på mandat og å holde seg til jobbrelevante temaer innenfor rammen. Kontinuerlig refleksjon og etisk bevissthet, samt aktiv bruk av kollegaveiledning og nettverk var også viktig for dem. Informantene forteller at helhetstankegangen innenfor gestaltteori er viktig for dem og samtidig utfordrende.

Flere informanter løser det å holde seg innenfor rammene for coaching ved å møte personlige temaer som coacheen bringer inn, med spørsmål om dette er relevant for å komme tilbake i jobb, eller hva dette gjør med jobbsituasjonen coacheen står i.

Flere understreker viktigheten av veiledning, kollegaveiledning og nettverk for å håndtere usikkerheten og å avklare skiller. Det å støtte seg i valget av figur for å holde seg innen temaer som er aktuelle for coaching ble også nevnt som en strategi.

Et støttende arbeidsmiljø beskrives som viktig for informantene. Belastningen beskrives som mindre der det er støtte fra en leder i å ta valg når det oppstår tvilssituasjoner, sammenlignet med arbeidssituasjoner der en står mer alene med utfordringer med å skille coaching-arbeid og terapi.

Informantene beskriver også at det å være åpen med klientene er nødvendig og til hjelp. De kan reflektere og avklare situasjonen sammen med klienten og eksplisitt snakke om at noe beveger seg mot terapi og velge retning sammen. Noen forteller fra sin privatpraksis at de råder coachee til å søke seg til en terapeut, eller å endre kontrakten til å gjelde terapi dersom coachee ønsker det.

6. Konklusjon

På tvers av intervjuene ser vi at gestaltfaglig kompetanse oppleves både som en styrke og som en kilde til dilemmaer. Den gir dybde og kvalitet i møtene med mennesker, men gjør også skillet mellom terapi, coaching og veiledning uklart.

Det overordnede forskningsspørsmålet var: *Hvordan forstå utøvere utdannet innen gestaltfag som har erfaring innen roller som gestaltcoacher/ikke-terapeuter, avgrensningen mellom coaching og terapi, og hvordan forholder de seg til det?*

På tross av høy bevissthet om at det er forskjell på coaching-feltet og terapi, uttrykker informantene at dette skillet til tider og i større og mindre grad blir utydelig. De fleste informantene erfarer at avgrensningen kan være uklar, men i ulik grad at dette er problematisk.

Hvordan påvirker forståelsen eller forvirringen vedrørende avgrensningen måten de forholder seg coachingarbeidet?

De fleste opplever dette som mer og mindre utfordrende, men noen erfarer ikke dette som en belastning. Uklare grenser åpner imidlertid for komplekse dilemmaer knyttet til etikk, ansvar og personlig belastning. Dette fører til etiske spørsmål, krysspress fra systemer og risiko for belastning. Samtidig viser informantene en sterk profesjonell refleksjonsevne, og de søker aktivt strategier for å håndtere usikkerheten og stå stødig i komplekse roller.

Hva slags konsekvenser har en uklar rolleforståelse for arbeidssituasjonen og mestringsfølelse?

Studien synliggjør hvordan gestaltfaglig kompetanse oppleves som en styrke i arbeid med mennesker, uavhengig av formell rolle og uavhengig av om avgrensning mot terapi erfares som uklar. Noen uttrykker at de i perioder har opplevd uklarhetene som utfordrende i sitt arbeidsliv, og at de har blitt for belastet av dette.

Refleksjon, veiledning og arenaer for faglig utvikling trekkes frem som sentrale praksiskvaliteter for å møte disse utfordringene. Samtidig synliggjør studien at gestaltfaglig kompetanse er en utfordring fordi de to retningene har samme teori- og metodegrunnlag. Dette kan bidra til å viske ut skillet i praksis.

7. Implikasjoner

Denne studien peker mot noen mulige følger for praksis på flere områder og for flere grupper som jobber i feltet. Jeg tenker da særlig på utøvere selv, på utdanningen ved NGL og for arbeidsgivere som har oppgaver i dette praksisfeltet.

Funnene viser at utøvere erfarer utfordringer. Selv om noen opplever dette i større og noen i mindre grad, er det gjennomgående at dette oppleves utfordrende i praksis. Dette tyder på at en levende samtale omkring avgrensingsutfordringer er hensiktsmessig for utøvere og faget. Det å ha jevn og bred refleksjon om utfordringene vil være nyttig og nødvendig. I og med at utfordringer i praksis kan være vanskelig å generalisere, kan det å presentere kontekstualiserte eksempler i møte med kollegaer, overordnede og profesjonelle veiledere være viktig for å finne støtte når avgrensning blir utfordrende. Dette kan både motvirke overbelastning og bidra til at en går inn i etiske problemstillinger, og slik unngår fallgruber på det etiske området. En kontinuerlig faglig diskusjon kan være en hjelp.

For NGLs utdanninger gir studien implikasjoner om at det kan være behov for en faglig diskusjon omkring skillelinjer også i terapiutdanningen tatt i betraktning at det er en del terapiutdannede som jobbet i dette grenselandet.

For arbeidsgivers del kan det å ha levende diskusjon om skillet og forstå gestaltfaglig praksis bedre, være støttende for utøvere. Det vil også kunne være forebyggende for slitasje på utøvere.

Studien antyder også et behov for ytterligere forskning omkring problematikken.

Litteraturliste

- Alexander, G. (2006). Behavioural coaching – the GROW model. I J. Passmore (Red.), *Excellence in coaching: The industry guide* (s. 99–111). KoganPage.
- Barber, P. (2011). A personal inquiry into comparisons of Gestalt coaching and therapy. *e-organizations & people*, 18(2), 24–31.
- Bergwitz-Larsen, I. (2017). Å bruke verktøykassa som veileder. Hvor går skillet mellom gestaltveiledning og gestaltterapi? *Norsk Gestalttidsskrift* 17(2), 67–85.
- Bluckert, P. (2005). The similarities and differences between coaching and therapy. *Industrial and Commercial Training*, 37(2), 91–96.

- Dyrkorn, R. (2014). *Lederen og teamet. Gestaltbasert coaching og teamutvikling*. Gestaltforlaget.
- Gallway, Timothy (1974). *The Inner Game of Tennis*. Random House.
- Gillie, M., & Shackleton, M. (2009). Gestalt coaching or gestalt therapy: Ethical and professional considerations on entering the emotional world of the coaching client. *International Gestalt Journal*, 32(1), upaginert.
- Gjerde, S. (2003). *Coaching hva–hvordan–hvorfor*. Fagbokforlaget.
- Gustavsen, T. (2010). Karriereveiledning og coaching i et gestaltperspektiv. *Norsk Gestalttidsskrift*, 12(1), 65–78.
- Kjeldahl, M. (2012). «Det blir så veldig del av en selv». *En studie av læring i gestaltterapeutisk perspektiv* [Masteroppgave]. Universitetet i Oslo. <https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/30642/Master-Kjeldahl.pdf?sequence=1>
- 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.



OM TEORI OG PRAKSIS

Camilla Weedon

Resonans i relasjonen – om å stole på varhet i terapirommet

Norsk gestalttidsskrift 22(2), 30–34

Sammendrag

I denne korte teksten gir jeg innspill til hvordan terapeuter kan jobbe med resonans i terapirommet. Jeg gir to kasus-eksempler på dette.

Nøkkelord:

Resonans, varhet, teori, estetikk, empati

Resonans i relasjonen – om å stole på varhet i terapirommet

Av Camilla Weedon

Resonans

Noen møter beveger oss på måter som ikke lar seg forklare av teorien alene. Det skjer noe i rommet, i mellomrommet, i feltet. Et skifte i pust, et blikk som blir stående litt for lenge, en bevegelse i magen. Dette er resonans. Det er et øyeblikk av kontakt hvor terapeuten og klienten er i en felles strøm av opplevelse før ordene setter seg.

Som gestaltterapeuter har vi lært å se mønstre, å forstå felt, kontaktgrenser og hva som trer frem og blir figur, men midt i all denne kunnskapen finnes et sted som ikke kan læres bort, bare erfares. Et sted hvor teorien slipper taket og varheten får lede.

Resonans og varhet som kompass

Resonans kan forstås som kroppens og sansenes intuitive respons på det som skjer i rommet. Det er ikke mystikk, men sansing. Ikke magi, men presens, her og nå. En varhet.

Jeg legger merke til det jeg ser, hører, kjenner og fornemmer. En svak endring i toneleiet, en sammentrekning i skuldrene, et lite drag over øynene. Alt dette blir informasjon, biter som danner et større bilde.

Når jeg som terapeut våger å lytte til denne informasjonen og stole på det jeg sanser, vil jeg sitte med verdifull informasjon som kan hjelpe meg i kontakt med klienten. Jeg handler ikke ut fra teori alene, men fra resonans og varhet – og det skaper bevegelse.

Når teorien står i veien

Mange terapeuter forteller at de kan føle seg mislykket når møtet med klienten ikke stemmer med teorien. De prøver å forstå hva som skjer ut fra modellen i hodet, mens klienten sitter foran dem og lengter etter å bli møtt.

Når vi klamrer oss til teorien, mister vi ofte den umiddelbare kontakten. Når vi tør å slippe teorien et øyeblikk, åpner vi rommet for det som faktisk er.

Teorien er viktig, men den skal gi støtte – ikke styre. Teorien gir struktur, mens resonans og varhet gir liv.

Det estetiske som veiveiser

Hva er ARK – eller *Aesthetic Relational Knowledge*? ARK er en betegnelse på det du kan vite ut fra det estetiske samspillet i en relasjon (Spagnuolo Lobb, 2018).

Terapeuten legger merke til:

- *Tonen i rommet*
- *Kroppsspråk, rytme og pust*
- *Stemningen som oppstår mellom oss*
- *Egen resonans – hva terapeuten kjenner i kroppen i møte med klienten*

Når impulsene vekker egen historie

En resonans kan også vekke eller aktivere noe i terapeuten. Et gammelt minne, en frykt. Hvordan vet jeg da om impulsen min handler om klienten – eller meg selv?

Det er her selvrefleksjonen blir avgjørende. Ikke for å skyve bort det som vekkes, men for å bruke det bevisst. Min historie er ikke et hinder, men et instrument – så lenge jeg vet at jeg spiller på det.

Å være terapeut er å ha mot til å møte seg selv, gang på gang, slik at resonansen kan være klar, og ikke forstyrres av egen støy. Da blir det også mulig å handle og intervensere i møte med klienten ut fra hva du som terapeut har kommet i kontakt med.

Kasus-eksempel 1

Victoria sitter i rommet, i stolen foran meg. Litt på skrå. Hun snakker om livet sitt og hverdagen. Hun veksler mellom å se ned på gulvet, ut i luften og bort på meg. Jeg nikker og sier «hmm», kjenner at jeg smiler og at jeg blir varm inni meg. Jeg tar hodet litt på skakke, og jeg lener meg litt frem. Jeg kjenner på en impuls for å gi henne en klem, si at jeg er her og at jeg oppriktig bryr meg. Jeg velger å holde impulsen tilbake. Jeg får opp ord som omsorg, det prikker i leppene mine og fingrene, ord som forsiktighet, ikke som i frykt men som i langsomhet. Oppdage langsomt sammen.

Jeg fortsetter å se på henne, lener meg tilbake, puster ut, kjenner baken under meg, nikker igjen og sier «hmm» og «ja». Da oppdager jeg at hun også slipper pusten litt dypere, snur seg mot meg, som om hun slipper litt taket hun også. Så blir hun blank i øynene, holder blikket mitt og sier «ja». Vi er blanke i øynene og smiler. Jeg tar hodet på skakke igjen, åpner øynene mine litt til, som om jeg tar henne litt mer inn, og jeg legger merke til at jeg vugger litt i stolen. Det er som om jeg vugger henne. Tårene triller hos henne nå, og så begynner hun å stryke seg på lårene, og jeg tar hånden min opp til brystet. Det går opp for meg av vi begge gir oss selv en type selvstøtte. Hun ser ut i luften og tilbake på meg. Pusten min blir rolig. Hun tørker tårene som har rent nedover, og så sier hun: «Det er som om brystet mitt vokste litt, at jeg rommet noe mer sammen med deg. Noe mer av meg selv.»

Jeg kjenner at jeg er litt ordløs, men jeg sier som sant er, at jeg er enig, at det gir mening det hun sier og at jeg kan kjenne det igjen hos meg selv. Så setter hun seg opp, litt rakere i ryggen, bena godt plantet i gulvet, ser det ut som, og jeg opplever at vi ser hverandre, uten å flyte sammen.

Kasus-eksempel 2

Vera er jurist med voksne barn. Hun har gått hos meg ett års tid. Hun ønsket å titte på flere ting. I det siste har det vært hennes egen kommunikasjonsform. Hun sier at hun tror hun kan oppleves som mer kald og streng enn hun ønsker. Hun sier at hun egentlig ikke helt vet hvordan hun skal bry seg om andre. Og om hun bryr seg.

Jeg får tanker om, ut fra hva jeg vet om Vera sin barndom, at hun har lært lite om hva empati er i praksis. Selv om empati delvis er medfødt, gjennom at vi mennesker er født med evnen til affektiv resonans (å merke andres følelser i kroppen sin) og speilnevron-aktiviteter (at de samme hjernecellene, speilnevronene, aktiviseres både når du selv utfører en handling og når du observerer noen andre gjøre den), så trenger empati å modnes og læres gjennom trygg tilknytning.

Jeg får en ide om at hun må erfare empati og raushet her og nå, så jeg spør Vera om hun vil prøve ut noe. Hun sier ja til det. Vi sitter rett overfor hverandre. Jeg legger merke til at jeg puster dypt og at jeg sitter med baken godt i stolen. «Jeg vil at du skal gå inn i deg selv og få tak i noe du synes er bra med meg. Du må kjenne at du mener det. Gi deg selv litt tid.» Jeg ser at hun blir alvorlig og avspent, så sier hun: «Jeg synes du er god til å se meg og være der for meg.» Vi ser på hverandre begge to. Jeg kjenner at jeg blir god og varm, smiler og tar hånden til brystet mitt. «Takk, tusen takk. Det var veldig hyggelig å høre.» Så ser jeg at hun blir blank i øynene. Hun tar hånden til munnen: «Det er nesten flaut å si, som om jeg ikke har kjent det før, men det har jeg altså, men det var overraskende godt og fint å si noe ekte og fint til deg.» Jeg smiler og nikker. Det flyter mellom oss.

Avslutning

Disse kasus-eksemplene kan belyses med teorier om konfluens og differensiering (Skottun & Krüger, 2017, s. 186) og begrepet gjensidig kroppslig resonans (Staemmler, 2012).

Gestaltterapi er en praksis i bevegelse – som livet selv. Resonans og varhet er bølgen som bærer oss fra øyeblikk til øyeblikk. Når vi stoler på vår varhet gir det som oftest gjengklang hos klienten og det kan åpne opp for mer innsikt og støtte. Ikke som teknikk, men som samspill og en dans.

Litteraturliste

- Skottun & Krüger. (2017). *Gestaltterapi. Lærebok i terapi og praksis*. Gyldendal.
- Spagnuolo Lobb M. (2018). Aesthetic Relational Knowledge of the Field: A Revised Concept of Awareness in Gestalt Therapy and Contemporary Psychiatry. *Gestalt Review*, 22(1), 50–68.
- Staemmler, F.-M. (2012). *Empathy in psychotherapy: How therapists and clients understand each other*. Springer.

The background of the page is a complex, layered composition. It features several overlapping, torn-edge paper-like shapes in various shades of gray and white. In the lower half, there are two prominent, dark gray silhouettes of human heads in profile, facing each other as if in conversation. The overall texture is grainy and artistic, suggesting a collage or a textured print.

INTERVJU

Kristine Lauve Steensen

Kroppslig forankret empati. Et intervju med psykolog og gestaltterapi-
student Emma Rommetveit

Norsk gestalttidsskrift 22(2), 36–44

Sammendrag

Emma Rommetveit er for tiden 2. års student ved terapiutdanningen til Norsk Gestaltinstitutt Høyskole. Høsten 2024 leverte hun masteroppgave i klinisk psykologi ved København Universitet med tittelen: «Menneskemøtene jeg lever for». En fenomenologisk undersøkelse av gestaltterapeuters opplevelse av kroppslig forankret empati i møte med klienter.

Vi har snakket med Emma om hvordan hun gjennomførte forskningsprosjektet sitt, hva hun fant ut at kroppslig forankret empati er, og betydningen dette fenomenet kan ha for terapeuter.

Nøkkelord:

Kropp, empati, fenomenologi, intersubjektivitet, det intuitive

Kroppslig forankret empati

Et intervju med psykolog og gestaltterapistudent Emma

Rommetveit

Av Kristine Lauve Steensen

Kroppens språk

– Hvordan kom du frem til dette temaet for masteroppgaven din?

– Jeg har selv gått i gestaltterapi og kjent en sterk følelse av å bli sett kroppslig og forstått på et plan jeg ikke selv har forstått kognitivt ennå. Det å få den hjelpen til å forstå min kropp, og hvordan den snakker, og at den har viktige ting å fortelle ... det har vært en meningsfull oppdagelse. Det er jo fantastisk at kroppen min snakker og at det den sier blir tatt på alvor. At det sitter et annet menneske sammen med meg i terapirommet som forstår kroppen min sitt språk. Det ville jeg bruke mer tid på i psykologistudiet, og det er også derfor jeg har begynt på gestaltterapistudiet selv. Forske på kroppens visdom ... subjektets opplevelse av verden ... det kroppslige i et terapirom ... spennende fenomener!

– Hvordan fikk du tilfredsstilt denne oppdagelsen i psykologistudiet?

– Vi hadde et fag som het «Kropp og psyke», med Jim Toft som faglærer. Jeg bruker han en del i oppgaven min. Han er opptatt av kroppslig bevegelse som behandling for psykiske lidelser. Dette faget var for meg inngangsporten til tema for masteroppgaven. Her ble jeg blant annet bedre kjent med filosofen Maurice Merleau-Pontys tanker. Jeg ble særlig nysgjerrig på hans ideer om intersubjektivitet, altså hvordan mennesker deler erfaringer av verden og skaper en felles forståelse av virkeligheten. Mine erfaringer som klient i gestaltterapi ble forståelig for meg på en ny måte gjennom å forstå denne fenomenologien. Det finns teorier som forklarer hvordan det er sånn at kroppen har sitt eget språk.



Emma Rommetveit (Foto: Kristine Lauve Steensen)

Å være sammen i det å være kropp

– Si litt mer om det. Hva var det ved Merleau-Pontys tanker om intersubjektivitet som begeistret deg?

– Jeg er både faglig og personlig interessert i det. Jeg kan starte med det faglige. Jeg tenker at vi lever i et samfunn som er ganske individualistisk og kognitivt orientert. Psykologien er også ganske kognitivt orientert. Teorien om intersubjektivitet er på en måte noe helt annet. At vi hele tiden lever i felt hvor vi er kobla sammen og alltid er i relasjon. Men det handler om hvilket perspektiv vi tar. Og det er noe av det jeg synes er så fascinerende. I det ene perspektivet er vi trent opp til å tenke at jeg har en kropp, jeg er meg, jeg er separat, jeg kan velge hvordan jeg vil leve dette livet. I det andre perspektivet kan vi tenke at jeg er kropp, jeg er i møte med deg, og vi er ett på et vis.

– ...og hva begeistret deg personlig?

– For meg personlig ga det siste perspektivet, der vi lever sammen som ett, en dyp følelse av mening. Vi er på en måte én organisme her. Dette er et perspektiv som kan

fjerne mye isolasjon, ensomhet, angst og overdreven selvbevissthet. Og det å være i kroppen sin ... jeg tror det ligger så mye helbredelse i det. Det å være sammen i det å være kropp.

– Ligger det også et politisk engasjement i dette?

– Ja, veldig. Det er noe jeg vil med dette. Læreren min sier at gestalt er fredsarbeid, og det tror jeg på. Jeg elsker når hun sier det! For det er nettopp i det at vi kan velge et perspektiv om at vi er ett og sammenkobla at jeg tenker fred kan oppstå. Det perspektivet dyrker ikke den separasjonen vi er trent opp til å tenke med.

Intuitiv empati og andre empatiformer

– Hvilken posisjon har perspektivet om at vi er kropp sammen i klinisk psykologi, som du har tatt mastergrad i? Er kroppslig forankret empati en måte psykologer jobber klinisk på?

– Nei, det er ikke så veletablert. I psykologi deler vi empati i kognitiv, affektiv og intuitiv empati. Og når vi snakker om empati i psykologien er det stort sett kognitiv empati vi snakker om. Det er mentaliseringsevne. At du kan forestille deg og legge sammen informasjon slik at du kan tenke deg frem til hva den andre opplever og føler nå.

Affektiv empati kalles ofte for smitteteori. Speilnevronene kunne jeg skrevet masse om, der de samme nervebanene vil aktiveres når vi ser kroppslige uttrykk hos en annen. Så det smitter faktisk. Og projeksjon er en del av affektiv empati på den måten da. I intuitiv empati er vi fysisk på samme sted, og du kan merke den andres kropp og få en direkte, intuitiv innsikt av hvordan den andre har det akkurat nå.

– Faller din oppgave innunder psykologiens teorier om intuitiv empati?

– Ja. Jeg håper på at min forskning kan bli en slags støtte til den formen. Det er etablert at den intuitive formen er minst snakket om og løftet frem i psykologien. Jeg vil vise at det er et fenomen som finns, både for terapeuter og for mennesker generelt. Så jeg håper det kan bli mer aktuelt i vanlig klinisk psykologisk praksis. At psykologer kan ha fokus på at kroppene kommuniserer i terapi. For det er det ikke mye oppmerksomhet på i psykologistudiet.

Å forske på subjektive erfaringer

– Så til forskningen din. Fortell først om hvordan du har gjennomført forskningen, så kan vi derfra gå videre til hva du fant ut.

– Jeg har brukt noe som heter deskriptiv fenomenologisk analyse, såkalt DPA, etter den amerikanske psykologen Amedeo Giorgi. Hensikten med å bruke akkurat denne metoden er å finne essensen av fenomenet, som i dette tilfellet er kroppslig forankret

empati. Metoden bygger på en filosofi om at virkeligheten er subjektiv, og at det kun er gjennom subjektets erfaring av verden vi kan forstå verden.

– *Og subjektet i denne oppgaven er gestaltterapeutene?*

– Ja. Materialet mitt er dybdeintervjuer med fire gestaltterapeuter der jeg har forsøkt å få mest mulig rike beskrivelser av deres opplevelser med fenomenet kroppslig forankret empati i terapisisuasjoner. Jeg ba dem tenke på noen spesifikke terapisisuasjoner der de hadde opplevd fenomenet kroppslig forankret empati for å få dem til å beskrive dette mest mulig rikt og detaljert.

– *Hvordan analyserte du dette materialet i tråd med DPA-metoden?*

– Jeg transkriberte intervjuene og analyserte det transkriberte materialet. Det er en veldig spennende, men komplisert metode. Jeg skal forsøke å forklare det litt enkelt.

Først kodet jeg de transkriberte intervjuene i såkalte meningsfulle enheter, altså setninger som er beskrivelser av fenomenet. Det kan for eksempel være at jeg koder setningen: «Ja, men det med empati da ... fordi det oppstår veldig ofte sammen med klienten, så kjenner jeg jo på en sånn stor fortvilelse» som én beskrivelse av fenomenet kroppslig forankret empati.

Deretter henter jeg ut den psykologiske essensen av den bestemte setningen, altså det den betyr i psykologiske termer. Da blir setningen fra det transkriberte intervjuet til «terapeuten opplever en emosjonell respons i møte med klienten» i mitt videre materiale.

– *Hva oppnår du ved å finne denne psykologiske essensen?*

– Det var ved dette steget at jeg begynte å se mønstre i dataen, og essensen i fenomenet begynte å ta form. I alle intervjuene ble nemlig terapeutens oppmerksomhet på egen kropp, oppmerksomt nærvær, aksept og kroppslige reaksjoner i møte med klienten identifisert som psykologiske transformasjoner.

– *Og hvordan går analysen videre?*

– Deretter følger det vanskeligste steget i analysen som heter fri fantasifull variasjon. Her skal jeg, med min egen fantasi, forsøke å forestille meg å endre på ulike variabler, f.eks. konteksten eller menneskene som er involvert, for å se om fenomenet kan eksistere uten denne bestemte meningsenheten.

På den måten fant jeg frem til fem essensielle aspekter av fenomenet som må være til stede for at fenomenet kan eksistere, og tolv kontingente aspekter som er viktige for disse terapeutene, som alle deler, men som ikke er avgjørende for fenomenet i seg selv. De er presentert i oppgaven i en tabell som viser forholdet mellom de to kategoriene.

Essensielle aspekter	Komponenter innenfor aspektet
Oppmerksomt nærvær	1. Kroppslig ro og hvile 2. Psykologisk ro 3. Kroppslig forankring
Aksept	1. Kroppslig åpenhet 2. Fravær av tanker 3. Selvaksept
Relasjonell åpenhet	1. Ønske og kapasitet til å kjenne klienten 2. Tilstedeværelse hos klienten
Gjensidig kroppslig forbindelse	1. Transparent og gjensidig kommunikasjon 2. Kroppslig resonans 3. Sammensmelting med klienten
Intuitiv innsikt i klienten	1. Innsikt i klienten gjennom sanseintrykk og kroppslige fornemmelser

Tabell 1. illustrerer i venstre kolonne de 5 essensielle aspektene for opplevelsen av kroppslig forankret empati. I den høyre kolonnen er aspektenes tilhørende komponenter. Utdrag fra masteroppgaven gjengitt med tillatelse fra Emma Rommetveit.

Kroppslig forankret empati

– Så hva er essensen av kroppslig forankret empati, kort fortalt?

– Min beskrivelse basert på forskningen jeg har gjort, er at i opplevelsen av kroppslig forankret empati hos terapeuter kommer terapeuten inn i en kroppslig tilstand av tilstedeværelse og aksept, hvor det også er en kroppslig gjensidighet med klienten, der skillet mellom klienten og terapeuten blir viska ut. Det oppstår i det øyeblikket en form for direkte forståelse for den andres opplevelse av verden.

– Hva mener du når du snakker om «direkte forståelse for den andres opplevelse av verden». Kan du si mer om hva du fant ut om den delen av fenomenet?

– Noe av det sentrale her er den intuitive resonansen. At terapeuten er i en tilstand som muliggjør den intuitive forståelsen av klienten uten å være prosessert kognitivt. Den er ikke sånn «åja, nå skjønnte jeg at ...», og så settes det ord på det, fordi dette er prerefleksivt, det refererer til det som erfares og oppfattes før refleksjon. Så på et pre-refleksivt plan «vet» kroppen til terapeuten hva kroppen til klienten kjenner. Man kan sammenligne det med en mor og en baby. Der er babyen i en prerefleksiv tilstand mye mer fordi det kognitive er ikke utvikla ennå. Så kommunikasjonen vil være mye mer kroppslig sammensveisa med mor.

– Du fant at disse fem aspektene fra din analyse var overlappende med Merleau-Pontys forklaring om intersubjektivitet. Kan du si litt om det?

– Det var veldig spennende å sammenligne. Jeg kom frem til noen ord som aksept, tilstedeværelse og sammensmeltning med klienten. Men det er mine ord. Når jeg sammenligner med Merleau-Ponty tenker jeg at vi beskriver mye av det samme, bare med forskjellige ord. Som sammensmeltning med klienten og intersubjektivitet... at det på en måte er en enhetlig tilstedeværelse sammen, som ikke har det kognitive skillet på et vis. Jeg tenker at det beskriver mye av det samme som skjer i dette fenomenet.

– Du referer til en setning fra Merleau-Pontys bok *Kroppens fenomenologi*, gjengitt på dansk da, ettersom du har skrevet oppgaven i København, der han sier: «... der sker en bekræftelse af den andre gennem mig, og en bekræftelse af mig gennem den andre».

– Ja. Og han har også mange og lange beskrivelser av hva som skal til for å få kontakt med den intersubjektive tilstanden som alltid er der, men som vi ikke alltid er bevisst på. For å bli bevisst på det kreves en del ting. Som å være i kroppssubjektet: å være i kropp istedenfor å ha en kropp. Hans beskrivelser samsvarer veldig godt med disse punktene om tilstedeværelse og aksept. Så på mange plan tenkte jeg at vi er inne på noe av det samme, det er noe av det samme fenomenet.

– *Så snakker du om fenomenet hos terapeuter, men han gjør ikke det.*

– Ja, det er veldig sentralt. Merleau-Ponty beskriver intersubjektivitet som en grunnleggende del av menneskelivet, mens jeg ser på et mer spesifikt fenomen i terapirommet. Beskrivelsene ligner, så det kan være snakk om samme grunnfenomen bare med litt ulike uttrykk i ulike kontekster. Jeg har tenkt at det kan være hindre i terapirommet som gjør at den grunnleggende intersubjektiviteten kun oppleves av og til og ikke alltid. Det kan også være at intersubjektivitet er den grunnleggende evnen til å oppfatte og forstå andre gjennom delte kroppslige og prerefleksive prosesser, mens kroppslig forankret empati er en mer kontekstavhengig form av denne evnen.

Å «føle den andre»

– *Informantene dine beskriver fenomenet som «dyp hjertekontakt», «magisk opplevelse» og «fullfilling-følelse». De forteller at de da har en opplevelse av at de kan føle den andre. Og du beskriver det som at skillet mellom deg og den andre viskes ut. Kan vi egentlig «føle den andre» tror du? Er det en tolkning, en projeksjon eller en reell erfaring av den andre – i din forståelse?*

– Det er så spennende. Jeg får gåsehud av det. Personlig tror jeg det er mye der. Men jeg tenker at det er veldig lett å avskrive det som en projeksjon. Mye av dette kan

forklares med at vi er genetisk utstyrt for tilknytning. Kroppene våres er født inn i et samspill. Og vi vet så lite om kroppene våre egentlig. Det er et hav av intelligens og visdom der.

Det jeg tror kan skje er at når man virkelig er påkobla et annet vesen og er til stede sammen i noe, så vet kroppen. Fordi vi er kroppslig sammenkoblet. Men jeg tror ikke vi kognitivt klarer å forstå akkurat hva det er. Men at det er dypt og meningsfullt og vakkert ... og føles som et – wow! Vi ... her ... nå!

Så vil jeg være forsiktig med å bli for spirituell i det. Jeg tror det er mange måter man kan beskrive det fenomenet på. Jeg refererer til den amerikanske psykologen Julie Peters Macecevic som beskriver fenomenet som en transcendentale opplevelse av at jeg går ut av min kropp og inn i din kropp. Det blir litt svevende og mystisk, men jeg tenker at i dette landskapet er det veldig svevende og mystisk.

– Tenker du at det kan være noen risiko forbundet med dette fenomenet i en terapi-situasjon?

– Jeg tenker at det er viktig for terapeuten å være ydmyk på det her. I forhold til pro-eksjoner og hjernens tendens til å forsøke å forstå, tolke og forklare det som skjer. Det er noe med å ha en åpenhet om at kroppen vet hva som skjer, uten at vi trenger å vite kognitivt.

Den type holdning er gestaltterapi ganske god på. Det er ikke alltid vi kan vite eller forstå hva som foregår, men vi har tillit til at kroppen jobber for oss. Og for at fenomenet skal oppstå kreves det at klienten er åpen og tilgjengelig for det. Fenomenet er jo mellommenneskelig og oppstår i relasjon. Det er for klienten vi er i situasjonen og kanskje er det noe helt annet som er behovet i situasjonen. Så det å være inntonet på klienten er det viktigste i terapien. At en ikke skal forsøke å skape et magisk øyeblikk. Jeg tenker det kan være fint å oppleve både for klient og terapeut, men kanskje også skremmende for klienten.

– Dette med at klienten må være åpen for det ... Du skriver også i oppgaven din at psykopatologi kan forstyrre den kroppslige forankringen.

– Ja, innenfor fenomenologien blir psykiske lidelser veldig ofte forstått som en splittelse mellom kroppssubjektet og kroppssubjektet. I sosial angst er man for eksempel veldig i kroppssubjektet og ser seg selv utenfra, og det å henge seg da til en kroppslig opplevelse med en annen kan være utrolig skremmende.

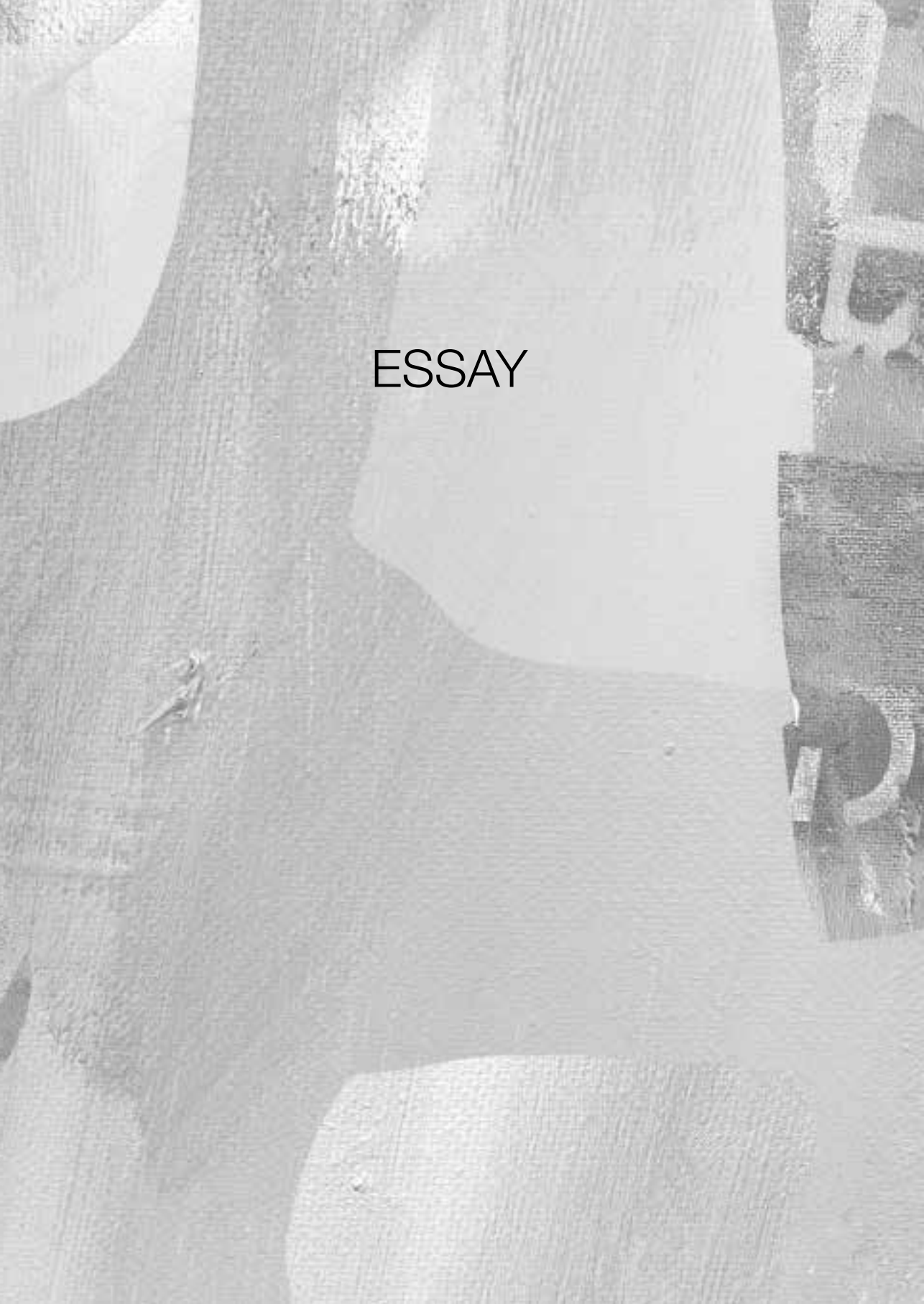
– Så det er ikke alle klienter eller terapeuter for den saks skyld, som vil kunne ha tilgang til kroppens språk i en terapeutisk situasjon, tenker du?

– Hjernen er vant til å ha den kognitive forutsigbarheten. Vi trenger det også. Så mitt håp med forskningen min er at vi terapeuter kan ha denne kunnskapen om kropps-

lig forankret empati med oss som en viktig forståelse av hvordan vi mennesker er og hvilket potensial vi bærer i kroppene våre.

– Kan vi gi en oppfordring til slutt til psykoterapeuter av alle slag der ute, om at vi må vite at vi har dette potensialet, denne muligheten til kroppslig forankret empati, i oss?

– Ja. Dette finns! Tilbake til det med samfunnet og at vi lever individualistisk: Det å vite at kroppene våre er sammenkoblet, og at kroppene våre er intersubjektive, det er godt å tenke på iblant. Som kropper er vi samhörige. Og det er tilgjengelig for oss i disse menneskemøtene.



ESSAY

Ann-Grete Dybvik Akre

Moderne nærvær. Et essay om hvordan finne ro og balanse i en travel hverdag

Norsk gestalttidsskrift 22(2), 46–55

Sammendrag

Stressrelaterte helseplager synes å være en utfordring i dagens moderne samfunn. Jeg har selv erfart hvordan manglende evne til å være til stede i eget liv har skapt uro, stress, fysiske smerter og en følelse av å være ytrestyrt. Forskning kan tyde på at øvelser i oppmerksomt nærvær kan redusere stress og ha en gunstig påvirkning på både fysisk og psykisk helse. Men er praktisering av oppmerksomt nærvær tilstrekkelig for å gi økt livsstyrke? Kanskje kreves det i tillegg en bevissthetsprosess som fører til aktive valg og en bevegelse mot noe annet.

.

Nøkkelord:

Moderne livsstil, stress, oppmerksomt nærvær, bevisste valg, livsstyrke

Moderne nærvær

Et essay om hvordan finne ro og balanse i en travel hverdag

Av Ann-Grete Dybvik Akre

Solen skinner fra skyfri himmel. Duggen ligger morgenfrisk på gresset. Jeg begynner å ane røde nyanser i løvverket på trærne langs vegen. Klokken er passert åtte og jeg er på veg til jobb. Jeg sykler. Fra den fredelige pletten innerst og øverst i boligfeltet beveger jeg meg ned mot hovedveien. Det blir stadig flere syklistere på gangveien. Mange er barn og unge på veg til skolen. Noen går. Jeg må hele tiden være på vakt for å unngå en kollisjon. Jeg stopper opp og slipper fram. Jeg kjenner at jeg begynner å stresse. Jeg er sent ute.

På hovedveien inn mot sentrum er det mange som ikke sykler eller går. Lange køer av biler nærmer seg rundkjøringen like øst for sentrum. Jeg sykler raskt videre med retning mot mitt arbeidssted. Motorduren fra bilene er forstyrrende. Jeg merker at den, sammen med min indre travelhet, hindrer meg i mitt ønske om å nyte sykkelturen denne vakre september-morgenen. Jeg må videre. Jeg må fram. Jeg har ikke tid til forsinkelser. Jeg tenker på alt som skal gjøres denne dagen. Ting som må huskes. Telefoner som må tas. Kanskje er det slik også for de andre som er ute denne morgenen. Forundret går det opp for meg at jeg har mistet evnen til å se, til å oppleve, til å nyte denne stunden på sykkelsetet. Tankene mine er et helt annet sted. Det er som om jeg er ytrestyrt. All motorstøyen rundt meg forsterker stressfølelsen inni meg. Jeg forstår samtidig at moderniteten og travelheten har nådd stedet der jeg bor. Jeg er blitt en del av den

Hvordan er det blitt slik? Hva er det i dette moderne samfunnet som skaper slik stress i meg? Er det et symptom på den verden vi lever i, eller sitter det i meg? Vikram Kolmannskog viser til en åndelig mester som skal ha sagt at verden lider av «å være forlagt i en ubevisst tankevirksomhet» og mennesker synes som om

de er i en «tanketåke». De er ikke til stede i livet sitt her og nå, og mange er ikke gode på å se seg selv i en større sammenheng (Aubert, 2024). Jeg undres om min manglende tilstedeværelse og uro skyldes en frykt. En engstelse som dypest sett bunner i at jeg har lagt hele ansvaret for at livet skal gå bra på meg selv som enkelt-individ. Er det mulig at hvis jeg klarer å se meg selv i en større sammenheng, så vil mye av min byrde tas vekk? Kanskje jeg vil kunne klare å være mer vennlig med meg selv, slik Kolmannskog beskriver.

Tankene mine går flere tiår tilbake i tid, til før Norges hovedflyplass ble etablert i min hjemkommune. Den gang bodde jeg i et lite tettsted. Jeg husker jeg spaserte med mine barn inn til sentrum for å handle, for å gå på biblioteket eller bare for å ha en hyggelig opplevelse. Stadig møtte jeg kjente, på gaten, i butikken eller på biblioteket. Vi slo av en prat. Livet var her og nå og det var fylt av fellesskap. Den gang var jeg hjemmearbeidende med mine fire små barn. Barna var i fokus. Jeg trengte ikke stresse, men kunne ta opplevelsene og ansvarsoppgavene i tur og orden, etter hvert som de dukket opp. Det var nok å gjøre med fire barn. Men jeg var til stede i livet mitt. Et liv som var preget av samskaping med familie, venner og samfunnet rundt meg. Et samfunn som var relativt oversiktlig og forståelig. Jeg opplevde på en måte å ha kontroll. Jeg styrte tiden min helt selv, samtidig som jeg var bevisst min rolle i fellesskapet.

Vandring mot økt innsikt

I den vestlige verden har man siden år 2000 opplevd en sterkt økende interesse for øvelser og behandlingsformer knyttet til oppmerksomt nærvær, også kaldt mindfulness. Både det offentlige og det private tjenestetilbudet bruker nærværs-baserte tilnærminger som supplement til annen behandling av en rekke fysiske og psykiske lidelser (Balderklinikken, 2025; VestreViken, 2025). Men er virkelig trening i oppmerksomt nærvær eller mindfulness så virksomt som det påstås? Eller er mindfulness rett og slett et moteord – en ny trend? Og hva er forskjellen på mindfulness og begrepet «awareness» (Braathen, 2011) eller «varhet-oppmerksomhet-bevissthetsprosessen» (Skottun, 2022), som gestaltterapien bygger mye av sin praksis på?

Oppmerksomt nærvær/mindfulness bygger på 5000 år gamle buddhistiske tradisjoner fra det gamle østen (Kroese, 2005) og gjorde sitt inntog i vestlig medisin i 1979. Professor Jon Kabat-Zinn ved University of Massachusetts, USA, presenterte mindfulness både som et teoretisk begrep og en praksis (Braathen, 2011). Praksisen besto av både innsiktsmeditasjon (utvikling av innsikt) og samlingsmeditasjon (utvikling av ro). Kabat-Zinn utviklet Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR), et 8-ukers program

med systematisk trening i oppmerksomt nærvær for pasienter med kroniske smerter og andre somatiske sykdommer. Tilnærmingen representerte da noe helt nytt i medisinsk behandling (Kabat-Zinn, 2013).

Forskning på oppmerksomhetstrening viser at det kan motvirke stressrelaterte symptomer og ha en positiv effekt på en lang rekke både fysiske og psykiske lidelser (de Vibe et al., 2017; Kabat-Zinn, 2013; Schanche et al., 2020). Det er videre påvist gunstige endringer i deler av hjernen knyttet til å håndtere smerter, stress og negative følelser (Gotink et al., 2016; Zangi & Haugli, 2017). Oppmerksomhetstreningen vil kunne styrke arbeidshukommelse og konsentrasjon (Greenberg et al., 2019; Lueke & Lueke, 2019) og bidra til økt emosjonsregulering og endret forståelse av seg selv (Dundas et al., 2017; Fridtun & Steinde, 2015).

Ut fra ovennevnte synes det tydelig at trening i oppmerksomt nærvær er noe å satse på for å få bedre helse. Det er også mange tilbydere, både treningssentre og andre, som har kastet seg på bølgen. Et raskt søk på google viser at ulike treningssentre tilbyr kurs i mindfulness eller kurs som kombinerer mindfulness-metodikk med Yoga, Pilates eller andre metoder (Oslo, 2025; Riccardi, 2025; SATS, 2025). Det er trening for kropp og sjel, hvor balanse, harmoni og avspenning står i fokus. Det ser ut til at det i vårt moderne samfunn er både behov og marked for denne typen trening.

Jeg jobbet i mange år i kommunal psykisk helsetjeneste. Vår tjeneste ble også «bitt av basillen». Som psykiske helsearbeidere erfarte vi at trening i oppmerksomt nærvær hadde effekt og var et viktig utfyllende verktøy i behandling. Vi holdt kurs i mindfulness og mange brukere av tjenesten erfarte tilbudet som nyttig for å håndtere en krevende hverdag. Selv er jeg i tillegg livsstyrketrener, og holder kurs som blant annet inneholder øvelser i oppmerksomt nærvær. I min hverdag har jeg selv også et ønske om å være oppmerksom og nærværende. Jeg har tatt til meg holdningene fra oppmerksomt nærvær og jeg gjør jevnlige øvelser, noe jeg kan kjenne en god ro ved. Men jeg erfarer også at jeg ofte kjenner på stress knyttet til det å få tid til å praktisere oppmerksomt nærvær. Mens jeg i starten var fascinert av hvilke muligheter som lå i oppmerksomt nærvær, har øvelsene mer og mer blitt enda en ting jeg føler at jeg må gjøre.

Ut fra et fenomenologisk ståsted handler det oppmerksomme nærværet om et individuelt ståsted der jeg åpner opp, lager rom og våkent iakttar mine opplevelser her og nå med en vennlig og aksepterende holdning (Binder & Vøllestad, 2010; Braathen, 2011). Gjennom meditasjon kan jeg på denne måten utvikle spesielle kvaliteter av «attention og awareness» (Kabat-Zinn, 2013) eller «varhet-oppmerksomhet-bevissthet» (Skottun, 2022), som en slags fenomenologisk prosess til innsikt og frigjøring.

I livsstyrketrening jobber vi med ulike livstemaer. Gjennom anvendelse av oppmerksomt nærvær, fantasireiser, ulike kreative øvelser og veiledning basert på konfluent pedagogikk (gestaltterapiens pedagogiske fundament) utforsker vi sammen med kursdeltakerne hvorvidt oppdagelser de gjør i nået kan overføres til hverdagen. Det handler om å gi mulighet for mer bevisste valg i livet, valg som både handler om personene selv og relasjoner til omgivelsene (Grendstad, 1986; Haugli & Steen, 2001). Gjennom å bli oppmerksom på hva som skjer med tanker, kropp og følelser i øyeblikket, gis muligheter til å forstå erfaringer på nye måter, utforske nye handlingsmønstre og finne nye kontekster. Både i gestaltterapien og i livsstyrketreningen er målet aktiv bevegelse mot noe annet, en aksjon og en prosess mot noe ønskbart (Braathen, 2009; Haugli & Steen, 2001; Skottun, 2022). Selve denne bevegelsen blir en konsekvens av det oppmerksomme nærværet. Varhet-oppmerksomhet-bevissthetsprosessen innebærer dermed noe mer enn å være oppmerksom på tanker, følelser og kropp i øyeblikket, da den i tillegg handler om en vandring mot mer bevisste valg.

Utfordring av trygghet og balanse

Min hverdag er preget av hektisk jobb, husarbeid, vedlikehold av hus og hage, voksne barn som skal besøkes eller inviteres, barnebarn som skal følges opp/passes, gamle foreldre som skal ivaretas og besøkes, ektefelle og annen familie som ønsker sin del av kontakten. I tillegg skal jeg rekke fysioterapitimer og treningsøvelser for å bøte på ulike helseplager, litt trim for å holde meg i form, videreutdanning, korledelse, korsang, og så videre. Det er ikke mange ledige stunder. Og så skal jeg også ha tid til øvelser i oppmerksomt nærvær, for å fremme en bevissthet om hvilke valg som er riktig for meg.

Jeg undrer meg; Hva er det som skjer med oss mennesker når vi lever i det moderne samfunnet? Hva er det som gjør at vi må gå på kurs eller i spesielle treningsgrupper for å lære å leve i nuet? Hva er det med vår livsstil som bidrar til at vi ikke evner å se det som er eller kjenne det kroppen forsøker å fortelle oss? Kanskje er det selve livsstilen som bør endres. Muligens er det et feil spor når vi nå påfører oss enda et gjøremål.

Den polsk-engelske sosiologen og professoren Zygmunt Bauman (f.1925) innførte begrepet flytende modernitet (Bauman, 2006). Han mente at i det moderne samfunn flyter alt; vi skifter arbeid, bosted, partner. Vi shopper rundt etter identiteter, forbruksvarer, opplevelser. Alle steder og situasjoner vi beveger oss i, er i endring (Akre, 2010). Vi mener selv vi er frigjorte, men Bauman mente at mennesket er avhengig av normer, mønster og rutiner, av «vegskilt som veileder en i valg og atferd» (Akre, 2010, s. 21). Han mente at et slikt samfunn ikke kjenner noen begrensning

for forbedring. «Vi beveger oss og er nødt til å fortsette å bevege oss» fordi «... det er umulig noen gang å bli tilfredsstilt», sier Bauman. Identiteten i et slikt samfunn blir det han kaller for et «uoppfylt prosjekt» (Bauman, 2006, s. 43). Og det er henvist til hvert enkelt individs vilje, initiativ, ressurser og utholdenhet om man vil lykkes. Baumann stiller spørsmål om frigjøringen er en velsignelse eller en forbannelse (Bauman, 2006).

Er dette årsaken til at vi mennesker i dag er så rastløse? Er vi, som Bauman sa, bare «... nødt til å fortsette å bevege oss»? Er det sånn at vi til tross for at vi tror vi er frie, egentlig er ufrie?

Jeg tenker på mitt eget liv. Mange ganger føler jeg meg låst. Det er så mye som skal gjøres. Kalenderen er stadig full av avtaler og gjøremål. Mange aktiviteter er hyggelige, men likevel opplever jeg en mangel på frihet. Tiden framover er planlagt. Det finnes knapt rom for impulsivitet eller for bare å være. Jeg glemmer helt å kjenne etter hvordan jeg egentlig har det. Jeg er i bevegelse, omgivelsene er i endring og jeg forsøker å tilpasse meg på nytt og på nytt. Men hva er det da vi strever sånn med at vi ikke har tid til å kjenne på at vi lever?

Hvis vi følger Baumans tankegang, handler det om endringene i samfunnet og alle valgene vi har. Kanskje er det da ikke sånn at mange valgmuligheter gir frihet. Jeg får assosiasjoner til når jeg skal parkere bilen på en parkeringsplass med mange ledige plasser. Jeg blir alltid forvirret. Jeg føler meg låst i en slags valgsituasjon som jeg ikke har bedt om. Det er mye enklere når det kun er en ledig plass. På en måte føler meg friere når jeg slipper å velge.

På den annen side synes jeg det er et vesentlig gode at vi i dagens samfunn har valgfrihet i forhold til utdanning, arbeid, bosted, valg av partner, og så videre ... Vi har stor mulighet til å planlegge våre liv ut fra hva som er viktig for oss. I helsevesenet for eksempel, er det lagt til rette for at vi selv kan velge fastlege og hvor vi vil gå for ulike typer behandling. Det er goder som de fleste av oss setter stor pris på.

Hva så med alle endringene i samfunnet? På arbeidsplassene mine opplevde jeg gjennom mange år stadige omorganiseringer som innebar nye roller og oppgaver. Noen sluttet, andre begynte, nye prosjekter skulle følges opp, ting skulle gjøres annerledes, mer økonomisk besparende med mer. Målet har vært å være nyskapende, dynamiske og i bevegelse mot stadig nye mål. Som ansatte var vi pliktige til å tilpasse oss lovendringer, endrede rutiner, nye arbeidsmetoder i tillegg til å holde oss faglig oppdatert. Noen protesterte. De ønsket ikke endringene. Jeg har selv også kjent på en slik motstand noen ganger. Det kjente er det trygge. Det er slitsomt å alltid måtte tilpasse seg noe nytt. Thomas Hylland Eriksen beskriver i sin bok Trygghet at «Å være trygg er å ha kontroll. Det dreier

seg om å kunne plassere hendelser innenfor en orden eller plan som gjør dem meningsfulle, forventede, forståelige – og på en eller annen måte noe man kan styre utfallet av.» (Eriksen, 2006, s. 34). Det moderne samfunnet kan oppleves uforutsigbart. Enkeltindividet har ansvar for å skape sin egen trygghet. Muligens er det dette også jeg strever med. Når jeg hele tiden er i ferd med å forberede, i mitt hode, alt som skal skje de neste timene. Når jeg stadig sjekker kalenderen, mobilen, sender meldinger eller ringer rundt til kjære og nære. Da driver jeg med trygghetsskapende aktivitet. Jeg vil sikre meg at alt går bra. Og hjernen min bruker mye kapasitet på denne virksomheten. Så mye at jeg ikke klarer samtidig å være til stede i mitt eget liv.

Mennesker i det gamle Østen ønsket å finne en mer helhetlig måte å leve på (Kroese, 2005). Deres overbevisning var klar på at et liv i ubalanse kunne føre til dårlig helse, konflikter og lidelse. Metoder for å skape balanse i kropp og sinn ble utprøvd. Mange erfarte at oppmerksomhetsmeditasjon kunne gi en mental tilstand der man følte seg hel. Metoden har gjennom tiden appellert til ulike grupper i samfunnet. På 1960-tallet dro unge mennesker fra USA, Europa og Australia til India for å lete etter en livsstil som kunne kompensere for de sosiale og yrkesmessige kravene i hjemlandet. De fikk litteratur og instruktører innen meditasjon med seg hjem. Formidlingen av metoden har vært utført på en måte som har tiltrukket seg det moderne mennesket (Kroese, 2005). Man har i dag for alvor fått innsikt i at det kan være et nyttig verktøy for å beholde roen og balansen, og dermed også helsen, i vårt travle samfunn. Ifølge Kroese kan det beskrives som gammel asiatisk visdom for et moderne problem (Kroese, 2005).

Økt livsstyrke

Jeg er ferdig med dagens arbeidsøkt. Bilen er pakket. Min mann og jeg skal ha en velfortjent langhelg på fjellet. Vi ankommer hytta sent på kvelden. Dagen etterpå våkner vi med en egen ro. Ingen ting haster. Vi fyrer opp i ovnen. Vann hentes og varmes. Kaffekjelen settes på. Og mens den godgjør seg, tar vi oss tid til bare å stå og se ut av vinduet. Det er gråvær. Noen tunge skyer ligger over setervollen. De slipper fra seg litt duskregn. Lyngen blinker i orange, rødt og lilla. Noen spredte løvtrær har mistet de fleste bladene. I det fjerne ser vi himmelen blåne. Kanskje er det godvær i sikte. Mens jeg står der, kjenner jeg at skuldrene synker flere hakk. Pusten blir roligere og dypere. Jeg tar inn utsikten, luktene og stillheten. Her på fjellet kan jeg kjenne ro og nærvær. Jeg har ikke så mange valg for dagen. Jeg trenger ikke være tilgjengelig. Kvelden blir brukt til gitarspill, sang og litt striking. Ingen forstyrrer oss. Vi kan være oppmerksomme i det vi holder på med og i vårt eget liv.

I min tidligere jobb i psykisk helsetjeneste opplevde vi at 79 % av de henviste til tjenesten ble henvist grunnet angst, depresjon eller situasjonsbetinget psykisk lidelse (Akre, 2010). Det er ingen ting som tyder på at dette er en trend som har endret seg. Tvert imot leser vi i faglitteratur og media om en voldsom pågang også av unge som strever med nevnte problemstillinger. Dette er sykdommer som har sterk tilknytning til håndtering av stress og/eller stressrelaterte hendelser. I riktig gammel tid ble mennesker utsatt for andre stressfaktorer enn i dag. Kamp- eller flukt-reaksjonen ble aktivert for å overleve en forbigående fare. I dag blir moderne mennesker utsatt for kroniske stressfaktorer. Det er som om hele samfunnet lider av hyperaktivitet. Vi mangler oppmerksomhet på det som foregår i øyeblikket. Slik livsførsel kan ha negativ effekt på livskvalitet (Kroese, 2005).

Øvelser i oppmerksomt nærvær ser ut til å kunne være et botemiddel i forhold til den moderne livsstilen. Vi mennesker må rett og slett lære på nytt det vi som små barn er eksperter på. Jeg husker meg selv som barn. Jeg kunne stå en halv time på badet for å vaske meg om kvelden. Jeg sto bare der ved vasken og lekte med kluten rundt nede i vannet. Jeg tenkte på alt og ingen ting. Tid og sted var glemt. Jeg var i nuet – i flyten. Det gav en behagelig ro. Det var ikke nødvendig å trene på å være til stede i mitt liv. Jeg kunne det, og jeg gjorde det helt automatisk. Men etter hvert som jeg vokste til, kom nye forventninger, krav og retningslinjer for atferd. Jeg ble formet inn i den moderne livsstilen. Og jeg lot meg avlære å være oppmerksom på meg selv i nået. Jeg tok ikke lenger bevisste valg, men lot meg drive fremover av det jeg trodde alle, inkludert meg selv, forventet av meg. Jeg begynte å stresse og etter noen år begynte kroppen å si ifra. Den gjorde vondt. Det tok mange år før jeg forsto hva den ville fortelle meg. For jeg var så opptatt med å leve livet, trodde jeg. Jeg ville videre og framover, men manglet trening i varhet-oppmerksomhet-bevissthetsprosessen. Helt til det gikk opp for meg – at livet det handler jo nettopp om det som skjer her og nå. Og det er her og nå jeg har mulighet til å ta bevisste valg.

Det er ikke sikkert at øvelser i oppmerksomt nærvær eller mindfulness kan hjelpe meg tilbake til det gode harmoniske liv. Jeg har likevel valgt å gi det et forsøk. Men jeg forstår! Det krever at jeg samtidig tar noen aktive valg for livet mitt. Valg som involverer mine omgivelser og innebærer en bevegelse mot noe annet. Valg som kan gi meg styrke til å tåle livet.

Det er oktober. Det er ukens fridag. Etter grundig vurdering har jeg valgt å søke om 20 % permisjon i et helt år. Jeg går tur rundt Nordbytjernet. Mitt hjemsteds naturperle. Luften er klar og kald. Slik den ofte kan være en fin høstdag. Det er begynt å legge seg is på vannet. Jeg ser noen ender innerst ved bekkeløpet. Så rart at de ikke fryser ...

Literaturliste

- Akre, A.-G. D. (2010). *Gjør det vondt å vokse? Psykisk helse og lokalsamfunn i rask endring. En undersøkelse i vekstkommunen Ullensaker* [Masteroppgave]. Høgskolen i Hedmark.
- Aubert, A. (2024). Mindfulness har blitt redusert til en stressmestringsteknikk [Intervju med Vikram Kolmannskog], *Medium Magasin*, nr. 3, 30–34.
- Balderklinikken. (2025). *Mindfulness – Kurs i Mindful Yoga*. Hentet 03.11.2025 fra <https://balderklinikken.no/tjenester/mindfulness/>
- Bauman, Z. (2006). *Flytende modernitet*. Vidarforlaget.
- Binder, P.-E., & Vøllestad, J. (2010). Å være til stede sammen: Oppmerksomt nærvær i psykoterapi. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 47(2), 112–117.
- Braathen, E. (2009). Helt gresk – om vitenskapsteori og awareness. *Norsk Gestalttidsskrift*, 6(2), 9–25.
- Braathen, E. (2011). Å akseptere det som det er – om mindfulness og gestaltterapi. *Norsk Gestalttidsskrift*, 8(2), 1–19.
- de Vibe, M., Bjørndal, A., Fattah, S., Dyrdal, G. M., Halland, E., & Tanner-Smith, E. E. (2017). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) for improving health, quality of life and social functioning in adults: a systematic review and meta-analysis. *Campbell systematic reviews*, 13(1), 1–264.
- Dundas, I., Binder, P. E., Hansen, T. G., & Stige, S. H. (2017). Does a short self-compassion intervention for students increase healthy self-regulation? A randomized control trial. *Scandinavian Journal of Psychology*, 58(5), 443–450.
- Eriksen, T. H. (2006). *Trygghet*. Universitetsforlaget.
- Fridtun, H., & Steinde, H. (2015). *Hvordan virker mindfulness? En teoretisk undersøkelse av østlig og vestlig perspektiv på virkningsmekanismer i mindfulness* [Masteroppgave]. Universitetet i Bergen.
- Gotink, R. A., Meijboom, R., Vernooij, M. W., Smits, M., & Hunink, M. M. (2016). 8-week mindfulness based stress reduction induces brain changes similar to traditional long-term meditation practice – a systematic review. *Brain and Cognition*, 108, 32–41.
- Greenberg, J., Romero, V. L., Elkin-Frankston, S., Bezdek, M. A., Schumacher, E. H., & Lazar, S. W. (2019). Reduced interference in working memory following mindfulness training is associated with increases in hippocampal volume. *Brain Imaging and Behavior*, 13(2), 366–376.
- Grendstad, N. M. (1986). *Å lære er å oppdage: prinsipper og praktiske arbeidsmåter i konfluent pedagogikk*. Didakta Norsk Forlag.
- Haugli, L., & Steen, E. (2001). *Kroniske smerter og selvforståelse. Utvikling og evaluering av en læringsmodell som vektlegger kroppen som meningsbærer* [Doktorgradsavhandling]. Universitetet i Oslo.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living. How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation* (revidert utgave). Hachette uK.
- Kroese, A. J. (2005). *Oppnå mer med mindre stress: en håndbok i oppmerksomhetstrening* (OT). Hegnar media.

- Lueke, A., & Lueke, N. (2019). Mindfulness improves verbal learning and memory through enhanced encoding. *Memory and Cognition*, 47(8), 1531–1545.
- Oslo, M. Y. o. M. (2025). *Pust. Balanse. Indre ro – Mindfulness: Mindfulness, også kalt oppmerksomt nærvær eller oppmerksomhetstrening*. Hentet 03.11.2025 fra <https://www.medisinsk-yoga-oslo.no/mindfulness>
- Riccardi, T. (2025). *8-ukers kurs i stressmestring (MBSR) etter modell av Jon Kabat-Zinn*. Hentet 03.11.2025 fra <https://trinesyoga.com/mindfulness-mbsr-baerum>
- SATS. (2025). *Begynnerkurs i mindfulness*. Hentet 03.11.2025 fra <https://www.sats.no/magasinet/trening/yoga-fleksibilitet/mindfulness-for-nybegynnere>
- Schanche, E., Vøllestad, J., Binder, P.-E., Hjeltne, A., Dundas, I., & Nielsen, G. H. (2020). Participant experiences of change in mindfulness-based stress reduction for anxiety disorders. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 15(1), 1776094.
- Skottun, A. G. (2022). Om bevissthet og etisk ansvar i gestaltterapi. *Norsk gestalttidsskrift*, 19(1), 61–69.
- VestreViken. (2025). *Mindfulness – Gruppebehandling, Klinikk for psykisk helse og rus. Vestre Viken*. Hentet 03.11.2025 fra <https://www.vestreviken.no/behandlinger/mindfulness-gruppebehandling/>
- Zangi, H. A., & Haugli, L. (2017). Vitality training – A mindfulness- and acceptance-based intervention for chronic pain. *Patient Education and Counseling*, 100(11), 2095–2097.

Dagrun Dvergsdal
Eit leiarteam snur
Norsk gestalttidsskrift 22(2), 56–69

Sammendrag

Dette er eit essay basert på erfaringar med teamutvikling der ein møter temaet i sin eigen kontekst. Gestaltorientert tilnærming i teambygging kan gi raske og varige resultat. Tida ein har til rådvelde kan ofte vere nokså avgrensa og behova store. I dette essayet viser eg korleis ei fenomenologisk tilnærming der ein møter teamet i deira eigen strategiske kontekst, kan åpne opp for fundamental læring for den enkelte og for gruppeprosessar der eit tema veks fram via felles mål, samhandling og støtte.

Nøkkelord:

Fundamental læring, fenomenologisk haldning, medvit, eigenansvar, struktur

Eit leiarteam snur

Av Dagrun Dvergsdal

Bestillinga

Bestillinga frå ein balansert og sindig konserndirektør var at «no går ikkje dette lenger i denne divisjonen. Det skulle vore gjort noko for mange år sidan. Vi har prøvd, utan resultat. Hadde dei ikkje vore del av eit stort konsern som tjener gode pengar, hadde dei vore konkurs for lenge sidan. Som du veit, har vi henta inn ein kraftfull leiar utanfrå for nokre månader sidan, og han har vår fulle tillit. Og han treng hjelp. No får du sjå kva de kan gjere.»

Bestillinga om teamutvikling gjaldt leiargruppa – i alt ni personar. I første del av dette essayet vil dei bli omtala som gruppe og ikkje team, for det svarer til realiteten. Team forutset felles mål og samhandling på eit nivå desse i utgangspunktet absolutt ikkje hadde. Målet deira var å bli eit team, og det ser vi spor av etter kvart som prosessen utviklar seg.

Utgangspunktet

Leiargruppa var ansvarleg for ein divisjon i eit konsern med 10 000 tilsette. Selskapet var nyleg kjøpt opp, og den nye konsernleiinga i Tyskland ville ha slutt på vedvarande raude tal. Denne divisjonen med si leiargruppe, leverte dårlegast i klassen. Slik hadde det vore i omtrent ti år. No hadde dei fått klar beskjed, på ein måte som denne leiargruppe nok ikkje hadde opplevd før, at det var forventa at dei leverte betre tal.

Denne divisjonen tapte pengar, viste lite pågangsmot til å rydde opp i ting og beskjeden interesse for støtte og hjelp. Dei hadde halde avstand til «moder»-konsernet. Sjukefråværet deira var det høgste i konsernet, og når nokon slutta, var det gjerne dei ein ønskte skulle bli. Slik vi observerte gruppa heilt frå starten av, bar dei preg av ei underleg blanding av tausheit og mykje ord. Det siste gjerne i form av eit abstrakt språk med mange strategiske fagomgrep høgt heva over drifta i det daglege. Andre i gruppa var heilt tause. Tilsettinga av ny leiar omtrent

eit år før vi kom inn, hadde skapt mykje uro og motstand; han var flink fagleg, men veremåten hans var oppfatta som brå. Han var for konfronterande, og folk kjende seg utrygge.

Kanskje hadde det vore i tråd med god sjølvopphaldelsesdrift å seie nei til slike oppdrag. Vi i Dvergsdal Consulting sa ja. Vi er eit konsultentselskap som leverer leiarrutvikling, leiarteamutvikling, coaching og andre guida læringsprosessar til ulike verksemdar i både privat og offentleg sektor. Til grunn for det vi leverer, er ein erfaringsbasert pedagogikk særleg henta frå gestaltorientert tenking og teori. Med «gestaltorientert» meinast at framgangsmåten er prega av perspektiv og metode henta frå anerkjent gestaltteori (Skottun & Krüger, 2017; Dvergsdal, 2014)). Det betyr ikkje at dette i stor grad blir undervist direkte overfor kunden. Ein trena gestaltpraktikar ville likevel lett kjenne att slikt som fenomenologisk haldning (Skottun & Krüger, 2017, s 36) og praktisering av oppmerksomt nærvær (Dvergsdal, 2014, s 204). Så er bruken av dette tilpassa kvardagsspråket slik at kunden blir møtt der han er, ikkje omvendt – at kunden må tilpasse seg gestaltpraktikaren sitt språk.

Å omsette gestaltmetodikk frå terapirommet til organisasjonslivet har vist seg å vere svært effektivt. Vi kombinerer også denne gestaltorienterte tilnærminga med leiar- og organisasjonskompetanse og med klinisk kunnskap. Til saman utgjør denne faglege «cocktailen» vår kjernekompetanse.

I det følgjande vil eg bruke pronomenet vi når det refererast til firmaet vårt med sitt fagteam. Så vil eg bruke pronomenet eg når det dreier seg om mi eiga erfaring som praktikar og den som er utøvande og ansvarleg i oppdraget. Det er viktig å understreke at caset er grundig anonymisert. Alt som står der har hendt, men gjennom arbeid med lederteam i 30 år er det mykje å hente frå!

I dette oppdraget var det verkeleg endring som trengtes og var bestilt. Dette var så langt frå ei «kjekt å ha»-bestilling ein kan komme. Det var tvingande nødvendig å endre leiarskapet, og på ingen måte nok å berre kunne seie at ein hadde hatt ein fin prosess – utan merkbar endring. Der og da kjente eg på fysisk uro – som om eg vart litt mo i armene: Får vi til noko, eller rettare – får vi til nok av det som trengst fort nok? Risikerer vi å hamne i skuffa for mislukka utviklingsmidlar – endå eit? Kva ville mine kollegaer internt i Dvergsdal seie om oppdraget ikkje går så godt og slik kan skade det gode ryktet vårt hjå denne kunden?

Vi hadde levert tjenester til dette selskapet i snart 20 år. Eg må erkjenne at eg vert mobilisert til å bidra når eg høyrer at nokon verkeleg treng hjelp, det er ikkje berre logiske grunnar til å svare ja.

I dette essayet vil eg freiste å formidle gestaltorientert leiarteam-utvikling brukt i eit team i krise. Framstillinga er konsentrert om, og avgrensa til, dei avgjerande første stega i ein teamprosess.

Introduksjonsfasen

Korleis komme til og bygge tillit nok til å virke godt som rettleiar når du har vorte stappa full av forteljingar om at dette teamet er eit einaste stort problembarn? Korleis ta utgangspunkt i den forretningsmessige situasjonen og likevel få adressert åtferd og kulturproblematikk? Ha fokus på forretningsmessige resultat og samtidig komme tett nok på menneska til at dei vil sjå på seg sjølv? Korleis bygge tillit nok til at dei kan tole å bli utfordra på forma si? Noko som var heilt sikkert, var at det vi leverte, måtte gje seg utslag i betre økonomiske resultat.

Eg har sett mange prosessar der konsulenten kjøper seg tillit ved å komme med «følsomme» tema – og etter at det er blitt undervist om god kommunikasjon, seier: «La oss nå øve litt på dette». Slik kan ein ta teamet ut av settinga dei faktisk er i, la dei få ein pause frå det traurige og bli løfta opp av ein nydeleg gestaltworkshop for ei stakka stund.

Det vi ville, var å skape eit rom for utvikling midt i deira situasjon, inkludert den forretningsmessige krisa. Å ta dette som utgangspunkt ville verke på det aller meste: agendaen, måten å utfordre på, retninga på gjennomføringa av oppdraget.

Eg har og vore vitne til den konfronterande, strategisk orienterte konsulenten, som ikkje ein augneblink slepp fokus på dei dårlege tala. Folk vil typisk sitte stille og lytte, kanskje servilt, men vil dei makte å få tak på korleis endre seg, teamet sitt og kulturen? Å velje den tøffe tonen og fortelje dei kva dei burde gjere like godt først som sist, hadde dei truleg avvist eller vist servilitet overfor, men null effekt etterpå. Som Sonia Nevis seier: «People just don't like to be told what to do» (Melnick & Nevis, 2018, s. 171–188).

Å velgje hovudtilnærming er eit avgjerande val. Eg vil prøve å vise korleis det å kombinere forretnings- og relasjonsorientering som gjennomgåande val av perspektiv, pregar både prosessen undervegs og resultatet.

Å klargjere føresetnader for å svare på bestillinga

Uansett kor kompetent ein måtte vere, hjelper det lite om klienten ikkje er interessert i utvikling. I denne leiargruppa viste det seg at ein av dei stadig kritisere alt og alle, særleg teamleiar, og gjorde det klart at hennar eigen kompetanse gjekk utanpå evnene til dei fleste andre. Det var også andre lite ønskte haldningar: ho hausa opp dei ho var leiar for samstundes som at ho blei oppfatta som betrevitar oppover og til sida. Det var bestemt at denne spesielle leiaren skulle få hjelp allereie før teamutviklinga tok til. Det vart straks satt i gang med individuell coaching. I fire samtaler opplevde eg å bli stira ned – lang tausheit med eit distansert blikk retta mot meg – med ein intensitet eg aldri har opplevd før. Alle mine intervensjonar vart møtt med at ho ikkje trudde det ville hjelpe.

Etter å ha drøfta situasjonen internt i firmaet vårt, såg eg ingen annan utveg enn å melde til oppdragsgjeveren at det berre var å avslutte coachinga. Vidare sa eg at eg ikkje så tilløp til refleksjon hos denne leiaren, og at mi vurdering var at med henne i teamet, ville teamprosessen bli skadelidande. Ein tøff beskjed å gje – og teamleiaren vart letta. «Ho har gjort dette med meg mange gonger. Eg har på ein måte håpa det berre var meg. Dette går jo ikkje. Nokon i teamet seier dei er redd henne, andre er beundrarar.» Selskapet gjekk etter denne samtalen i gang med ein avviklingsprosess av arbeidsforholdet.

Fenomenologisk tilnærming – både eit perspektiv og eit verkemiddel for å ta realitetar inn over seg

I terapi er fenomenologisk tilnærming avgjerande (Skottun & Kruger, 2017). At den same tilnærminga – å vere merksam på og sette ord på no-situasjonen så nær det ein faktisk erfarer her og no som mogeleg – er verksamt for endring også på systemnivå, er kanskje mindre godt forklart. Det å ta på alvor det eg erfarte med ho som fekk individuell coaching, er eit eksempel på å «sjå det du ser»

Som ein start på læringsprosessen valte eg nettopp å invitere alle deltakarane i teamutviklingsprosessen – alle ni inklusive teamleder – til å stoppe opp ved korleis dei, kvar og ein, har opplevd situasjonen. Tanken var å samle det folk sa i ein rapport der vi ville gjere bruk av deira egne formuleringar.

Individuelle samtaler, nokre fysisk, andre på teams alt etter kva som var mogeleg, vart gjennomført over ein kort tidsperiode.

Det handla her ikkje om å starte opp denne teamutviklingsprosessen med å hente inn data slik at vi, ekspertane frå Dvergsdal Consulting, kunne stille diagnosen for så å føreskrive medisinen. Joda, vi vart kjente med teamet gjennom kartlegginga vi starta med. Men viktigast av alt, når alle med egne ord og kvar for seg fekk tenkt gjennom kva situasjonen var, ville dei sjølve merke kor dei sto og verte meir medviten. Å gi eksplisitt uttrykk for det eg faktisk erfarer, kan – slik teorien om paradoksal endring (Skottun & Kruger, 2017, s. 73) hevdar – gjere at mi oppleving av det som er endrar seg. Får eg spørsmål som hjelper meg å tenke gjennom og få kontakt med det heile, ja sjå heile biletet, aukar sjansen for å vere medviten det eg sansar og å gjere nye val. I dette tilfellet dreide det seg mykje om å la dei komme ut av det defensive moduset dei var i og gå i retning av å ta på seg ansvar.

Det var viktig at alle som skulle delta i prosessen fekk vere med og uttale seg om si erfaring, kvar for seg. I tillegg til teamet, fekk vi hjelp av divisjonsdirektøren til å identifisere tre andre i selskapet – utanfor denne divisjonen – som hadde mykje med teamet å gjere, også reint forretningsmessig. Desse tre deltok også

her, men var ikkje med i prosessen vidare. Deira rolle her var å bidra til at fokus i prosessen med teamutviklinga ikkje berre handla om interne forhold, men og inkluderte det gruppa hadde rundt seg, organisasjonen dei skulle virke i.

Vi laga ein intervjuguide som var den same for alle som skulle intervjuast. Intervjuguiden dekkja ikkje berre klimaet i teamet, som var utgangspunkt for oppdraget. Vi ønskte å bidra til forminga av eit bilete av totalsituasjonen denne leiargruppa skulle handtere. Tema i intervjuguiden handla om korleis dei vurderte resultata sine – både dei menneskelege (trivsel, utvikling av kompetanse, samarbeidsforhold og liknande) og dei forretningsmessige (forteneste, forhold til kundar, strategi framover og liknande), korleis dei jobba til dagleg (arbeidsprosessar), og kva føresetnader dei meinte dei hadde både menneskeleg og forretningsmessig. Vi la vinn på at spørsmåla skulle vere enkelt formulert og gjerne vekkje til live det dei faktisk erfarte i det daglege. Døme på dette var spørsmål som «Kva er du mest glad for og stolt av på jobben no?» og «Om det skulle vere forhold som verkeleg bekymrar deg på jobben no – kva kunne det dreie seg om?» Intervjuet skulle særleg bidra til at leiargruppa fokuserte på to forhold: Å merke situasjonen dei var i og til å sjå han som ein heilskap.

Sjølve intervjuet vart lagde opp som strukturerte samtaler med rom for å stoppe og stille oppfølgande spørsmål om det syntest som noko var viktig. Som gestaltpraktikar var det viktig å sjå på intervjuet som ein vesentleg del av utbyttet av prosessen. Kom det fram innsikt hos den aktuelle leiaren der og da i intervjuet, fekk dette merksemd i form av ei kort rettleiing og oppfordring til å bruke innsikta til å ta ansvar og gjere nye val.

Svara som kom fram i intervjuet blei så samanfatta i ein rapport. Her brukte vi deltakarane sine eigne formuleringar. Når vi summerte, var vi tydelege på kva som var reine sitat og kva som var vår oppsummering. Det vart laga ein rapport i form av ein power point, og alle ni visste at denne skulle leggjast fram på første samling.

Vurdering av situasjonen

To ting stod særleg fram i kartlegginga:

- Dei mislikte sin nye leiar Vidar
- Dei meinte at fokus i kvardagen etter at den nye leiaren kom, hadde dreia altfor mykje over på drift – på å følgje opp og sørge for det som blei gjort. Dei sakna det dei kalla strategisk arbeid, og det i den grad at dei meinte at dei blei sjuk(meld)e av denne mangelen på strategisk tenking (– den «diagnosen» var ny for oss ...). Fleire sa også at det at ein av dei hadde fått «fyken», svekka strategifokuset. Ho var visst den som verkeleg hadde innsikt i å leie strategisk.

Vi hadde i innleiinga til alle intervjuar sagt at alt i rapporten skulle leggjast fram – først for leiaren og så for alle saman i same rom. Eg undra meg på korleis dette skulle bli når det var så mykje kritisk haldning til det meste, og særleg til teamleiar.

Kvifor skulle vi bruke tid på å gjennomgå ein rapport alle kunne lese – og to gonger? Igjen dreier det seg om den fenomenologiske haldninga. Det hjelper lite at nokre såkalla ekspertar peikar på kva som skal gjerast om ikkje dei det gjeld medvite tek inn over seg kva situasjonen er og tenkjer over kva dei så treng. I eit team kan ikkje dette vere berre eit individuelt arbeid som alle gjer kvar for seg. Oppfatningar av kvar dei står og kor dei så må gå, treng å bli felles eige. Då kan teamkrafta – den energien som kan oppstå når ei gruppe er merksam på det same samtidig, drive utviklinga (Dvergsdal og Haga, 2013). Felles innsikt rundt realitetar kan stimulere til aktiv handtering av situasjonen, og ein får erfare at teamet verkar. Så igjen: Kartlegginga er til for å stimulere utvikling først og fremst. I tillegg gir den innspel til korleis ein kan tilretteleggja for å forme agendaen i ulike møter i oppdraget.

Det var også viktig at teamleiaren, som eg heretter vil kalle Vidar, skulle få gå gjennom rapporten frå kartlegginga saman med meg først. Tanken var at teamleiar trengte å halde fast på rolla si som leiar når rapporten skulle gjennomgåast i teamet. Dersom alt var nytt for han der og da, kunne ein risikere at personlege behov og reaksjonar ville dominere måten leiaren var på. Det tenkte eg at teamet ikkje trengte. Derimot ville teamet trenge ein leiar som kunne møte dei på ein reflektert måte og stå i leiarrollen. Dette har også med vårt syn på å arbeide med organisasjonar – med hierarkiske system – å gjere. Dersom ein gjennomfører læringsprosessar som utviskar hierarki, vil organisasjonen etterpå stå att med ei manglande organisering som neppe hjelper dei vidare (Dvergsdal & Haga, 2013). Når konsulenten har dratt, vert kaoset overlatt til klienten.

Vi tenkjer at å støtte hierarkiet er ein del av teamutviklinga. Er dette ikkje mogeleg, for eksempel fordi ein vurderer leiaren som så dårleg fungerande at det ikkje er verdt å støtte hierarkiet, er situasjonen ein annan og må handterast deretter.

På bakgrunn av det som kom fram i rapporten, var gjennomgangen med teamleiar ekstra viktig. Slik ville han få ein sjanse til å ta inn over seg innhaldet med alt det kunne innebere.

Presentasjon av rapporten for leder

Det vart ein krevjande seinsommandag for eg skåna ikkje teamleiar når rapporten frå kartlegginga vart lagt fram for han. Alt teammedlemene hadde sagt på spørsmålet om kva dei typisk fekk av sin leiar og kvar dei trengte, vart referert.

Utsegna dreia seg om fleire forhold, deriblant kommunikasjonsstil: «... føler ikkje at ein til ein-møter med min sjef gir støtte i det heile teke. Tvert om. Eg gruer meg til dei – han berre kritiserer». Utsegna gjaldt også rolleutforming: «Han sender ut beskjedar til alle i organisasjonen utan at vi har drøfta dette i leiargruppa. Korleis skal eg kunne forsvare innhaldet då?» Og det gjaldt prioriteringar: «No er visst alt arbeidet vi har gjort på strategiplanlegging forgjeves». Mykje av det folk hadde sagt i intervjuet kunne lett opplevast som hardt, med mykje bruk av «alltid» og «aldri». Det syntest den nye leiaren også. Vidar var vanlegvis svært ordrik. No vart det stille. I ein telefon dagen etter sa han at han ville bruke tida fram til første samling i prosessen med teamutvikling med oss, til å tenkje over om det var nokon framtid for ham her. Han var open for at det kan hende ikkje var det.

Min respons i telefonmøtet var at her har problema tårna seg opp lenge, og no er dei på bordet: «Stå i det! – og tenk på korleis du vil møte gjengen din når vi legg dette fram i plenum? Om du og dei skal komme vidare, må de handtere dette biletet av kvar de står.» Eg peika på eit par alternative framgangsmåtar han kunne tenkje på før teamsamlinga: «Er det noko du kan erkjenne at du ikkje skulle gjort? Noko du vil endre på? Kva står du for og vil halde fast på?» Eg førebudde han på eit slags oppgjer – eit direkte møte med dei som relasjonane hadde skåre seg til, og som i dette tilfellet gjaldt alle i denne leiargruppa.

Vidar bestemte seg for å bli.

Før neste samling hadde Vidar grundige samtaler med sin leiar, og han fekk kraftig støtte på at han skulle halde fram med å ha tydelege forventningar om at divisjonen måtte rette opp dårlege resultat. Samtidig hadde han blitt bedd om å sjå på forma si, slik at stemninga i teamet kunne snu til trivsel og tillit.

Presentasjon av rapporten for heile leiargruppa

Dagen kom, med grundig introduksjon av samlinga, agendaen og framgangsmåten. Fysisk sat vi i eit hyggeleg møterom rundt eit «u-bord», mest mogeleg tilrettelagt for at alle kunne sjå alle. I rommet sat dei ni i leiargruppa og eg. Dei fekk heilt frå starten av stadfesta at vi skulle gå gjennom det alle hadde sagt i intervjuet. Ein kan anta at det sette i gang indre prosessar hjå dei fleste: spørsmål, undring, uro, kanskje sinne.

Før gjennomgangen av rapporten blei alle inviterte til å seie eit par ord om seg sjølv her og no: noko som opptek deg no på jobb og i livet elles. Og – kva ønsket var for desse to dagane. Eg sa at dei kunne ta tid for seg sjølve og gjerne skrive eit par stikkord, «så er det kanskje lettare å verkeleg velje kva du vil dele.» Nokre stikkord på papiret kunne kanskje og gjere det lettare å lytte når andre introduserte seg. Dei fekk og påminning om å verkeleg velje kva dei ønskte å dele, og at

det ikkje er slik at «di meir, di betre». Ver medviten, og gjer aktive val! På mange måtar kan ein seie at introduksjonsrunden vart brukt for alt det var verdt for å leggje til rette for å vere var, medviten, og ta eigne val – ta ansvar for seg.

Når så den einskilde hadde presentert sitt, inviterte vi alle i gruppa til ein kort respons, der dei i all enkelheit kunne seie kva det vekte av tankar/kjensler. Dette var for at den som hadde delt, skulle vite at andre hadde høyrte, og at dei som høyrde på, skulle ta medansvar for det som føregjekk mellom menneska i rommet.

Til grunn for denne enkle introduksjonen ligg dette å få ein impuls til å legge merke til kva som foregår i meg – vere var og medviten. Når ein så deler det med andre, og blir lytta til, vil ei aktiv utveksling skje i gruppa. Når teamet så gjev respons, er systemet aktivert, og det foregår medskapning. I tillegg meiner vi det er viktig å jobbe medvite, ta aktive val og dermed ansvar for seg sjølv. Derav instruksjonen om å kjenne på impulsar, til å ikkje dele anna enn det du vil. Samla sett er sekvensen modell for ein måte å samhandle på i eit team (Dvergsdal & Haga, 2013). Og folk delte. Dei sa at dei grua seg til desse to dagane og at dei likevel var letta over at vi var i gang. Det vart og sagt at dei lurte fælt på om dette ville hjelpe. Når dei snakka om livet elles, det dei stod oppe i med barn og med sjuke foreldre, kunne ein nesten kjenne korleis det felles menneskelege gjorde godt. At vi er i same båt – trass alt. Etter runden, stoppa vi litt opp rundt korleis ein opplevde å snakka saman på denne måten. På den måten vil eg halde fast på kva verdi utvekslinga menneska imellom hadde.

Etter introduksjonsrunden kunne ein tydeleg merke at stemninga i rommet var endra: Blikka var intense, fargen i ansiktshuda sterkare, som om energien i rommet hadde stege. Om ein tenkjer på erfaringsprosessen (Nevis, 1987; Skottun & Krüger, 2017), var vi tydeleg inne i dei første trinna, der sansing og medvit går føre seg. Sjølv kunne eg kjenne at mi eiga uro hadde stilna. Eg merka at introduksjonsrunden hadde gitt ei oppleving av varme.

Da rapporten blei lagt fram, kjende dei seg att. Enkelte sa til og med at «Ja, den setninga er mi. Eg kan stå for det.» Så kom kapittelet der dei uttalte seg om leiaren sin, Vidar. Eg ville tru dei var overraska over at han tillet at alt dei hadde sagt om han, fekk stå der på veggen. Ansikta rundt bordet tolka eg som opne med blikkontakt. Verre var det med Vidar. Etter å ha vore nær og sjølvkjennande saman med meg på førehand, var han no kort og kontant og sa at dette var litt drøyt, altså. Han viste til at han visst hadde beklaga noko i eit leiarmøte og meinte at no måtte vi komme oss vidare. Stemninga i gruppa endra seg. Frå at det var lett å møte blikk under introduksjonsrunden, til at no var dei fleste fråvende.

Ubehaget var til å ta og føle på.

Vi tok ein pause. Vidar og eg snakka saman på gangen. Å trekke denne samtalen

ut av gruppa har same rasjonale som det å gå gjennom kartlegginga med Vidar åleine først. Å utfordre hans veremåte framfor gruppa hans, ville kunne gjere meg – konsulenten – til leiaren for gruppa i praksis. Min rolle er å vere fasilitatoren som kan bidra til ei endring denne gruppa kan praktisere i framhaldet. Å velje å halde fast på rollane våre er derfor vesentleg. Eg skal ikkje «krype opp i stolen» til oppdragsgjeveren min.

For det andre, å utfordre leiar i plenum er ein sjanse å ta, for det gjev ikkje mykje tenkjetid for den som er stressa. I dette tilfellet var tabbekvota til leiaren for lengst brukt opp og toleransen minimal. Å innføre ekstra risiko var det etter mi vurdering ingen god grunn til.

Den tredje grunnen til å ta denne samtalen på gangen var reint praktisk. Dei lange samtalene om «kva eg følte når du sa», det å klargjere reaksjonar ni personar imellom, må gjerast på ein måte som gjer det mogeleg å komme gjennom det på den korte tilmålte tida ein har. Vi kunne ikkje risikere å bruke to dagar på å sette ord på følelsar og ikkje kome til neste steg som var å definere felles mål og oppgåver. Denne prosessen var ikkje eit mål i seg sjølv, men eit middel til å legge grunnlaget for forbetring. Då gjaldt det å velje framgangsmåtar der ein kunne arbeide relativt raskt, komme til kjernen og så gå vidare.

Visdommen frå fenomenologien bar meg, og eg minna Vidar der på gangen om det vi hadde snakka om: Dette møtet ville bli eit oppgjør. Korleis kunne han stå ved det som er? Kanne han møte innhaldet i det som var sagt? Var det noko han ville be om unnskyldning for? Noko han ville endre på? Og kva ville han halde fram med?

Å ha eit klart mål med prosessen, grenser for delprosessar og det å halde på rollene, kan vere hjelpesamt for utbyttet av prosessen. Vi trur at ein lett kan underurdere at struktur kan bidra positivt til læring.

Vi starta møtet igjen, og med litt støtte greidde Vidar verkeleg å seie korleis han hadde erfart det heile før og akkurat no – heilt oppriktig verka det som. At han faktisk forstod at dei var sinna på han. Han visste at han hadde kortslutta, vore bjeffete og gitt folk «det glatte lag» – også i andre sitt påhøyr. Vidare at han hadde sendt ut direktiv i organisasjonen som alle måtte vite ikkje vart tatt nådig imot, fullstendig utan forankring. Vidare at han hadde gjort seg tilgjengeleg for leiarar to nivå under og dermed svekka leiarteamets leiarskap til sine direkte tilrapporterande.

Vidar bad rett og slett om unnskyldning for ein del av handlingane sine, han bad om tolmod medan han jobbe med si eiga læring på visse områder, og han takka for at dei hadde sagt ifrå så konkret og tydeleg. Og – han heldt fast ved at dei saman måtte skape ei lønsam forretning, det hasta. Vi var vitne til ein ny start.

Etter den første samlinga verka deltakarane varme og nære trass alt det utfordrande vi hadde snakka om. Dei gav uttrykk for takksemd for samlinga, for at vi hadde snakka så direkte om ting og høyrte kvarandre ut. Vidar var litt stille.

Individuelt ansvar og eksperimentering med endra åtferdsmønster

Eit trekk ved heile organisasjonen denne gruppa var leiarar for, var fenomenet peiking på andre når ein var misnøgd eller ueinig. På gestaltspråket kallar vi det projisering. Å projisere dreiar seg om å tillegge andre eigarskap til eller ansvaret for det du sjølv har erfart og har behov for (Perls, 1978). I dette teamet verka det som alt som burde endrast var nokon andre si sak. Gjerne dei langt unna – nede i Berlin. Det slo meg som gestaltpraktikar at om vi ikkje makta å inspirere til i alle fall å moderere projiseringa, ville vi feile uansett kva dei fine konklusjonane måtte seie om det som burde forandrast. Å vere eit godt leiarskap er ikkje minst å ta det fulle ansvaret for det som trengst å endrast. Så – dette leiarteamet trengde å rollemodellere ansvar – og ikkje projisering – for sin organisasjon. Som kjent er rollemodellering ein læringsmåte som foregår uavbrote og slik sett er nokså effektiv (Grendstad, 1986).

Vi starta jobbinga med peikeproblematikken allereie under opninga av første teamsamling – altså før vi kom til framlegging av no-situasjonen. Når dei vart inviterte til å seie litt om seg sjølv på jobb akkurat no og i livet elles, vart dei samtidig oppmoda til å snakke med enkle ord og avgrense seg til nokre få forhold. Allereie med første mann ut starta ordflaumen. Det var intrikate teoretiske omgrep og så langt unna det å sette ord på erfaring ein kan tenkje seg. Eg intervenerte. Første intervensjon var å utfordre til å koke ned og seie det som verkeleg stod fram akkurat no, essensen. Det hjalp litt. Så gjekk vi eit hakk vidare i det ei ung skarp dame heldt eit langt innlegg som svar på oppgåva. Eg trur ingen fatta innhaldet i det ho sa – heller ikkje ho sjølv. Intervensjonen var: Kan du seie det du sa ein gong til, no som om eg er 8-10 år – slik at eg forstår. Ho prøvde, det virka som ho gjerne ville. Ho fekk det ikkje til, og ho blei blank i auga. Fleire kom til og sa at møta deira var veldig ordrike og gjerne med breitt anlagde analyser. Samtalene i gruppa tok gjerne av på ein måte som gjorde at ein nikka utan eigentleg å vite kva ting dreidde seg om. Det som skjedde her og no var eit mønster dei hadde utvikla, det var overutvikla, og dei var trøytte av det. Å snakke enkelt om det som er kjernen, heller enn teori rundt, er også ein del av det å ta ansvar – ikkje leggje det ut eller distrahere det bort, deflektere (Skottun & Krüger, 2017, s 260).

Dette – at dei tok imot hjelp til å ta si eiga erfaring på alvor og å uttrykke den – var eit klart teikn på at dei tok imot hjelp. At dei også var med på å seie sine ting om igjen, men på ein annan måte, tok eg som eit teikn på tillit. Eg kjende eg fatta

mot, kjende på ein styrke inni meg. Men det viktigaste var kanskje at det var bygd nærvær og kontakt i rommet – mellom alle. Dette var avgjerande for det som så kom når no-situasjonen vart lagt fram. Tendensen med å peike på alle andre heller enn å leggje vekt på sitt eige ansvar, var rørt ved. Når dei tok imot intervensjonen min, vart budskapet klarare. Eksempel på dette var den unge kvinna i gruppa som gjekk frå å seie «det er viktig at vi alle leier med konsekvens, at ingen er berre ettergivande og at vi som leiing står samla og leier ved eksempel» til: «Eg kjenner meg aleine og usikker. Får stadig spørsmål frå mine folk om ting dei ønsker. Ofte dreier det seg om fordelar som eg ikkje trur vi kan komme i møte. Men det seier eg ikkje og vert uklar. Dette plagar meg». At ordval og setningsbygning tydeleggjorde innhaldet, understreka ansvar heller enn å streke over det (Bandler & Grinder, 1975). Å intervenere i verbal kommunikasjon kan altså vere ei hjelp for folk til å sjå korleis ein kan ta ansvar for seg og sitt.

Det var eit alvor og ein slags lettnad i rommet allereie no.

Dette er eit eksempel på å ta utgangspunkt i noko konkret her og no, slik som ordflaumen, og raskt røre ved djupe strukturar i veremåten hos ein person, og med mønster i ei gruppe. I dette tilfellet vart det uttrykt eit A-HA i rommet, som om «Oh – no ser vi». Vi kallar dette fundamental læring (Dvergsdal, 2014, s. 171). Innsikta er gjerne brå og intens, noko er der og no ser eg det. Dette sjølvopplevde steget mot å bryte mønster gjer gjerne inntrykk, blir varig og rører ved mønster som kan ha verknad i mange og ulike situasjonar. Fundamental læring er ikkje korrigerende på eit overflatenivå, men å bli medviten om mentale mønster som kan gjere seg gjeldande i mange situasjonar. Å oppdage mønstera gjer nye val moglege. I vårt tilfelle blei nye val tekne der og då.

Snuoperasjon blei bestilt – kva vart levert?

Proessen varte i to år. Det var ingen strak landeveg mot effektivt samarbeid. Divisjonen forbedra sin situasjon kraftig både når det gjeld kultur og forretning. Dei tente etterkvart pengar for første gong på lang tid. Så kan ein alltid spørje kva det har med ein læringsprosess å gjere. Det er vrient å framskaffe direkte evidens på ein slik samanheng. Tre endringar står for meg fram som viktige.

Samarbeidsklima til å puste, trivest og arbeide i

Gruppa er no blitt eit team. Ja, for no kan ein observere at dei arbeider som eit team som har felles mål og som samhandlar og støttar kvarandre for å nå dei. Dei snakkar med kvarandre om det som er viktig for dei. Dei har starta med å legge vekt på å høyre og ta på alvor det dei høyrer. Og kanskje mest av alt, dei er villige til å sjå på seg sjølv. Det betyr mindre peiking og fundamental endring gjennom

læring. Læringa kan vere varig fordi kvar einskild har sett noko, og den rører ved kvar einskild sitt mønster som det lengje har vore ønskjeleg å endre. Gjennom denne betringa av samspel kan det saklege innhaldet – handtering av forretning – gjerast raskt og poengtert.

Fundamental læring

At den einskilde vert villig til å sjå på seg sjølv, trur vi er ein av føresetnadene for at eit team skal kunne utvikle seg. Det er ikkje den einaste føresetnaden, men at det skjer er vesentleg. Særleg er vi ute etter å leggje til rette for at den einskilde kan oppdage eigne mønster, mønster i tanke og handling som det er overdriven bruk av, eller som til og med er utdaterte. Eg vurderer at eg såg oppdagingar av denne type endring – som vi kallar fundamental – fleire gonger i denne teamprosessen. Når den einskilde går frå å ikkje sjå til å sjå, har det gjerne stor verknad: ein hugsar det og minnet slår inn når ein treng det.

Eksemplarisk arbeidsmåte

Å leve som ein lærer er eit ideal for mange av oss. Ingen klarer det vel heile tida, men det er noko det er verd å strekke seg mot, meiner vi. I starten av oppdraget sa vi at det var eit ønske å arbeide slik i denne prosessen at måten kunne brukast i det daglege. Undervegs minna eg om det. Eg sa for eksempel «Når du får eit spørsmål, ta aktivt stilling til kva du vil dele. Ta ansvar for det du vil bringe inn. Når du gjev tilbakemelding, hugs å ha data og tenk på om dette er hjelpesamt for den som får meldingane.» Denne praksisen ville kunne bli vesentleg for dette teamet som nok skulle komme med mange krevjande tilbakemeldingar til sine folk

Oppsummert

Den fenomenologiske tilnærminga, ispedd aktiv bruk av relasjonar i ei gruppe og intervensjonar for å utforske endring, såg ut til å gje verksame endringsimpulsar. Endringane vart kommentere av gruppa sjølv undervegs, og vi såg smil der det før var avmåltheit og vi høyrde lysare stemmer som uttrykte tru på vegen vidare der det før berre var problemfokus.

Eg valde ei tilnærming som sto i spennet mellom manglande forretningsresultat og menneskeleg mistrivsel. Denne tilnærminga var gjennomgåande – frå kartlegging i starten til innhald i seminar og veiledning av teamleiar. Bestillinga var at utvikling av teamet skulle leie til betre økonomiske resultat. Ei så klart målretta bestilling kan kjennast som ei byrdefull avgrensing. Vi i Dvergsdal valde å bruke det som ein føresetnad som gav alle involverte rammer og retning. Og – den disiplinerte heile utviklingsprosessen.

Det var ikkje rom for å fortape seg i detaljar og reaksjonar av ymse slag. I alle fall ikkje å bli verande der.

Denne prosessen er og eit eksempel på å guide ein teamutviklingsprosess midt i den verkelegheita klienten står i. Vi trur dette er avgjerande for at vi som praktikarar skal kunne ha varig verknad. At læring skal vere av ein karakter som i sterk grad angår den einskilde sin kvardag, og som dermed kjennest vesentleg å halde fast på. Folk føler dei får reell hjelp. Vi kan kalle det teamutvikling i kontekst av teamet sin strategiske situasjon – både når det gjeld profitt og arbeidsmiljø. Dette er eit val bort frå at konsulenten – i dette tilfellet gestaltpraktikaren – sin kontekst med sin teori og metode dominerer agenda, språk og kultur. Gestaltorientert perspektiv og metode er omsett til klientens språk og samanheng og er like fullt det som ligg til grunn for tilnærminga.

I dette essayet har dei innleiande fasane hatt mest plass. Å møte teamet akkurat der dei opplevde at dei var utgjorde det meste av den avgjerande første fasen i teamutviklingsprosessen. I denne fasen anerkjente vi opplevinga av situasjonen og guida dei samtidig vidare gjennom å forbetre relasjonar, peike ut dei avgjerande spørsmåla dei trengte å handtere og til å finne fram til det felles oppdraget. Å adressere teamet sin opplevde situasjon og behov i deira eigen strategiske kontekst, hadde stor endringseffekt.

Teamutviklingsprosessen er ein læringsprosess der læring for den einskilde, for teamet og for å produsere forretningsmessige resultat, smeltar saman. Gjerast dette på ein måte som liknar på samarbeidet i det daglege, kan nye gode vanar vekse fram, virke og vare!

Litteraturliste

- Bandler, R. & Grinder, J. (1975). *The Structure of Magic* (Bind 1). Science and Behavior Books.
- Dvergsdal, D. (2014). *Expanding Your Leadership*. Abstrakt forlag.
- Dvergsdal, D. & Haga, T. (2013). Utvikling av team i tidsavgrensa prosjekter: Verdifull investering eller bortkasta tid? I Ø. Pålshaugen (Red.), *Kva er innovasjon?* Cappelen Damm Akademisk.
- Grendstad, N.M. (1986). *Å lære er å oppdage*. Didakta.
- Melnick J. & Nevis S. (2018). *The Evolution of the Cape Cod Model. Gestalt conversation, theory, and practice*. Gestalt International Study Center Press.
- Nevis, E. (1987). *Organizational Consulting: A Gestalt Approach*. Gestalt Institute Cleveland Press.
- Perls F. (1969). *Gestalt Therapy Verbatim*. Real People Press.
- Skottun, G. & Kruger Å. (2017). *Gestaltterapi. Lærebok i teori og praksis*. Gyldendal

Gro Skottun
Mitt liv med gestaltterapi
Norsk gestalttidsskrift 22(2), 70–80

Sammendrag

I dette essayet reflekterer jeg over hvordan det er å avslutte min tid på Norsk gestatinstitutt høyskole (NGI) og trekker noen tråder fra barndom og oppvekst fram til i dag. Det er i disse dager (november 2025) førti år siden Grete Kandahl, Daan van Baalen og jeg avtalte å starte utdannelsen i gestaltterapi. Det er halve livet mitt som jeg nå ser tilbake på, og noen av minnene fra disse årene deler jeg i dette essayet.

Nøkkelord:

Avslutte, eksistensielle erfaringer, drivkraft

Mitt liv med gestaltterapi

Av Gro Skottun

Eksistensielle erfaringer

Jeg sitter på skrivekurs på NGI med lukkede øyne og kjenner hvor tung og trett kroppen er. Det er som om den sier: Du er ferdig, det er nok. Du kan gi deg nå. Jeg lar ordene jeg sier til meg selv, si inn, og jeg kjenner kroppen gi etter, det sildrer og sitrer helt ned i bena. Jeg kjenner tårer i øynene og skjelving rundt munnen. Jeg blir trist og lettet på samme tid. Jeg er ferdig, jeg kan slutte, nok er nok. Det har ikke vært lett for meg å si nei når jeg har blitt spurt om å undervise eller delta i komiteer og utvalg. Jeg elsker faget mitt, jeg har masse kunnskap og erfaring, men nå kjenner jeg at jeg er mett og klar for å gi meg.

Jeg har lenge forberedt avslutningen, trappet ned på undervisning og sagt høyt at jeg vil slutte på NGI når jeg blir 80 år. Jeg har etterhvert kjent hvor mye mer sliten jeg blir av å undervise og delta på møter. Jeg arbeider saktere, får mindre gjort, og jeg liker så godt den friheten jeg opplever når jeg har hele dager uten program. Jeg har vendt tilbake til mitt tidligere liv som hjemmевærende med små barn, men uten barn, bare med hund og mann. Nå er det tid til kaffe på sengen, turer i skogen, konsertbesøk, strikking, lesing av bøker og å treffe familie og venner.

Da jeg satt på skrivekurset, ble jeg klar over lettelsen jeg følte ved å gi slipp, ved å skulle slutte og hvor mye jeg har båret i mange år: ansvaret for en hel skole, for ansatte, studenter, utvikling av faget, økonomi og byråkrati. Jeg har solgt aksjene mine i instituttet, jeg eier det ikke mer, det er andre som driver skolen nå. Jeg er trist, og jeg sørger over å forlate alt jeg har vært med å bygge opp. I denne prosessen ligger det så mye tid, kjærlighet, engasjement og kunnskap. Jeg ville gjort det samme en gang til, jeg har elsket arbeidet mitt, og jeg kjenner også på en dyp sorg over å skulle slutte.

Dette er en eksistensiell prosess for meg. Tiden på NGI har gitt meg identitet, følelse av tilhørighet og mening. Jeg undrer meg over hvem jeg blir som pensjonist

og hvordan det blir å ikke møte kollegaer, studenter og ansatte på NGI i fremtiden. I en artikkel om det å bli gammel (2024) skriver jeg om de fem eksistensielle utfordringene vi mennesker møter i forskjellige perioder av livet. Spørsmålet om meningen med livet er et av dem. I en overgang, som det er å gå fra et yrkesaktivt liv til det å bli pensjonist, kommer utfordringen med at alt har en ende, ingenting varer evig. Jeg får en påminnelse om at jeg en gang skal dø, at jeg stadig kommer nærmere slutten på mitt liv. Ansvar og valg er også eksistensielle temaer jeg møter i denne overgangen. Jeg er opptatt av hvordan jeg slutter, jeg tror en god avslutning kan gjøre meg mer klar til å gå over i en annen fase. Uavsluttede og åpne gestalter kan gi en følelse av at noe er uferdig. Dette henger sammen med gestaltterapiens teori om at det er lettere å gå videre når situasjonen vi er i, avsluttes på en tilfredsstillende måte (Skottun & Krüger, 2017, s 90–91). Hvis ikke kan situasjonen hjemsøke oss senere i livet. Så jeg velger å ritualisere denne fasen ved å holde en avskjedforelesning og skrive et essay for å markere at nå er det punktum. Ritualer er nettopp ment som en hjelp for å gjøre skillet mellom overganger i livet tydelig. I den norske kirke har vi ritualer som dåp, konfirmasjon, bryllup og begravelser for å tåle følelsene knyttet til livsfasene ritualer markerer.

Tilbaketrekning

Jeg finner støtte i fantasireisen og følelsen av å være mett, ferdig og fornøyd og tenker på en modell fra gestaltteorien, erfaringsprosessen, som beskriver dette (Skottun & Krüger, 2017). Joseph Zinker skriver om en prosess som begynner med at vi blir oppmerksomme og vare på impulser og behov. Videre beskriver han hvordan vi kan mobilisere for å handle, reflektere over handlingen og kontakten vi erfarer i prosessen med omgivelsene, og hvordan vi trekker oss tilbake til hvile når vi er tilfredse og fornøyd (Zinker, 1974). Jeg siterer det jeg tidligere har skrevet om denne fasen: «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 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» (Skottun & Krüger, 2017, s. 301). Sitatet beskriver så godt det jeg erfarer nå. Jeg finner støtte fra teorien og det jeg selv har skrevet når jeg leser om siste fase i prosessmodellen om kontakt. Denne fasen kalles etterkontakt. I tillegg til det jeg siterte over, skriver jeg: «Det er en tid for ettertanke og hvile, og noen ganger kan vi fornemme kroppslig ro og stillhet. Den tidligere figuren går til bakgrunn, og feltet er igjen udifferensiert før vi blir oppmerksomme på nye, mulige figurer» (Skottun og Krüger, 2017, s. 287). Jeg har undervist utallige fjerdeklasser på den siste samlingen i hvordan man kan avslutte og hvor viktig avslutninger er for å gå videre til noe nytt. Disse

refleksjonene har forberedt meg på min egen avslutning på NGI. Jeg setter pris på å ha god tid i denne prosessen. Det er rom for å sitte i stillhet med egne tanker og minner. Jeg husker tilbake til deler av livet mitt som har vært både utfordrende og slitsomme, hvor redd jeg var mange ganger for at alt skulle gå galt eller at noen skulle oppdage hvor lite jeg kunne. Jeg hadde ikke vært terapeut, ledet et institutt eller vært redaktør i et tidsskrift før. Det var mye som var for første gang. Jeg kjente på og levde med novisens usikkerhet.

Begynnelsen

Å starte en gestaltterapiutdannelse ble til ut fra behovet for mer kunnskap om faget og et ønske om å bli psykoterapeut. På midten av 80-tallet hadde jeg gått alle gestaltkurs og grupper jeg fant i Norge. Jeg brukte det jeg hadde lært om gestalt i jobben min som sosionom i psykiatrien. Jeg følte etter hvert at jeg trengte mer kunnskap om hvordan jeg kunne bruke gestaltterapi i praksis slik at det ikke bare ble et sett med teknikker, men et genuint møte mellom meg og klienten. Jeg var inspirert av måten mine gestaltlærere var til stede i rommet med varhet og interesse og møtte oss kursdeltagere ut fra våre behov mens de brukte øvelser og eksperimenter. Jeg forsto at for å få til dette, måtte jeg lære mer både om gestaltterapi og om meg selv og at dette var en prosess som ville ta tid.

Sammen med min kollega og venninne Grete Kandahl undersøkte jeg tilbudene som fantes. I Sverige og Danmark fantes det utdannelsesstilbud, men vi hadde begge små barn og det var urealistisk å reise bort en weekend i måneden i fire år. Jeg hadde truffet Daan på mitt siste gestaltkurs med Judith og George Brown fra California, på Sørlandet i 1985. Daan var lærer i gestaltterapi og forsker fra Nederland, sendt av sin sjef. Han mente at Daan måtte erfare professor George Brown som både var psykolog, gestaltterapeut og en av grunnleggerne av konfluentpedagogikk. Jeg holdt kontakt med Daan etter kurset, og vi tenkte det var en gylden anledning til å se hverandre mer hvis han og gestaltinstituttet han underviste for i Nederland og Belgia, startet utdanning i Norge. Vinteren 1986 tok Grete og jeg opp banklån og annonserte en fireårig gestaltterapi-utdanning i Oslo. Vi fikk mange søknader og startet første kull med 16 studenter samme høst. Årene etter kom det flere søkere, og allerede etter fire år hadde vi to parallelle klasser per årstrinn. Rundt år 2000 hadde vi fem parallelle klasser på hvert trinn, der noen var utenbys, enten i Stavanger eller Tromsø og senere også i Trondheim. I tillegg startet vi utdanning i Praha sammen med det nederlandsk-belgiske instituttet.

Utdannelsen ble etablert i en tid som var påvirket av opprør mot det bestående, «flower power» og hippiebevegelsen i USA på seksti- og syttitallet ledet til en bølge av nye humanistiske terapiretninger og menneskers behov for selvutvikling. Denne

bølgen spredde seg også til Europa og kom til Norge ti år senere. Dette ga grobunn for å starte gestaltterapiutdannelse i Oslo. Som andre humanistiske terapiretninger startet også gestaltterapien som en protest mot psykoanalysen og holdninger og normer i USA og var både konfronterende og anarkistisk. Dette preget både form og innhold på den første studieplanen til NGI. Utdannelsen lignet mer på en terapi-gruppe, med fokus på deltakernes personlige prosesser, enn et studium der det ble lagt vekt på læringsmål, progresjon og struktur. I tilpasningen med å få godkjente høyskolestudier måtte skolen svelge noen kameler. Opprøret har blitt lagt bort, og skolen er blitt mer strømlinjeformet.

I Norge har ikke gestaltterapi som psykoterapeutisk behandlingsmetode fått rett til refusjon fra det offentlige. Vi er igjen blitt pålagt moms. Mye av arbeidet med å få utdannelsen godkjent med studiepoeng har gitt studiet økt anerkjennelse og status. Administrasjonen har vokst, og kvalitetssystemene er på plass med eget bibliotek, professorer, ansatte med førstekompetanse og høyskolelektorer. Vi forsker og skriver i et eget vitenskapelig tidsskrift. Heldigvis er den faglige utviklingen høy og engasjementet blant studenter og lærere er fortsatt til stede. Av og til spør jeg meg selv om veien videre for skolen – om utdannelsen kanskje var bedre før godkjenninger og økt status – uten at jeg kan svare på dette.

Rydde

Jeg sitter og rydder i dokumenter fra NGI som hører med i en avslutningsprosess. På Mac'en min har jeg samlet mye forskjellig. Jeg åpner første mappe som heter EAGT (European Association for Gestalt Therapy) og oppdager at den har et dokument om retningslinjer og kompetansekrav for å bli medlem i den europeiske organisasjonen. Jeg var i mange år aktivt deltagende i EAGT. Neste mappe vekker andre minner. Den heter FORGE (Fédération internationale des Organismes de Formation à la Gestalt), som er en fransk forkortelse for en internasjonal organisasjon for instituttledere som jeg var medlem av i mer enn 20 år og president i fem av dem. FORGE ble nedlagt for noen år siden. De gode minnene fra denne tiden er reiser for å møte kollegaer i Paris, Berlin, Rio de Janeiro, Mexico, St Petersburg, Kiev, Roma. Jeg likte å reise og knytte kontakter. Samtidig var det utfordringer i land og institutter imellom. Å diskutere gestaltteori, drift av skoler og institusjoner var ofte et minefelt, og jeg var mer enn en gang på nippet til å slutte. Denne mappen trenger jeg mer tid på å slette. Verdenssituasjonen er en annen nå, det er krig i Ukraina og på Gaza. Våre russiske, ukrainske, jødiske og palestinske kollegaer sliter. Jeg har fortsatt kontakt med noen av dem. Skolens veilederutdanning i Polen for flyktede hvite-russere, ukrainere og russere er resultat av dette internasjonale samarbeidet. Det samme gjelder utdanningen vi startet for mer enn 15 år siden i Budapest.

Jeg går videre og åpner mappen til tidsskriftet. Den inneholder artikkelutkast, tekster og møtereferater for Norsk Gestalttidsskrift tilbake til 2008. Det var på den tiden jeg overtok redaktøransvaret etter Synnøve Jørstad. Her er det mye jeg kan slette. Samtidig husker jeg tilbake til samtaler, veiledning av tekster og mange fine og meningsfulle møter med forskjellige redaksjonsmedlemmer. Jeg har lært mye om å skrive, lage artikler og tidsskrift i de tjue årene jeg har vært med i redaksjonen. Jeg kjenner på takknemlighet og glede over at jeg derfor kan sitte og skrive, forme ord og setninger til meningsfullt innhold for å publisere i et gestaltfaglig tidsskrift.

Mappen som heter «Instituttet» starter med et dokument fra 2003 som er en kopi av NOKUTs endelige godkjenning av gestaltterapi-utdannelsen med 120 studiepoeng. Dette var resultatet av flere års intenst arbeid med å tilfredsstille kravene. Det var da gått mer enn 14 år siden utdannelsen startet. Dette er en omfattende mappe, med referater fra møter, brev og innkallinger, utkast til timeplaner, oversikt over driftsutgifter osv. Jeg blir matt av å se alle overskriftene. Har mest lyst til å slette alt, men tør ikke. Igjen blir jeg redd for å slette viktige dokumenter.

I mappen kalt «Gros artikler» finner jeg en CV med en liste over mine publikasjoner de siste 25 årene. Jeg er imponert og stolt over meg selv som har greid å skrive så mye midt i en hektisk hverdag. Jeg skriver gjerne tidlig på morgenen, før dagen egentlig har begynt.

Det har vært fint å kunne utforske forskjellige teorier, diskutere med kollegaer og så få det på trykk. Spesielt har jeg vært opptatt av selv-teorien og varhetsbegrepet og vender stadig tilbake til disse to temaene. Gestaltdiagnoser har også vært et begrep jeg har utforsket sammen med Daan og Heidi Mjelve. Vi har vært opptatt av at det er forskjell på hvordan man diagnostiserer i den medisinske vitenskap og i gestaltterapi (van Baalen, 2002; Skottun & Mjelve, 2018). Innen gestaltteorien ser vi på kontakten mellom terapeut og klient i forskjellige situasjoner og vurderer på bakgrunn av dette hvordan vi som terapeuter kan tilpasse vår form. Ideen er at når én i samtalen endrer seg, påvirker det kontakten og den andre i rommet. Vi ser ikke på klienter eller pasienter som psykisk syke, men som mennesker som strever i livet, og som uansett gjør det beste de kan innenfor sine rammer. I mappen finner jeg en artikkel kalt «Et langvarig terapiforhold» (Skottun, 2018) der jeg beskriver hvordan en klient og jeg samarbeidet i mange år. En trygg økonomi, fast bolig og gode rammer rundt henne og jevnlig kontakt med meg minsket lidelsene og førte til at hun lever et bedre liv i dag. Jeg ser også på to av mine siste essayer (Skottun, 2024; Skottun, 2025) som handler om kriser og traumer og hvordan gestaltteori har vært støttende for meg i disse livsfasene. Jeg er opptatt av at begrepet traume fort blir sett på som et medisinsk begrep der man tenker at det har oppstått en skade som må repareres. Kriser sees i gestaltterapien som en naturlig del av livet, noe alle opplever, enten de er kortvarige eller blir

mer permanente. Uansett forsvarer vi oss som best vi kan mot å kjenne smerte når livet blir for vanskelig. Samtidig trenger vi å bli bevisst på når vi blir fiksert i overveldende og skremmende situasjoner. Jeg har erfart både som gestaltterapeut og medmenneske, hvor helbredende det er å bli møtt uten å bli sett på som syk, men heller som et menneske i nød som lider og kjenner smerte.

I en annen mappe ligger de første utkastene til boka Åshild og jeg publiserte (Skottun & Krüger, 2017). Jeg vil så gjerne revidere den norske utgaven, siden den oversatte versjonen til engelsk har blitt så mye bedre.

Jeg forstår at med så mange minner og så mye historie, trenger jeg mer tid. Det er ikke bare å rydde og kaste. Jeg har en intensjon om å fortsette denne prosessen når essayet er publisert. Jeg lukker mappene og lar dem ligge nå.

Drivkraft

Den siste tiden har jeg undret meg over min utholdenhet i alle de årene jeg var ansvarlig for instituttets drift. Bakgrunnen for å starte gestaltterapi-utdannelsen var behovet for å få en grundig opplæring i faget og ønsket om å se Daan. Motivasjonen var høy, og jeg tok oppgaven alvorlig. Det var ikke noe alternativ å gi opp, enten det var NOKUT-godkjenning, en masterutdanning, søknad om opprykk til førstelektor, oppstart av nye utdannelser i inn- og utland eller skrive en lærebok. I det siste har jeg reflektert over hvordan det at jeg i ungdomstiden opplevde å få et kall fra Gud om å gjøre gode gjerninger, påvirket meg og ga retning i livet. Fra å være speider og medlem av en kristen ungdomsforening, utdannet jeg meg til sosionom og senere gestaltterapeut. Mitt ønske om å hjelpe andre og en tro på at Gud hadde en mening med livet mitt, var en drivkraft i ungdomstiden. Selv om troen forandret seg, erfarte jeg hvor meningsfullt det var å hjelpe andre, først som sosionom og senere som terapeut, veileder og lærer. Jeg tok med meg viktige verdier og idealer fra ungdomsarbeidet inn i driften av skolen. Jeg ønsket å gjøre noe for verden, helst forandre den. Det å kjenne gleden ved å se andre vokse og utvikle seg, har vært en viktig drivkraft i alt mitt virke. Noe av den samme gleden kjente jeg da jeg opplevde vanskeligheter og turte å stå i dem sammen med gode kollegaer.

Jeg interesserte meg for filosofi da jeg gikk på sosialhøyskolen, og spesielt Søren Kierkegaard og Viktor Frankl inspirerte meg til å ta en eksistensiell tilnærming til livet. Veien fra eksistensialismen og fenomenologien til gestaltterapien var nærliggende og ga retning og mening i livet. Det ble derfor ingen motsetning for meg mellom eksistensialisme, kristendom og gestaltterapi selv om min gudstro har endret seg fra ungdomstiden til i dag.

Nå erfarer jeg meg som en del av et større hele, at det er mer mellom himmel og jord enn jeg forstår og at min misjon i livet er å gjøre som best jeg kan den tiden jeg

har. At jeg opplever meg selv som en del av et større hele, springer ut av erfaringene jeg har fra å leve nært på livssyklusen i naturen. Jeg bor i skogkanten av Oslo og ser hver høst hvordan bladene gulnes og faller av, hvordan løvtrærne står sprikende og svarte mot himmelen mens novembermørket siger på. Og hver vår kommer det knopper og nye skudd, himmelen blir lysere, sola skinner lenger og skogen våkner til nytt liv. Jeg kjenner på stor takknemlighet når jeg kan plukke bær og kantareller i skogen. Naturen er full av undere og mysterier. Når vinterstormene kommer med kulde og snø, kan jeg også kjenne på glede og takknemlighet over at naturen lever. Selv når klimaendringene truer og skaper store katastrofer, er jeg en del av noe større som jeg ikke kan styre eller kontrollere.

Jeg kjenner på denne livssyklusen i livet mitt, hvordan jeg kryper inn foran peisen om vinteren og kommer ut med sola om våren. Nå er det høst og mørketid, og jeg skal også trekke meg tilbake fra en arbeidsplass jeg selv har skapt.

Å kjenne meg som en del av noe større har jeg også opplevd i terapirommet. Det har vært rørende øyeblikk når klientene har fått ny innsikt etter å ha erkjent hvor vanskelig og smertefullt livet er. Det kan nesten beskrives som et mirakel hvordan ny innsikt plutselig kan komme. Jeg har holdt klienter fast i ubehag, og jeg har tålt å være med dem i smerten. Å finne veien ut av tvil, sorg og redsel og ha tro på at klienten kan komme ut av fastlåsthet og mørke, er et viktig terapeutisk arbeid. Lettelsen og gleden vi sammen har kjent på når ny innsikt har skapt bevegelse, har opplevdes meningsfullt. Terapirommet ble et sted hvor jeg brukte hele meg, min kunnskap, varhet og ønsket om å hjelpe andre. Jeg har sett klienter vokse og utvikle seg og følt at vi har blitt en del av et større hele, noe mer enn bare oss to. Det samme har jeg erfart i undervisningen når studenter har åpnet opp, vist seg sårbare og har delt smertefulle øyeblikk i livet med oss rundt. Det er som hellige stunder der tiden står stille. Jeg tror på at meningen i livet ligger i disse små øyeblikkene.

Jeg har i årenes løp fått hilsener fra tidligere klienter og studenter som forteller hvor viktig det var for dem at jeg holdt dem fast når de prøvde «å rømme» og unngå ubehagelige følelser. De beskriver disse situasjonene som gjennomgripende, at det var med på å endre livene deres. Det bekrefter det jeg har erfart som terapeut og lærer og som gjør at jeg i dag kjenner på dyp takknemlighet til livet, meg selv og alle jeg har møtt som har gitt meg muligheter til å praktisere et så givende yrke.

I hele min karriere har det vært viktig for meg å ha et liv utenfor NGI. Jeg er så heldig at jeg har en stor familie med barn og barnebarn. Det har vært meningsfullt å få følge dem og se dem vokse opp og bli mennesker med egne personligheter. Sammen har vi hatt mye glede og moro, både hjemme i hverdagen og på ferier.

Og vi har, ikke minst, delt vanskelige og utfordrende situasjoner der jeg har kjent hvor godt det har vært å ha dem rundt meg i sorgen. Viktig har det også vært å ha venner. Jeg har mange, noen gamle, noen nye, noen fra skole og arbeidsliv, noen fra idrett- og foreningsliv. Noen har vært gode turkamerater, andre har jeg reist sammen med, noen har jeg grått sammen med, andre har jeg trøstet. Dette har medført at jeg har blitt mye mer enn bare terapeut eller lærer, og det har medvirket til min utvikling som et helt menneske.

Nåtid og fremtid

Jeg har i mine førti år i gestaltfaget høstet erfaringer som terapeut og lærer, skrevet fagartikler og bøker om gestaltteorier og metoder. Sammen med kollegaer har jeg utformet læreplaner som avspeiler utdannelsens teoretiske, filosofiske og metodiske fundament. Der vi er uenige har det vært viktig å peke på teoretikere vi støtter oss på, slik at diskusjonene blir faglige – og ikke personlige. Det er mange og motsetningsfylte ideer og teorier om hva gestaltterapi er og ikke er. Det gjør faget utfordrende og spennende.

Jeg personlig tar avstand fra teoretiske modeller som blander gestaltteori og psykiatrisk diagnosetenkning. Jeg er bekymret for at det vi kaller et humanistisk eller gestaltfaglig paradigme blandes med et medisinsk paradigme. Jeg er urolig for at det medisinske paradigmet tar mer og mer over i psykiatrisk behandling, og at psykoterapi generelt får mindre plass innen psykisk helsevern. Det kan være mange grunner til at vi får denne dreiningen. Psykiatriske diagnoser gir rettigheter til ytelser som trygd og pensjon, medisiner og helsetjenester, og de tillegges derfor stor innflytelse. (Tresse, 2023). Psykiatriske samtaler dreier seg ofte om å stille diagnoser med påfølgende medikamentell behandling. Det er etter mitt skjønn et tap at gestaltterapien ikke har fått mer plass innen behandlingsapparatet. Psykisk helsevern har stort behov for behandlere, enten det er i institusjoner eller poliklinikker, og gestaltterapien har en metode som kan være et godt supplement. Her står nye generasjoner av gestaltterapeuter foran viktige utfordringer.

Det uroer meg også at mange gestaltterapeuter blander forskjellige traume-teorier med gestaltterapi. Jeg ser at det kan være nyttig å ha kunnskap om ulike traumeteorier, og jeg anerkjenner traumer som et fenomen. Det som imidlertid bekymrer meg, er at vi kan miste noe av det gestaltterapeutiske perspektivet når vi ser på klienten som traumatisert, framfor å ha en mer relasjonell tilnærming. Jeg er redd for at vi beveger oss for mye mot det medisinske paradigmet når vi blander teorier om traumebehandling inn i gestaltterapeutisk praksis. Terapeuten kan lett bli en ekspert som skal løse klientens problem i stedet for å være preget av en åpen

og undrende tilnærming.

Det som er gledelig i dag innen psykoterapifeltet, er at både kognitiv terapi og psykodynamisk behandling har utviklet sine teorier. De har mer fokus på det relasjonelle perspektivet enn før, og de kan vende oppmerksomheten både mot følelser og kroppslige fenomener som pust og spenning. Slike psykoterapeuter blir mer bevisste sin funksjon som en som er til stede sammen med klienten og mindre opptatt av å finne løsninger.

Det andre som gleder meg er å se hvor aktive og engasjerte kollegaer jeg har på NGI. Det forskes, skrives og videreutvikles teorier og metoder innenfor faget. Dette er godt å erfare og gir håp for fremtiden. Selv forsto jeg betydningen av vitenskapelig forskning og metode da jeg tok min mastergrad. Da forsket jeg på studenters utbytte av å ta terapiutdannelsen. Denne forskningen følges i dag opp av ansatte ved skolen. Det er også gjennomført en rekke studier i samarbeid med studenter for å forbedre utdanningen og den akademiske studentoppgaven som skrives siste året. De har også forsket på kjønns- og seksualitetsmangfold og den økologiske krisen vi befinner oss i.

Til slutt

Nå nærmer jeg meg slutten både på dette essayet og min tid ved NGI. Det er slik livet er, det er en tid for alt. Andre tar over etter meg. I denne skriveprosessen har jeg ryddet i hodet. Jeg har tenkt på tidligere avslutninger i livet mitt og på tankene mine om hvordan denne avslutningen skal bli. Jeg har sett tilbake på mitt liv og sett sammenhenger med den jeg er i dag. Jeg har sett hvordan mine visjoner om å hjelpe andre og det å starte og drive en gestaltutdanning, har vært sammenfallende med det kallet jeg fikk i ungdomstiden. Jeg har et håp om at det jeg har vært med på å skape er blitt til frø som kan vokse og gro hos andre. Jeg tror på det vi gjør i de små øyeblikkene, enten det er møter med klienter, studenter, familie eller venner. Gestaltterapien er ingen religion, men en tilnærming basert på verdier hentet fra fenomenologi og eksistensialisme der vi ser hvert øyeblikk og hver situasjon som ny og har tro på at alle kan vokse og utvikle seg.

Jeg siterer i denne forbindelse Søren Kierkegaard som sier: «Når vi ser tilbake, ser vi kanskje at de største hendelsene i vårt liv var de små øyeblikkene som formet oss.» Eller sagt med egne ord: «Det øyeblikkelige blir til resten av livet». Jeg er roligere, mindre forvirret og mer klar enn noen gang for et liv videre uten NGI.

Jeg kjenner på stor takknemlighet over å ha fått arbeide sammen med mange fine mennesker, enten de har vært klienter, studenter, lærere, veiledere, ledere eller administrativt ansatte ved NGI. Takk til dere alle – og takk til Daan som satset sammen med meg.

Om til slutt: Takk til Monica Mon som har veiledet meg i skrivingen av dette essayet.

Et lite tillegg: Mer om historien til Norsk gestaltinstitutt høyskole

For de som vil lese mer om NGI og dets historie, finnes det flere artikler jeg har skrevet om dette opp gjennom årene og en del intervjuer. I *Den flyvende hollender* fra 2002 skrev jeg «Gestaltterapi i Norge» og Elisabeth Arnet intervjuet Daan. I 2004 ble jeg intervjuet av Åshild Krüger i den aller første utgaven av Norsk gestalttidsskrift, og to år senere skrev jeg «Tilbakeblikk» i *Gestaltterapi i praksis*. I 2017 ble Daan og jeg intervjuet av Erik Tresse for *Gestaltmagasinet*, og i 2025 ble jeg intervjuet her i Norsk gestalttidsskrift av Per Terje Naalsund. I tillegg finnes det en podcast fra 2022, «NGI – en kjærlighetshistorie», der Ann Kunish snakker med Daan og meg. Også avskjedsforelesningen min i desember 2025 ligger ute som podcast og på NGIs youtube-kanal.

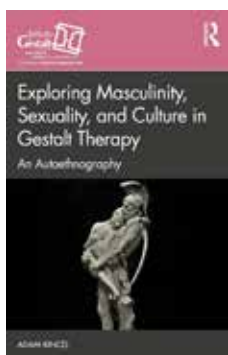
Litteraturliste

- Arnet, E. (2002). Et liv med gestalt. Et intervju med Daan van Baalen. I S. Jørstad og Å. Krüger (Red.), *Den flyvende hollender* (s. 9–13). Norsk gestaltinstitutt.
- Krüger, Å. (2004). Intervju. Tid for ettertanke. *Norsk gestalttidsskrift*, 1(1), 54–58.
- Norsk gestaltinstitutt. (2022). *NGI – en kjærlighetshistorie* [Audiopodcast]. NGI. <https://open.spotify.com/episode/1xkWSyEhEmn4V042PQPrpu?si=f37fff281a664dc8>
- Norsk gestaltinstitutt. (2025). *Gro Skottuns avskjedsforelesning*. [Audiopodcast]. NGI. (Vil bli publisert her: <https://open.spotify.com/show/0lByLVtQ4EePsYD7JQCQZC>)
- Norsk gestaltinstitutt. (2025). *Gro Skottuns avskjedsforelesning*. [Video]. NGI. https://www.youtube.com/watch?v=p_W8fHJ6uQE
- Naalsund, P. T. (2025). Det som gir mening i livet. Intervju med Gro Skottun. *Norsk gestalttidsskrift*, 22(1), 123–137.
- Skottun, G. (2002). Gestaltterapi i Norge. I S. Jørstad og Å. Krüger (Red.), *Den flyvende hollender* (s. 15–16). Norsk gestaltinstitutt.
- Skottun, G. (2006). Tilbakeblikk. I S. Jørstad og Å. Krüger (Red.), *Gestaltterapi i praksis*, 1–5.
- Skottun, G. (2018). Et blikk inn i et langvarig terapiforløp. *Norsk gestalttidsskrift*, 15(1), 57–71
- Skottun, G. (2024). Å eldes. *Norsk gestalttidsskrift*, 21(2), 19–34.
- Skottun, G. (2025). Når livet ikke er til å bæres. *Norsk gestalttidsskrift*, 22(1), 80–94.
- Skottun, G. & Krüger, Å. (2017). *Gestaltterapi*. Gyldendal Akademisk
- Skottun, G & Mjelve, H. (2018). Bruk av diagnoseskjema i gestaltterapi. *Norsk gestalttidsskrift* 15(1), 9–37
- Tresse, E. (2023). Det er bare oss her. I *Gestaltterapeuten. Årbok 2023*, 141–157. Norsk gestaltterapeutforening.
- Tresse, E. (2017). Kjærlighet, jobb og fag. I *Gestaltmagasinet*, (1), 7–12. Norsk gestaltterapeutforening.
- van Baalen, D. (2002). Gestaltdiagnoser. I S. Jørstad og Å. Krüger (Red.), *Den flyvende hollender* (s. 26–69). Norsk gestaltinstitutt.



BOKOMTALE

Kroppen som ressurs i forskning



Adam Kinzel

EXPLORING MASCULINITY, SEXUALITY, AND CULTURE IN GESTALT THERAPY

An Autoethnography

Routledge, 2021, 165 sider

Omtalt av Per Terje Naalsund

Autoetnografi i gestaltterapien?

Adam Kinzel er en gestaltterapeut som er opptatt av hvordan autoetnografi og gestaltterapi er metoder som kan ha nytte av hverandre. Denne boka fra 2021 er ikke helt ny, men for oss i redaksjonen til Gestalttidsskriftet er den høyst aktuell.

Siden Kari Moe Jacobsen skrev sin introduksjonsartikkel til autoetnografi i nr 2/2023 – «Å vippe på stolen som terapeut og forsker», har Anita Berge Heivoll (nr 2/2024) og Vikram Kolmannskog (nr 1/2025) fulgt opp med autoetnografiske essay i senere numre.

Ved gestaltterapiutdannelsen er nå Moe Jacobsens artikkel sammen med en artikkel fra British Gestalt Journal om autoetnografiske innganger til skriving av oppgaver blitt satt på pensum i fjerdeåret.

Vi i gestalttidsskriftets redaksjon diskuterer for tiden hvordan vi kan ta del i det som nå begynner å bli et lite, men aktivt miljø innenfor autoetnografisk skriving blant norske læresteder. Et par av oss har også begynt å prøve ut noe vi kanskje etter hvert kan kalle for gestaltskriving, med inspirasjon fra autoetnografi og en tradisjon innen focusing som opprinnelig ble kalt for *thinking at the edge*, men nå omtales som kroppslig forankret skriving (*embodied writing*).

Det kroppslige aspektet i autoetnografi

Det Adam Kincl tar tak i – og som også gjør autoetnografi attraktivt for oss ved NGI – er hvordan opplæringa til gestaltterapeut gjør oss i stand til å gripe bedre enn de fleste andre selve det kroppslige aspektet ved forskjellige intersubjektive prosesser.

Som gestaltterapeuter har vi fått innblikk i hvor vanskelig det kan være å gripe situasjonene vi er midt oppe i, og en autoetnografisk forsker er som regel selv del av prosessene eller miljøet det forskes på. Som terapeuter og organisasjonskonsulenter har vi her verdifulle erfaringer og kunnskap. Vi mener utforskningen av hva som står på spill ikke kan gjøres fra en tilskuer-posisjon, men må skje fra en deltaker-posisjon med tilgang på informasjon fra alle varhetssonene våre og med mulighet til å være i utforskende dialog om det vi erfarer, enten det er fenomener i kroppen (indre varhet), det vi legger merke til (ytre varhet), eller tanker og følelser som oppstår i oss (mellomsone-varhet). Om det ikke kan sies at vi har bedre tilgang på kroppslige prosesser enn de fleste andre, så kan det i alle fall sies at vi har et yrke der det å utforske intersubjektive prosesser via kroppslig forankret dialog står sentralt. Innenfor fagfelt eller kulturelle praksiser der kropp er en viktig faktor, burde vi derfor ha gode forutsetninger for produsere materiale for autoetnografisk forskning.

Kincels bok forsøker å vise oss hvordan dette kan gjøres. Ved å fortelle om sin egen vei som gestaltterapeut, fra han som 16-åring for første gang gikk i terapi, via møter med gestaltterapeutiske miljøer i Polen og England og beskrivelser hentet fra hans egen praksis som terapeut og lærer ved gestaltutdanninger, forsøker han å reflektere over sine egne erfaringer og knytte dem opp til større kulturelle spørsmål. Dette siste er viktig. Autoetnografi handler ikke først og fremst om våre egne erfaringer, men om å vise hvordan disse erfaringene danner vårt grunnlag for å kunne reflektere over de kulturelle praksisene vi er midt i.

Denne boka har derfor to samstemte målsetninger. Den er en innføringsbok i autoetnografisk metode for gestaltterapeuter, men er også en autoetnografisk kritikk av gestaltterapiens kulturelle praksis. Det gjør dette til en bok som er interessant for alle gestaltterapeuter. Hva er det vi holder på med? synes den å spørre.

En bok om å bli gestaltterapeut

Boka er en fin kompanjong til Vikram Kolmannskogs *Den tomme stolen*. Mens Kolmannskogs bok fortalte om erfaringene en nokså nyutdannet gestaltterapeut kunne gjøre seg i møte med forskjellige klienter, og slik ga en innføring i yrket vårt, forteller denne boka om de utfordringer en mann som utdanner seg til gestaltterapeut, møter og hvilke vurderinger han gjør seg etter hvert som han kommer i posisjon til å forvalte denne kulturen og formidle den videre.

Jeg skal i denne omtalen forsøke å si litt om de tre viktigste temaene denne boka tar opp, før jeg avslutter med å si litt mer om hva Kincel formidler om arbeidet med å skrive autoetnografisk. De tre temaene er maskulinitet, terapigrupper og terapikulturer.

Maskulinitet

Tittelen *Exploring Masculinity, Sexuality, and Culture in Gestalt Therapy* peker på ett av hovedtemaene i boka. Hvordan kan vi utvikle en kultur innenfor gestaltterapien der menn kan få utforske egne kjønnsroller og seksualitet? spør Kincel.

Kincel tar utgangspunkt i sine egne erfaringer med terapi for å se på dette. Han forteller om hvordan terapeutene han traff som ung mann forsøkte å «hjelp» ham med pusteteknikker og aggresjonstrening i håp om at dette skulle få ham til å prestere bedre og hevde seg mer. I ettertid ser Kincel at disse terapeutene møtte ham med deres egne kulturelle forventninger til menn. De kommuniserte dermed til Kincel at problemene hans var noe han burde gjøre noe med i stedet for å se dem som symptomer på emosjonelle behov som lette etter et akseptabelt uttrykk. For Kincel var resultatet av denne «hjelpen» at han ble mer fremmed for seg selv – og trakk seg unna andre.

Terapeuter han møtte senere var til bedre hjelp for ham. En kvinnelig terapeut gjorde ham bevisst på hvordan han selv seksualiserte henne; en mannlig terapeut lot ham få utforske sin tilbøyelighet til å være seksuelt tiltrukket av menn; og en annen lot ham få utforske behovet han hadde for omsorg og nærhet.

Det er lett å tenke at dette Kincel skriver om, bare var Kincels egne problemer og behov. Kincel tar i den forbindelse opp dette med hvordan det å fortelle om egen sårbarhet og egen utforskning av intimitet, lett gjør at man som mann diskvalifiseres fra å representere menn. Å bryte med heteronormative forventninger kan til og med gå utover ens egne karrieremuligheter, nevner han et sted. Dette får meg til å stanse og reflektere over mine egne erfaringer. Jeg kjenner meg igjen både i erfaringene og behovene han forteller om, og jeg får tanker om at det Kincel her tar opp er viktig for svært mange av oss. Jeg er glad for at han skriver om dette, og jo mer jeg tenker på det han skriver, trer det fram for meg som tre tydelige utfordringer som de fleste menn har og som vi snakker for lite om.

Menns utfordringer

De tre utfordringene er:

1) Vi har lett for å seksualisere kvinner. Dette skjer nesten automatisk og er vanskelig å bevisstgjøre seg. Allerede som guttebarn får vi et objektiviserende forhold til ting rundt oss. For ungdommer og voksne blir dessuten dette mannlige blikket («the male gaze») opprettholdt av en seksualisert bildekultur, som har stort gjennomslag i offentligheten.

2) I motsetning til denne objektiviserende seksuelle kulturen er vår egen mer kroppslig forankrede seksuelle tenning og lyst for de fleste menn en privatsak. Menn kan snakke om slikt, men helst i form av skryt og spøk, noe som signaliserer at en skal unngå å gå for tett på dette. For mange av oss bidrar også et (innbilt) krav om en enestående (også i betydningen noe vi gjør eller tar ansvar for alene) seksuell prestasjon at vår egen tenning og lyst kanskje oftere blir en kilde til skam enn til glede. Det gjør det ikke enklere å være åpen om dette.

3) Til sist sørger stigmatiseringen av homoseksualitet og kravet mange menn stiller til seg selv om at de skal vite hva de gjør og holde seg til det, at de, i alle fall om de stort sett bare omgås andre menn i yrkesutøvelse og sosiale sammenhenger, i liten grad får utviklet sine evner til å forbinde seg emosjonelt og intimt til andre. Her tenker jeg at det er forskjell på homofile og heteronormative menn. Sistnevnte øver seg sjelden på å se andre inn i øynene med et mildt blikk.

Seksualitet i terapirommet

Fortellinger om hvordan Kincel selv har møtt mannlige klienter gjør det mulig å tenke seg at terapirommet kan være – og kanskje bør være – et sted der menn kan få utforske sin egen sårbarhet og øve seg på åpenhet og intimitet. For Kincel gikk veien dit ved gjennom en gradvis større evne til å lytte mer til egne kroppslige impulser og mindre til de heteronormative forventningene han ble møtt med.

I boka drøfter Kincel hvordan forskjellige kulturer forholder seg til seksualitet og påpeker at det kan være mange grunner til at vi er tilbøyelige til å se bort fra seksualitet i terapirommet. Han kommer her med sterke oppfordringer om at terapiutdanninger må ha undervisningsmoduler om seksualitet, heteronormativitet og seksuell diversitet. Han trekker i den forbindelse fram begrepet erotisk felt, som han mener vi bør være mer åpne for å fornemme i terapirommet. For hans del handler dette ikke nødvendigvis om å gjøre terapirommet til et sted der vi utforsker seksualitet, men om at vi bør være mer oppmerksom på hva fraværet av seksuell lyst og spenning kan si om klientenes kapasitet for kontakt.

Gruppeerfaringer

Et annet hovedtema i boka er betydningen av gruppeerfaringer.

Jeg merker hvor ivrig jeg blir når Kincel forteller om at gestaltinstituttet hans i England inviterer alle studentene og ansatte til en felles undervisningsmodul. Sammen reiser de bort til et sted der de møtes i forskjellige grupper uten lederfunksjoner. Noen av møtene er mellom studenter i samme klasse, andre mellom alle i samme årskull, osv. En av gruppene er alle sammen – både studenter og lærere – i en stor sal. De møtes både uten agenda og noen formell leder. Hvem blir du da – og hvilke prosesser settes i gang? spør Kincel.

For Kincel har grupper den viktige funksjonen at den er ideell for å gjøre oss oppmerksom på egne fordommer. Vår måte å tilslutte oss noen på – og ta avstand fra andre – skjer som regel helt automatisk, og det kan vekke innsikt og gi oss erfaringer som får oss til å vurdere våre posisjoner og valg på nytt. Kanskje blir vår tilknytning til noe styrket, mens andre posisjoner som vi inntar kan vise seg å være lite underbygde.

Hva det å tilhøre en gruppe muliggjør

Kincel argumenterer dessuten her for at vi vet for lite om våre gruppedannelser og hvilken funksjon det har for oss at vi føler at vi tilhører en gruppe. Et av hans poenger er at anerkjennelse av andre og muligheten til å finne ut hva som skiller oss ad, hviler på en følelse av trygghet og tillit og tilknytning til egen gruppe først. Uten en slik gruppetilhørighet er det lett å la seg styre av egne fordommer – og til å stå uten noen annen støtte, isolert ved siden av – og ikke sammen med – andre med samme mening. Dette gir ikke noe grunnlag for å snakke sammen og se på funksjonene som mange fordommer har.

Med dette slår Kincel et slag for at utforskning av gruppeerfaringer er en viktig aktivitet. Uten dette blir vi ikke klar over hvordan vår evne til å møte og lytte til andre er avhengig av om vi har noen å støtte oss til eller ikke. Et annet poeng Kincel har, er at kunnskap om slike prosesser er vanskelig tilgjengelig for mange som forsker på grupper. Det trengs informanter her som har erfaring med å oppfatte endringsprosesser på – og med – kroppen og som kan formidle dette. Her vil derfor gestaltgrupper være lovende å forske på.

Terapikulturer

Det tredje temaet Kincel tar opp er hvor forskjellig gestaltterapi-kulturer kan være. Med erfaringer fra særlig Polen og England, men også USA, viser han hvordan gestaltinstitutter er påvirket av kulturene de er en del av.

I Polen etablerte gestaltterapien seg omtrent samtidig som kommunismen falt. Den katolske kirken har også stor makt i landet. Dette gjorde ifølge Adam Kincel at gestaltterapien som kunne forme seg i landet, måtte gjøre folk i stand til å ta avstand fra disse maktstrukturene. Det medførte at gestaltterapien studenter i Polen ble lært opp til, la stor vekt på individuell vekst, differensiering og det å kunne se bort fra andres behov. Feltteorien ble fortolket som noe som gjaldt bare en selv og ens egne erfaringer – og var noe en brakte med seg inn i rommet. Terapiarbeidet handlet dermed om å fullføre uferdige gestalter fra fortiden.

I England ble han presentert for det som kan kalles «embodied relational therapy». Feltteorien ble der fortolket som muligheten til å bli oppmerksom på at det man brakte med seg inn i rommet, dannet et grunnlag, som man gjennom varhetsprosesser kunne oppdage endret seg på grunn av måten en ble møtt på her og nå. Terapiarbeidet handlet der derfor mer om å åpne seg for nye gestaltdannelser. Samtidig ser Kincel at gestaltterapien her har vært spesielt tilpasset hvite, trygge folk med god forankring i middelklassen.

Kapitalisme og individualisme

Kincel diskuterer videre hvordan psykoterapi i de fleste land er tilpasset en kapitalistisk og vestlig tenkemåte som legger stor vekt på personlig ansvar, modenhet og evne til å klare seg alene. Det er ikke gitt at dette er i overensstemmelse med våre menneskelige behov i alle situasjoner. Det som er sikkert er at en slik psykoterapi ikke bidrar til kollektive løsninger på felles problemer som ensomhet, ressursforbruk, sårbarhet, osv. Dersom det er vellykkede gruppeerfaringer som gjør at vi kan møte andre med tillit, så trenger vi å prioritere gruppeterapi og fortelle om betydningen av gode gruppeprosesser mer enn vi gjør i dag.

Den norske gestaltkulturen

Når jeg leser Kincel blir jeg også opptatt av norsk gestaltterapi. Jeg synes det er betryggende å tenke at vi har lagt stor vekt på gruppens betydning i gestaltterapiutdanningen ved NGI. Men hvordan er gestaltterapien her i Norge knyttet opp til vår kultur?

Det som i alle fall er lett å oppdage er at vi legger større vekt på fenomenet kontaktformer enn de gjør de fleste andre steder. Det er godt mulig at vår bruk av dette ville vært tydeligere ved at vi kalte det feltformer: Feltet former seg ved at vi holder tilbake, ved at vi flyter sammen, ved at vi overveier hva vi skal ta hensyn til, ved at vi tenker på hva vi må gjøre. Vi møter hverandre med respekt og gir hverandre rom til å oppdage at måten vi tar tak i problemer på er samskapet.

Hos oss er feltet først og fremst noe vi skaper sammen, og det er grunn til å spørre om vi møter med anerkjennelse at noen har med seg noe fra det vi kan kalle deres eget felt. Å ha kontroll på dette er i alle fall en dyd i den norske modellen. Kanskje handler også terapiarbeid slik vi gjør det verken om å fullføre gestalter fra fortiden, eller om å danne nye gestalter, men om å oppøve så mye varhet at en er i stand til å gå inn i samskapingsprosesser uten å legge noe personlig i det?

Autoetnografi

«I think it is important to create conditions in our lives in which we will be challenged to discover our prejudices». Dette sitatet fra side 81 kunne stått som et motto for denne boka.

Denne motivasjonen avgrenser også Kincels autoetnografiske metode: Oppsamlede notater fra viktige personlige prosesser blir brukt; de leses på nytt og diskuteres med andre. Selve de kroppslige reaksjonene på disse gjensynene med tidligere erfaringer, brukes videre som et verktøy for å vurdere hva som er verdt å gå tettere på. Dette gir ham et særlig blikk for erfaringer han har hatt der han har opplevd skam. Denne stadige selv-avsløringen bidrar til at boka også blir et intimt selv-portrett.

Lesning av gestaltterapi-litteratur, men også fra et videre arsenal av psykoterapeutisk teori, psykologi og filosofi, brukes for å ta stilling til posisjonene som han avdekker hos seg selv og andre. Hans egne forflytninger, gjennom nye erfaringer og arbeid med seg selv, gjør det mulig for ham å avdekke hvordan måter vi møter hverandre på, bygger på fordommer. Ved å se på disse fordommene som kulturelle praksiser – han forsøker med denne boken å innføre begrepet kollektive gestalter om dette – forsøker han også å vise at vi alltid har en mulighet til å utfordre og utforske disse fordommene. Hovedbudskapet hans i boka er at vi alltid kan gå i dialog med slike fikserte kollektive gestalter.

En krevende og helende prosess

Hva lærer vi om å skrive autoetnografisk av denne boka? Kincel fremstiller selve skriveprosessen som krevende og helende. Det er krevende å gå inn i det som har brakt skam i livet og se på situasjoner der han har følt seg uten støtte. Den største utfordringen er å orke å gå så tett på seg selv. Han fremstiller det som helende å diskutere dette med kollegaer og finne forklaringer på det ved å forstå det i lys av kollektive gestalter. Det er også en forsonende holdning han møter dette med, for ved å se på våre fordommer som kollektive gestalter, får han også fram at de er nødvendige: vi trenger å støtte oss til dem for å få grep om tilværelsen, for å handle.

Det har også vært helende for ham å diskutere disse episodene med involverte parter, slik som mor og søster, og oppleve at nye samtaler om dette ledsages av følelsen av støtte og samarbeid. Så på et personlig plan må dette ha vært et betydningsfullt arbeide.

En tredje forskningsvei

Hvorfor skal vi andre orke å gjøre noe lignende? Kincel vil gjerne at flere gestaltterapeuter skriver autoetnografisk. Han beskriver metoden som en tredje forskningsvei for oss.

Det er allerede etablert to andre forskningstradisjoner i gestaltterapien. Best etablert er kvalitative kasus-studiene der fortellinger om prosesser hentet fra terapirommet kan gi grunnlag for forbedringer av måten vi som gestaltterapeuter jobber på. Det siste ti-året har det også vært forsøk på å arrangere kvantitative studier som kan si noe om effekten gestaltterapi har på spesifikke psykiske lidelser. Slike studier er vanskelige å gjennomføre – og selv om de lykkes, vanskelige å bære fram til beslutningstakere som ikke har noe forhold til metoden de skal anerkjenne.

For Kincel bærer autoetnografien et håp om at gestaltterapien skal nå utover den interne diskusjonen om teori og metoder og den medisinsk-faglige diskusjonen om effekt. Ved å formidle og drøfte gestaltterapeutisk praksis i lys av kultur – ved å fortelle om det vi gjør og hvordan vi gjør det – håper han å nå ut med det vi kan kalle vår innsikt til andre.

Autoetnografien fremstår for ham som en særlig velegnet bro til nye lesere – selv om det er ikke godt å si om autoetnografisk skriving gjør gestaltterapien mer tilgjengelig – fordi gestaltterapien der fremstår som nyttig: Den kan tilføre autoetnografien mer innsikt i kroppslige prosesser og og slik få konsekvenser på forholdet mellom forsker og forskerobjekt. Ved å se alle prosesser som samskapte, endres perspektivet på mange relasjoner, og beskrivelser av samskapte, kroppslige prosesser kan også påvirke hva som regnes som data og ikke. Også når det gjelder forskningsetikk blir selve møtet mellom forsker og objekt til et mer følsomt område når kroppslige prosesser bringes inn. Det kan legge grunnlag for å støtte de etiske vurderingene våre gjennom mer følsom dialog med andre og gjennom utforskning av prosesser.

Gestaltterapi som dialogiske prosesser

Boka er likevel ikke først og fremst et formidlingsforsøk. Den kan best beskrives som et forsøk på å se hva et autoetnografisk perspektiv kan tilføre gestaltterapien.

Interessant nok fremhever denne metoden, slik Kincel anvender seg av den, kroppslige inntrykk som en form for minner som blir værende i oss. Det blir slikt tegnet et inntrykk av gestaltterapi som en praksis der våre samskapte tilkortkomminger – våre skakninger («ruptures») og skamminger – nettopp er det som bevares fra prosessene, og ikke minst at de danner grunnlag for stadig nye prosesser, der en lærende klient – i dette tilfelle Adam Kincel – gradvis blir i stand til å ta mer og mer ansvar for sin egen reparerende prosess, ikke minst ved å evne å ta stilling til kulturen han selv er en del av.

Gestaltterapi fremstår slik i mindre grad som en rask, helbredende terapiform – og i stedet som kunsten å møte folk på en slik måte at disse dialogiske prosessene som tydeliggjør at vi både er produkter og skapere av kulturen og historien vår, settes i gang.

Bidragstere i dette nummeret

Marte Camilla Wright

Marta Camilla Wright er gestaltterapeut MNGF (2011) med etterutdanning innen gestaltterapi. Hun arbeider som høyskolelektor ved NGI og driver Høvik Gestaltterapi. Hun har mye erfaring med angstproblematikk, stressreduksjon, utbrenthet, omsorgstretthet og utfordringer pårørende til kronisk syke har, særlig pårørende til barn med spesielle behov og kronisk sykdom.

Wright har også bred kompetanse innen tverrkulturell forståelse etter å ha reist og bodd lengre perioder i fremmede kulturer og jobbet både for Utenriksdepartementet, og som forsker og journalist i ulike land.

Hun har en doktorgrad fra Universitetet i Bergen, og holder også på med religionsantropologisk forskning om klosterliv og hellig vann-praksiser innen den etiopisk-ortodokse kirke i Etiopia. Wright har publisert mange artikler og bokkapitler.

Ann-Grete Dybvik Akre

Ann-Grete Dybvik Akre er klinisk spesialist i psykiatrisk sykepleie og har over 20 års klinisk jobberfaring innen psykisk helsevern. Fra 2015 har hun jobbet som høyskolelektor og seksjonsleder ved VID vitenskapelige høyskole og Høgskolen i Innlandet. Hennes fordypningsområder strekker seg fra psykisk helse, folkehelse, flerkulturell forståelse, pedagogikk, ledelse og , sist med ikke minst, livsstyrketrening.

Som livsstyrketrener ønsker hun å legge til rette for oppdagelser i øyeblikket, som sammen med pedagogiske virkemidler kan muliggjøre bevisstgjøring av det ubevisste. Hun er opptatt av kropp og følelser som viktige informasjonskilder. Målet er at kursdeltakerne skal få økt forståelse for seg selv, noe som kan bidra til helsefremmende endringsprosesser.

Ann-Grete er nå pensjonist, men jobber fortsatt noe for Universitetet i Innlandet, VID og Sykehuset Innlandet.

Camilla Weedon

Camilla Weedon er utdannet gestaltterapeut ved Norsk Gestaltinstitutt og har jobbet 25 år innen psykisk helsevern og 20 år som gestaltterapeut. Hun er sertifisert veileder fra NGI og veileder studenter ved NGI og underviser ved etterutdanningen. Hun er også utdannet yogalærer.

Kristine Lauve Steensen

Kristine Lauve Steensen er utdannet gestaltterapeut og har egen klinisk praksis i Oslo og på Nesodden. Som terapeut jobber hun blant annet med tematikk som sorg, ensomhet og utenforskap. Hun er også NGI-sertifisert veileder og tar veiledningsoppdrag i organisasjon. Hun er tilknyttet NGI som lærerterapeut, har tidligere vært styreleder i NGF og er forøvrig utdannet kulturhistoriker.

Dagrun Dvergsdal

Dagrun Dvergsdal har utdanning som sosionom, gestaltveiledning og Master of Management. Hun har arbeidet med ledelse og organisasjonsutvikling i 35 år, etablert og drevet Dvergsdal Consulting AS i snart 30 år og blant annet skrevet boka *Expanding Your Leadership*.

Norsk Gestalttidsskrift er et vitenskapelig tidsskrift

Norsk Gestalttidsskrift er et vitenskapelig tidsskrift for formidling av gestaltteori, -metode og -praksis. Artiklene 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.

Norsk Gestalttidsskrift er godkjent som vitenskapelig publiseringskanal på nivå 1. Dette innebærer 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.