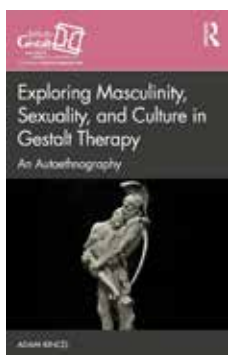


Kroppen som ressurs i forskning



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.