

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 mettet, 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 essays (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.