

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.