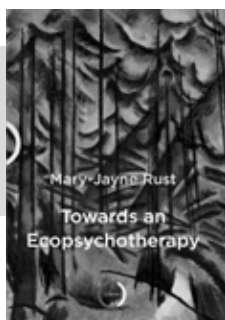


Håndbok i økopsykoterapi

Relevant for gestaltterapeuter



TOWARDS AN ECOPSYCHO- THERAPY

Av Mary-Jayne Rust

Confer Books, 2020, 151 sider.

Omtalt av Inger Birkeland

Høsten 2004 drar jeg til Knoydart, en halvøy på vestkysten av Skottland, for å delta på et femdagers kurs i økoterapi. Kurslederne er Dave Key, friluftslivspedagog og sosial entreprenør og Mary-Jayne Rust, kunstterapeut og jungiansk analytiker. Begge er dypøkologer, brennende opptatt av økologi og bærekraft inspirert av den norske filosofen Arne Næss. Begge har et stort nettverk innenfor den radikale dypøkologiske bevegelsen internasjonalt.

Fra Knoydart til gestalt

Knoydart ble viktig for meg på flere måter, blant annet har det bidratt til at jeg søkte opptak på gestaltterapistudiet høsten 2021. På kurset oppdaget jeg at møter med og sansing av naturomgivelser var helende, jeg kunne se nye muligheter og gjøre nye valg. I en av de praktiske øvelsene – et arbeid alene over en hel dag – var oppgaven å finne *mitt sted* i landskapet, å bli der hele dagen og bli kjent med stedet. Jeg fant et sted høyt oppe i en fjellside, et mykt hvilested med utsyn mot

dalen vi hadde gått dagen i forveien, og med utsyn i en annen retning mot havet dit vi neste dag skulle vandre videre. Denne erfaringen bidro til å inspirere til det som har blitt snart tjue års forskning for kulturell endring og bærekraftig stedsutvikling i lokalsamfunn (se Birkeland & Aasen, 2012; Birkeland, 2023). Jeg har også tilpasset og brukt øvelser og metoder fra kurset i undervisning innen kulturstudier og lærerutdanning med ulike grupper av studenter. Oppdagelsene på Knoydart i 2004 var konkrete, der og da. Jeg kunne ikke oppdage det jeg oppdaget uten det sansede landskapet. I et annet landskap, et annet sted, ville erfaringene blitt annerledes.

Jeg ble begeistret da jeg så at Mary-Jayne Rust hadde utgitt bok i 2020, *Towards an Ecopsychotherapy* (Confer Books). Mange gestaltterapeuter er opptatt av klimændringer, miljøspørsmål og bærekraft og bruker naturen allerede i terapisammenheng eller tilbyr timer utendørs. Det finnes ikke så mange lærebøker. *Towards an Ecopsychotherapy* er en god introduksjon skrevet for psykoterapeuter av en psykoterapeut med lang erfaring fra feltet. Jeg vil anbefale boken for gestaltterapeuter som er interessert i å utvide sin praksis til arbeid med klienter utendørs. Jeg vil omtale bokens innhold i neste avsnitt, før jeg i siste del reflekterer litt over hva boken kan bidra med for gestaltterapi.

Towards an Ecopsychotherapy

Hvem er Mary-Jayne Rust og hva er det for en bok hun har skrevet? Mary-Jayne har vært aktiv lenge i utvikling av kurs og workshops om hvordan klima- og miljøspørsmål utfordrer psykoterapeutisk praksis. Hun har skrevet, formidlet og publisert, og jeg har også fått gleden av å bidra i en av bøkene hun tidligere har redigert (Birkeland & Aasen, 2012). Mary-Jayne har siden 1989 hatt privat praksis i Nord-London. Tidlig på 1990-tallet var hun på flere opphold i Ladakh på Tibetplatået, der alvorret i den økologiske krisen gikk opp for henne. På tilbakeveien møtte hun andre som var opptatt av å flette sammen det psykologiske, det politiske, det økologiske og det åndelige. Innenfor et internasjonalt nettverk av økologisk orienterte psykoterapeuter, hvor dypøkologene John Seed og Joanna Macy var frontfigurer, ble Mary-Jayne Rust en av pionerene i Storbritannia som prøvde ut økopsykologiske ideer og metoder i terapirommet. Som en terapeut med særlig interesse for feministisk psykoterapi og erfaring med å behandle spiseforstyrrelser, begynte hun å tenke nytt om vår vestlige livsstil som kollektivt konsumerer jordkloden på ødeleggende måter samt om forholdet mellom kropp og tanker, jord og følelser. *Towards an Ecopsychotherapy* bygger på denne samlede erfaringen, og formålet er å gi en innføring og oversikt over økopsykoterapi, teorigrunnlag og metoder.

I boken plasseres økopsykoterapi innenfor et større og tverrfaglig forsknings- og fagfelt som kalles økopsykologi. Økopsykoterapi ses som en psykoterapeutisk retning innenfor det større økopsykologiske feltet som utforsker menneskelige relasjoner til resten av naturen, og som tar hensyn til menneskers indre verden og relasjonen klient-terapeut. Boken er på drøye 150 sider, har mange fenomenologiske beskrivelser av terapisisuasjoner og praktiske eksempler som jeg tenker gir mening for gestaltterapeuter, og inneholder også en omfattende litteraturliste og indeks.

Boken er liten, lettlest og inviterer til refleksjon over egen praksis. Kapittel én beskriver hvordan økopsykoterapeutisk praksis kan gjøres utendørs og diskuterer hvilke utfordringer og muligheter dette skaper. For Mary-Jayne Rust er det viktig å formidle at økopsykoterapi ikke nødvendigvis må foregå utendørs, at det ikke handler om å se arbeid utendørs i naturomgivelser som en standardløsning for alle typer klienter og deres behov, men velge å gjøre det på en overveid måte ut fra hva som vil være hensiktsmessig for klienten.

Kapittel to gir en historisk gjennomgang, presenterer ulike teoretiske tilnærminger til økopsykologi og diskuterer hvilke muligheter og utfordringer fagfeltet står overfor. En del av det eldre tankegodset bygger på metoder og tenkemåter hentet fra villmarksopplevelser og friluftslivspedagogikk. Dagens varianter av økoterapi (økopsykologiens praksis) favner bredt og omfatter retninger som hageterapi, økologisk kunstterapi, opplevelsesterapi, naturterapi, og terapi med dyr. Parallelt med dette mangfoldet av nye retninger, er det mye fokus på å dokumentere effekter, for eksempel fra behandling med bruk av planter og blomster, trær, dyr og etter hvert også andre elementer i naturen. Det vesentlige teoretiske bidraget i dag er et bidrag til å skifte perspektiv for hvordan vi kan forstå mental helse og menneskelig livskvalitet: Dette skiftet består i å overskride både en menneskesentrert tenkemåte (antroposentrisme) og en mer natursentrert tenkemåte (økosentrisme), for i stedet å framelske verdier, natur- og menneskesyn der det relasjonelle og det økologiske står sentralt med vekt på samspill og gjensidighet. Dette er utfordrende, men viktig, og poenget er å se menneskelig helse i relasjon til resten av jordas helse, der helse og livskvalitet ikke reduseres til et individuelt fenomen, som noe man har eller ikke har, men noe som skapes i samspill med omgivelsene.

Kapittel tre tar for seg teorigrunnlaget med sentrale begreper og perspektiver, og Mary-Jayne Rust anvender ikke så veldig uventet et jungiansk begrepsapparat. Jeg synes det likevel er mye å kjenne igjen her og som vi kan «oversette» til et gestaltteoretisk begrepsapparat, for eksempel når vi snakker om kontaktformer, prosessforståelser mm. Nyere fenomener som klimatraume og klimaangst, som også diskuteres innenfor psykologifaget, blir også drøftet. Kapittel fire og fem tar oss med til terapirommet og her får vi ta del i hvordan den mer-enn-menneskelige

verden trer fram som utfordringer og problemer for klientene både direkte og mer indirekte. I kapittel seks og sju trekkes trådene sammen og blikket løftes litt ut av terapirommet til den relevans økopsykoterapi har for samfunnet. Relevansen er et akutt behov for å bidra til klimaomstilling og en mer bærekraftig utvikling og det ansvaret psykoterapeuter har i så måte.

Økopsykoterapi og gestaltterapi

Boken er inspirerende å lese. Den hjelper meg til å forstå mer av hvordan klimaendringer og bærekraftsutfordringer også rammer oss som helse- og livskvalitetsutfordringer. Jeg erfarer at boken gir konkrete råd og viser gjennom gode eksempler, uten å være for tung teoretisk, hvordan man kan arbeide med klienter. Boken gir mulighet for å forstå hvordan selving¹ skjer ikke bare i forhold til meningsfulle andre mennesker, men også resten av verden, den mer-enn-menneskelige verden og alt som finnes på jorda. Slik kan jeg forstå at kontakting foregår i et større felt av alt som finnes, et kontinuum av jord-vann-himmel-trær-luft-dyr-sol-mennesker. Dette gir meg mulighet for å bli var møtet med bekken, trærne, gresset og himmelen – eller smeltende isbreer, øysamfunn som forsvinner i havet, laks befengt med lakselus, tørrlagte elver – som et jeg–du-møte.

Mary-Jayne Rust skriver om det gestaltterapeuter lenge har tenkt og skrevet om mennesker: Alltid i relasjon og i prosess, som organismer i en vev sammen med alt annet organisk liv, andre organismer, og ikke-organisk materiale. Denne veven er ikke bare en økologisk realitet, men en konkret psykologisk og menneskelig erfaring:

«Alle disse relasjonene – menneskelige og ikke-menneskelige – er det som gjør oss til de vi er som mennesker. Menneskers heling er uløselig knyttet til heling av jorda» (Rust, 2020, s. 112).

Jeg tenker at både økopsykoterapi og gestaltterapi ser mennesket i sammenheng med et større, felles her og nå – dette er et større og utvidet felt. Vi som enkeltmennesker og globalt fellesskap har en situasjon med global oppvarming og mangel på bærekraft, som også er grunnleggende vevd sammen med sosial ulikhet og stor global urettferdighet. Fordi vi er en del av dette større feltet, så er vi også en del av krisen. Akkurat dette påpekte Jean-Marie Robine (2022) i sin plenumsforelesning på NGIs konferanse høsten 2022. Steffi Bednarek (2018) har argumentert for at gestalt-

¹Selving uttrykker det prosessuelle ved «selv», ikke for å beskrive en essens eller noe mennesket har, men noe som blir til i møter mellom mennesker og omgivelser. Begrepet uttrykker en pågående kreativ tilpasning til omgivelsene i en situasjon (Skottun & Krüger, 2017, s. 98–103).

terapi må utvide forståelsen av hva som tilhører feltet. Hun har litt provoserende argumentert for at gestaltterapeuter må ta inn over seg at klimakrisen er her, at vi må arbeide mer aktivt for endring (2019) og har også redigert et temanummer av *British Gestalt Journal* i 2022. Her hjemme har Vikram Kolmannskog vært en viktig pådriver for å løfte klimakrisen inn i gestaltterapeutisk utdanning og praksis (2013; 2019). (Andre gestaltterapeuter har også skrevet om miljø og klima tidligere, men det blir for mye å omtale dette her.)

Det terapeutiske potensialet i økopsykoterapi, slik Mary-Jayne Rust forstår dette, er ikke at det skal erstatte andre tilnærminger, men at det kan være et tillegg og samtidig svare på noen særlige utfordringer, som for eksempel traumer, sorg og tap vedrørende naturtap og miljø-ødeleggelser. Å se og oppleve naturtap kan føre til opplevelser av sorg og tap. Klimafrykt og -uro og fremmedgjøring i forhold til naturen, er blitt svært vanlig, og vi vet at ungdom verden rundt kjenner mye på frykten for framtida (Hickman et al., 2021). Denne frykten er helt rasjonell for den er reell.

Jeg undres om ikke gestaltterapi kanskje er bedre rustet enn mange andre psykoterapeutiske retninger til å adressere klimakrise og mangel på bærekraft i terapirommet. Årsaken er at gestaltterapi begynner med å ville utvide varheten for det som er. Når vi erkjenner det som er, kan endring skje. Jeg tenker to tanker – eller spørsmål – i forlengelsen av dette. For det første undres jeg på om ikke gestaltterapeutisk teori og metode er ganske menneskesentrert, ved nærmest å ta for gitt at vi med det relasjonelle utgangspunktet tenker kun menneskelige relasjoner. Når vi sier at gestaltterapeutisk teori tydeliggjør hvordan mennesker samhandler med omgivelsene, så er det mennesker som man tenker mennesker samhandler med, ikke de mer-enn-menneskelige omgivelsene. Gestaltterapiens teorigrunnlag virker slik fortsatt forankret i en antroposentrisk tenkemåte, der menneskers væren figurerer mot en grunn bestående av alt annet, som tas for gitt. Det er som om alt som er viktig, begynner og slutter med mennesket. Det menneskesentrerte er også en arv fra humanismen og eksistensialismen i det tjuende århundre, som i dag blir utfordret fra posthumanistiske og nymaterialistiske teoriretninger. For det andre undres jeg på om ikke gestaltterapi likevel har en løsning på dette dilemmaet, med verdier og menneskesyn som er egnet for å løse utfordringene. Når gestaltterapeuter er opptatt av å respektere og gi verdi til det som er, så er det ikke vanskelig å forstå at det som er også kan romme det mer-enn-menneskelige. Gestaltterapi kan faktisk bidra ganske mye til endring gjennom å ha selvtillit på vegne av mennesker og bidra mye ved å tilby støtte. Endring, vekst og utvikling er jo ikke mulig uten støtte, og dette positive synet på mulighetene for endring er noe av det jeg liker aller best ved gestaltterapi.

Litteraturliste

- Bednarek, S. (2018). How wide is the field? Gestalt therapy, capitalism and the natural world. *British Gestalt Journal*, 27(2), 8–17.
- Bednarek, S. (2019). "This is an emergency" - proposals for a collective response to the climate crisis. *British Gestalt Journal*, 28(2), 4–13.
- Bednarek, S. (2022). The Climate Change Special. *British Gestalt Journal*, 31(2), 6–7.
- Birkeland, I. og Aasen, A. (2012). Ecopsychology and Education: Place literacy in early childhood education. I M.-J. Rust og N. Totton (Red.), *Vital Signs: Psychological Responses to Ecological Crisis* (s. 105–115). Karnac books.
- Birkeland, I. (2023). Discovering Ecologies of Learning in Place-Conscious Education. I K.- C. Alvestad, K.H. Norberg og H. Roll-Hansen (red.), *New perspectives on educational resources: Learning materials beyond the traditional classroom* (s. 87–101). Routledge.
- Hickman, C., Marks, E., Pikhala, P., Clayton, S., Lewandowski, E.R., Mayall, E.E, Wraym B., Mellor, C., van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. *The Lancet Planetary Health*. 5(12), e863–e873.
- Kolmannskog, V. (2013). What Gestalt Approaches Can Contribute to Climate Change Transformation. *Journal of Sustainable Development*, 6(10), 78–86.
- Kolmannskog, V. (2019). Menneskesyn og gresstrå – Hvordan kan gestaltutdanningen bidra til å adressere den økologiske krisen? *Norsk Gestalttidsskrift*. 16(2), 39–57.
- Robine, J.-M. (2022). En kreativ tilpasning – til hvilken verden? Forelesning ved NGIs konferanse 29.10. 2022. *Norsk Gestalttidsskrift*. 19(2), 67–79.
- Skottun, G. & Krüger, Å. (2017). Gestaltterapi. *Lærebok i teori og praksis*. Gyldendal akademisk.