

# «Uten deg er jeg ikke meg» – hvordan vi blir til sammen

*Av Siv Sand Winge*

## *Sammendrag*

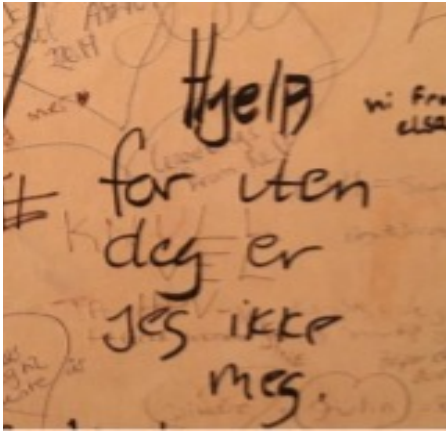
I denne artikkelen ser jeg nærmere på hvordan selvfunksjonene kommer til uttrykk i terapirommet. Hvilke impulser får jeg sammen med klienten? Hva velger jeg å gjøre eller ikke gjøre med impulsene, og hvilken utgave av oss selv blir vi sammen? Jeg har tatt utgangspunkt i to terapitimer med samme klient og reflekterer over erfaringene knyttet opp mot relevant teori. Artikkelen er en bearbeidet utgave av min avsluttende eksamensoppgave ved NGI våren 2023.

**NØKKEWORD:** Selv, selvfunksjoner, kasusstudie, ubevegelig, bevegelig.

## *Innledning*

Noen hadde skrevet det med svart tusj på en dodør på et utested, og bokstavene fanget blikket mitt umiddelbart. Ordene landet i meg med veldig kraft nederst i magen. Jeg la merke til små, varme bobler som spredte seg utover i kroppen. Så enkelt. Så kraftfullt! «Uten deg er jeg ikke meg», eller «Hjelp! Uten deg er jeg ikke meg».

For meg er det teorien om Selv i et nøtteskall. Vi blir til i relasjoner, er aldri de samme, men i kontinuerlig endring i møte med nye mennesker og situasjoner. Det gir mening til erfaringer som medmenneske, fra praksis i mer enn 30 år som tannlege og som terapeut.



Allerede som veldig ung la jeg merke til hvor forskjellig de kroppslige reaksjonene i møte med andre kunne være. Det var lett å forankre seg i egen usikkerhet og ta ansvar alene for det som skjedde. Senere ble den fysiske opplevelsen av møtet et mer eller mindre pålitelig kompass å navigere etter, og en interesse for å forstå vekket. Nå opplever jeg støtte i gestaltteorien for hvordan hver og en har med seg sine erfaringer og deler ansvaret for det som utspiller seg i situasjonen her og nå.

Som tannlege har jeg vært spesielt opp-tatt av menneskemøtet. Jeg har en oppgave som skal løses. Samtidig er jeg et medmenneske som møter et annet i det som er. Min tilnærming har vært å møte pasienten med en åpen, vennlig og respektfull holdning og aktivt lete etter noe hos den enkelte som jeg kan like godt. Jeg har kjent i kroppen hvordan det påvirker meg og oss. Oppmerksomhet på det som skjer med meg selv og pasienten og hvordan jeg bruker det i dialog, støtter meg til å gjøre hensiktsmessige valg i behandlingssituasjonen.

I løpet av gestaltterapiutdannelsen har det blitt tydeligere hvordan jeg gjør dette, og jeg er mer bevisst på egne impulser, valg og hvordan det påvirker hvem vi blir.

Terapi er noe klienten og jeg gjør sammen. Det treffer godt med min erfaring som terapeut under utdanning. Timene med en av mine første klienter, oppleves viktige for egen prosess og på veien til å bli terapeut.

Erfaringene er bakgrunnen for valget om å se nærmere på disse arbeidene. Hvordan bruker jeg teorien om selv i terapeutisk arbeid med en klient?

### *Teoretisk om selv*

Selvet blir i vår kultur oftest beskrevet som en stabil kjerne av egenskaper som definerer hvem vi er. I gestaltterapi er selv en kontinuerlig prosess hvor vi blir til fra øyeblikk til øyeblikk i samspill med omgivelsene. Selv er noe vi uttrykker eller gjør (Skottun & Krüger, 2017, s. 98). Selvprosessen tar utgangspunkt i behov hos den enkelte. Fordi vi alltid er i relasjon til noe eller noen, må vi også ta hensyn til andres behov. Å selve er prosessen med å tilføre situasjonen det den trenger på en slik måte at behovene blir møtt både hos personen og omgivelsene (Wollants, 2012, s. 50).

Selv er tett knyttet opp mot begreper som kontakt, kreativ tilpasning og selvre-

gulering.

### **Selv som kontakt**

Joyce & Sills (2018, s. 129–144) beskriver hvordan selv er erfaringen av å være i kontakt med omgivelsene her og nå. Gjennom ulike former for kontakt, kontaktformer, regulerer vi kontakten, håndterer impulser, dekker behov og regulerer avstand og nærhet (Skottun & Krüger, 2017, s. 137).

Selvprosessen er en kontinuerlig differensieringsprosess mellom person og verden. For å være i stand til å utvikle oss, må vi møte noe nytt, noe som er forskjellig fra oss selv. Vi er både det som utspiller seg i en relasjon og resultatet av den. Å bli fastlåst i former for kontakt, betyr tap av selvfunksjon. Vi handler som om her og nå ikke eksisterer, (Robine, 2015, s. 30). Mangel på støtte fra andre er alltid involvert i forstyrrelser i kontakt (Wollants, 2012, s. 50).

I gestaltterapi er vi opptatt av fornemmelser og hvordan erfaringer oppleves og integreres i kroppen. For Ruella Frank er hvordan vi er i kontakt via følelsetoner og hvordan vi beveger oss i forhold til hverandre og i rommet, utgangspunkt for selvprosessen.

«Mens selv beveger seg rundt i verden, oppdager og oppfinner selv den verden det beveger seg igjennom» (Frank, 2017, s. 61).

### **Selv som funksjon**

Selv er en *funksjon* og handler om potensialet og mulighetene som ligger i situasjonen og den enkelte som er til stede. Jeg tilpasser meg kreativt som best jeg kan og regulerer meg etter det som er mine behov, og det som til enhver tid er tilgjengelig i omgivelsene (Skottun & Krüger, 2017, s. 98). Selv kommer til uttrykk i hvordan vi handler og tenker (Skottun & Krüger, 2017, s. 99). Robine forklarer selv som verb, og bruker ordet *selfing*, på norsk å selve. Det er gjennom handlingene vi får kunnskap om hvem vi er (Robine, 2015, s.33–34).

I Skottun og Krügers lærebok beskrives tre selvfunksjoner (Skottun & Krüger, 2017, kap 7):

- *Impulsfunksjonen* (idfunksjonen) handler om det vi fornemmer og sanser, det før-kognitive: Det jeg har lyst til, behov for eller spontane impulser i situasjonen.
- *Jegfunksjonen* (egofunksjon) handler om det jeg gjør eller ikke gjør, velger eller ikke velger i situasjonen.
- *Personlighetsfunksjonen* handler om opplevelsen av hvem jeg er eller blir, hvordan jeg er eller vil være. Hvordan vil jeg beskrive meg selv? Hvordan ønsker jeg at andre skal oppfatte meg? Personlighetsfunksjonen handler også om medfødte sider, roller jeg får eller tar og egenskaper jeg utvikler i løpet av livet.

Via sansene fanger jeg opp fornemmelser som er utgangspunkt for impulser og behov jeg får (impulsfunksjonen). Bevissthet om egne behov, tidligere erfaringer og min opplevelse av mestring er bakgrunn for hvem jeg blir (personlighetsfunksjonen) og hva jeg gjør (jegfunksjonen) (Skottun & Krüger, 2017, s.100–101).

I gestaltterapi jobber vi ofte med å tydeliggjøre behov. Klienten vet ikke hva de trenger (impulsfunksjonen) eller hvem de er (personlighetsfunksjonen). Når vi blir oppmerksomme på behov, oppstår de som polariteter. Vi har lyst til noe, samtidig er det tryggest å gjøre som vi pleier (*loven om pregnans*, se for eksempel Skottun & Krüger, 2017, s. 26 og 85). Behovet for det nye må være sterkere enn behovet for det kjente hvis vi skal velge eller gjøre noe annet (lyst/frykt-modellen, se for eksempel Skottun & Krüger, 2017, s. 146). Joseph Zinker beskriver hvordan det å bli kjent med og integrere ulike polariteter, betyr å bli kjent med seg selv, utvide sitt eget selvbilde og bli mer fleksibel i samspill med andre (Zinker, 1974, s.197). Vi kan knytte det opp mot Beissers paradoksale endringsteori: «Endring skjer når noen blir mer av det man er, ikke når man forsøker å bli det man ikke er.» (Skottun & Krüger, 2017, s. 73).

## Metode

Studentoppgaven ligger nær det som kalles *pragmatisk kasusstudie* (Kolmannskog, 2019, s. 31). Pragmatisk betyr at forskningen har en praksisorientert tilnærming. Studier av kasus der kasus refererer seg til en behandlingsepisode der noen mottar hjelp fra en terapeut, er kvalitativ forskning (McLeod, 2010, s.10). Det betyr at vi forsker på det som er uten en hypotese eller mål og ønsker å innta en kreativ *indifferens-posisjon* (Skottun, 2019, s. 65–69). Den overordnede metoden for utforskningen er *fenomenologisk*, med oppmerksomhet på det som skjer her og nå og varhet for kroppslige fornemmelser og impulser i dialog med klienten (Kolmannskog, 2019, s. 36).

Utgangspunktet for kasusstudiet mitt er nedskrivning av utdrag fra to samtaler med en klient relativt tidlig i terapiforløpet, med noen ukers mellomrom. Selv om nedskrivningene er gjort rett etter timene for å ikke miste nærheten til fenomenene, vil de være påvirket av min selektive hukommelse, forforståelse, tidligere erfaringer, kunnskap og mestringsfølelse (McLeod, 2010). De inneholder også refleksjoner og kontekstuelle betraktninger som gjenspeiler relasjonen der og da. Slik blir verbatimene en presentasjonsform som avviker fra den opprinnelige betydningen, en nedtegning ord for ord (Kolmannskog, 2019).

I møte med klienten ble jeg oppmerksom på kroppslige reaksjoner som jeg ble interessert i. De kunne vært knyttet opp mot de fleste gestaltteorier, men jeg ble spesielt opptatt av hvordan vi ble til sammen, og hvordan det var forskjellig. Det lå til grunn for valget om å fordype meg i dem og se på dem i lys av teorien om selv.

Det er noen kontekstuelle faktorer som vi ikke utforsket eksplisitt, men som i ulik grad kan ligge i bakgrunn i de aktuelle verbatim.

Samtalene med klienten fant sted i privat praksis på mitt kontor over et års tid og et par ganger i en park. Klienten fikk relativt tidlig i terapiforløpet antidepressiva av fastlegen. Hun opplevde at det ga en grunntrygghet som gjorde det lettere å være i terapi. Det ga mening i forhold til fenomenologiske observasjoner og erfaringer. Fastlegen henviste klienten til psykolog med eksponeringsterapi som metode, og til gruppeterapi. De andre behandlerne var ifølge klienten klar over, og bifalt, at hun også hadde individualterapi med en gestaltterapistudent.

For å ivareta klienten og krav til anonymitet, bruker jeg «klienten» eller «k». Det kjennes unaturlig for meg å gi henne et fiktivt navn, bevisst tillegge henne noe som ikke er hennes. Det finnes ikke stedsnavn eller andre opplysninger som kan identifisere klienten.

Klienten har gitt sitt samtykke til at arbeidene brukes i denne artikkelen.

## Om klienten

Klienten er en kvinne midt i tyveårene som studerer og jobber. Hun kommer til meg med en klar bestilling. Hun vil ha slutt på at hun rødmer. «Da synes det jo hvordan jeg er. Jeg kjenner på skam fordi det avslører at jeg er usikker. Jeg vil helst gjemme meg, forsvinne, og jeg isolerer meg hjemme. Det hindrer meg fra å leve!». Klienten kjenner seg feil og ensom, også sammen med gode venner. Når hun er alene, er hun urolig og sliten av konstant tankekjør. Sammen med andre, orienterer hun seg etter forestillinger om hva de tenker om henne. Jo mer hun har behov for å gjemme seg, desto mer synlig blir hun. Det kroppslige reaksjonen er som en varsellampe. Sammen med kjæresten, kjenner hun seg akseptert og trygg. Da rødmer hun ikke. Utfordringene hennes blir tydelige i den første terapitimen. Jeg ser hvordan hun blir helt stiv i kroppen, rød og fester blikket på meg, og jeg kan kjenne hvordan min egen kropp blir stiv og varm, og at jeg holder pusten. Min første impuls er å se bort, men jeg er oppmerksom på at det er et viktig øyeblikk i samarbeidet vårt, så jeg puster rolig og blir avslappet i kropp og blick. Jeg ønsker at klienten kan erfare at hun kan rødme sammen med meg og kjenne seg akseptert som hun er. Jeg tenker at hun har behov for å bli møtt, og paradoksalt nok, sett.

## Verbatim 1 - om å være ubevegelige

Vi sitter i hver vår stol på kontoret mitt. Jeg har plassert min nokså rett mot hennes. Det er litt avstand mellom oss. På bordet ved siden av har jeg tent stearinlys og helt te i kopper med hjerte i bunnen der det står «take your time». Vi har hatt noen få timer sammen, og nå møtes vi igjen etter en lang sommerferie. Det er et stykke ut

i timen.

Klienten sitter med bena i kryss med underkroppen vendt bort, overkroppen mot meg og forteller om hvor lei hun er av å være *feil* og *ynkelig*, og hvordan hun burde kunnet bedre. Jeg legger merke til at det er lite bevegelse i kroppen og ansiktet. Stivt og ubevegelig tenker jeg. Hun ser på meg, så bort, før hun fester blikket på meg. Jeg blir opptatt av det blikket, tenker at det er noe utfordrende, avventende der. Hun har kommet med en bestilling, og jeg får forestillinger om forventninger og krav til hvordan jeg skal være terapeut, får behov for å forklare, innfri. Jeg blir oppmerksom på at jeg blir urolig i kroppen, glemmer å puste, samtidig som det er noe ubevegelig, som om noe holder meg rundt armene, brystet. Vi har sittet sånn en stund. Jeg har tanker om at hun ikke tror på det vi gjør sammen, kjenner meg vurdert og vet ikke hva jeg skal gjøre. Jeg begynner å tvile selv. På meg som terapeut og prosessen.

Så blir det tydelig for meg hvordan vi er ubevegelige sammen, holder tilbake impulser eller snur dem mot oss selv. Jeg legger merke til hvordan jeg vrir meg i stolen, at det prikker i huden og dunker i halsen. Jeg får et intenst behov for endring. Figuren som dukker opp, er motstand. Når jeg blir oppmerksom på at klienten ikke rødmer, kan jeg puste dypere ned i magen, blir roligere i kroppen. Det er trygt nok til å følge impulsen min og utforske motstanden. Jeg blir opptatt av noe jeg husker fra veiledning: «Noen ganger kan direkte varhetsspørsmål være for stort for klienten.» Jeg velger å begynne med å dele det som er for meg.

Terapeut, heretter T: – *Jeg kjenner på noe i kroppen min og tenker at det er motstand. Gir det noen mening for deg?*

Klient, heretter K: – *Ja, det er vanskelig å tro at det kan bli annerledes. Det har jo vært sånn siden ungdomsskolen. Det var det den første psykologen sa også. At det virket som om jeg ikke hadde tro på det. Så vi måtte begynne der.*

Klienten ser alvorlig ut. Det skjer noe rundt øynene. Motstand gir mening for henne. Det er vanskelig å tro at det kan bli annerledes. Jeg tenker at hun er en som tviler på terapi og kan avslutte. Hun har gjort det før. Vil hun være her sammen med meg? Jeg tenker at det er nyttig for oss å vite mer om hvor vi står og gjøre det tydeligere at å avslutte er en mulighet.

T: – *Og så avsluttet dere.*

K: – *Ja, jeg begynte på medisiner, og vi ble enige om at det ikke var behov.*

Jeg blir opptatt av ordet *behov*. Kroppen min kjennes rolig samtidig som jeg legger merke til at det bobler litt i meg, og at jeg lener meg fremover. Impulsen er å holde fast i erfaringen slik den kommer frem nå. Jeg tenker at hun kanskje kan bli mer oppmerksom på hvilke behov hun har nå sammen med meg, og at hun har valg. Hun kan velge å fortsette eller velge å slutte. Mitt behov er å fortsette å gjøre

tydeligere det som er.

T: – *Kjenner du det slik nå også?*

K: – *Nei, sammen med deg har jeg jo fortalt alt og hatt mange flere timer. Når jeg har vært her, kjennes det lettere. Når jeg går fra gruppeterapien, gjesper jeg hele tiden, som for å få luft. Det er som om jeg holder pusten hele tiden.*

Klienten blir oppmerksom på at hun blir forskjellig sammen med meg og i gruppeterapi, og det gir mening i forhold til det jeg ser. Det er noe med stemmen, skuldrene, pusten, tyngden i kroppen som endrer seg mens hun snakker. Når hun har vært her, «kjennes det lettere». Det kan jeg være i. Jeg sitter godt i stolen, puster godt. Impulsen er å holde fast i at det er forskjellig.

T: – *Og det er annerledes her.*

K: – *Ja, det er annerledes.*

Klienten flytter seg litt i stolen, retter ut bena og setter seg med kroppen mer mot meg. Jeg ser at noe beveger seg i ansiktet, hun puster litt ut. Jeg tenker at vi vet mer om hvor vi står og er mindre ubevegelige. Vi nærmer oss slutten på timen, og jeg velger å la det være nok for nå.

## Refleksjoner i forhold til relevant teori

### **Stå fast**

Robine sier at fiksering er tap av selvfunksjon, en benektelse av situasjonen. Vi tilpasser oss som om situasjonen ikke er ny, at her og nå ikke eksisterer (Robine, 2015, s. 30). Selv er personens systemer for kontakt (Yontef, 1993, s. 350), og selvfunksjonene er tett knyttet til hvordan vi regulerer kontakten, kontaktformene. Erfaringen av hvem vi er, handler om hvordan vi opplever samspillet (Joyce & Sills, 2018, s. 133–140). Jeg tenker at å flyte sammen (konfluens), har vært god form i begynnelsen av terapiforløpet. Det har gitt rom for å bli tryggere sammen, for klienten å dele og bli møtt. Nå opplever jeg at vi flyter (personlighetsfunksjonen) i forestillinger som vi ikke sjekker ut, tanker om hvordan vi burde vært, og holder tilbake eller har få impulser (impulsfunksjonen). Alt blir utydelig, og jeg blir usikker på hvem jeg er som terapeut (personlighetsfunksjonen), hva jeg skal gjøre (jefunksjonen) og strever med å være her og nå.

Selvprosessen er en kontinuerlig differensieringsprosess (Robine, 2015, s. 23–24). Når jeg blir oppmerksom på hvordan jeg vrir meg i stolen og på sterkt kroppslig ubehag, blir det tydelig for meg hvordan vi er ubevegelige, og behovet for noe annet er påtrengende. Dette gir mening i forhold til den paradoksale endringsteorien (Skottun & Krüger, 2017, s.73) og Zinkers teori om «å strekke poler», «around the word»-teorien (Zinker, 1974, s.197 og 102). Når en pol er strukket langt nok, vil mot-

polen dukke opp. Jeg tenker at det å flyte sammen (konfluens) er forstrukket slik at behovet for å gjøre noe annet, differensiere, blir tydelig. Wollants (2012) beskriver kontakt som polare handlinger, og forholdet mellom den enkelte og omgivelsene som et polart felt. Samspillet og selvprosessen drives av behovet for å utlikne spenninger som oppstår, og finne den beste form for å tilfredsstille felles interesser (Wollants, 2012, s. 52–54).

Jeg blir oppmerksom på at klienten ikke rødmer. Hun har utfordringer med å regulere følelser og kroppslige reaksjoner i møte med andre (for toleransevindum-modellen, se Eide-Midsand & Nordanger, 2017, s. 918–926). Når hun kjenner seg trygg og akseptert, rødmer hun ikke. Å kunne regulere seg i forhold til hva situasjonen trenger, forutsetter trygghet (Wollants, 2012). Nå opplever jeg å ha støtte nok i meg selv og situasjonen til å bruke impulsene mine, differensiere og utforske figuren. Jeg blir en som har impulser (personlighetsfunksjonen) og kan handle (jefunksjonen). Det gir mening i forhold til grunnleggende selvteori. Hvordan vi kreativt tilpasser oss i situasjonen, begynner med impulser og behov. Det er utgangspunkt for hva vi velger og gjør og hvem vi blir i situasjonen (Skottun & Krüger, 2017).

### **Motstand**

Motstand gir mening for klienten, og hun kan kjenne det igjen. Hun har gått i terapi før og avsluttet den. «Det virket ikke som om jeg hadde tro på det. Så vi måtte begynne der.» Hun tviler på terapien. «Det er vanskelig å tro at det kan bli annerledes», og hun er en som kan avslutte (personlighetsfunksjonen). Hun har begynt med medisiner, googler teknikker og apper, mediterer og går både hos psykolog og i gruppe-terapi i tillegg til våre timer. Jeg tenker at hun har mange forestillinger og pålegg om hva hun bør og må, og jeg er oppmerksom på at spørsmålene mine kan treffe i hennes kjente måte å tilpasse seg på, at hun kan få behov for å innfri det hun forestiller seg er forventet, kjenne seg feil, og trekke seg tilbake. Jeg velger å la det gå i bakgrunnen. Jeg støtter meg på teorien og velger å utforske hvilke behov eller impulser hun har, slik at hun kan bli mer oppmerksom på hvem hun blir i situasjonen (personlighetsfunksjonen) og hva hun vil gjøre (jefunksjonen). Jeg holder henne fast i erfaringen fra der og da og tar den frem i vår relasjon, og hun erfarer at det er annerledes. Jeg opplever at det blir tydelig for henne at hun har forskjellige impulser og er forskjellige utgaver av seg selv sammen med psykologen, i gruppe-terapien og med meg. «Når jeg har vært her, kjennes det lettere. Når jeg har vært i gruppeterapien, gjesper jeg hele tiden, som for å få luft. Det er som om jeg holder pusten hele tiden».

## **Lyst/frykt**

Jeg tenker at vi jobber med grunnleggende prinsipper når det gjelder regulering av behov, Lyst/frykt-modellen. For å kunne velge annerledes, må behovet for noe nytt være større enn behovet for det som er kjent (Skottun & Krüger, 2017). Klienten har behov for endring, men tør ikke tro på at det kan skje. Hun oppsøker tre parallelle terapiforløp, står i spennet mellom lyst og frykt og holder fast ved det kjente, tvilen og livet slik det er. Jeg tenker at motstanden også kan være beskyttelse. Hun har lyst til å få det bedre, men tviler, kanskje av frykt for å bli skuffet? Det er tryggest å gjøre som hun pleier, være en som tviler (loven om pregnans, se for eksempel Skottun & Kruger, 2017, s. 28 og 85). Bevissthet om egne behov, erfaringer og opplevelse av mestring er bakgrunn for hvem vi blir i situasjonen, hva vi gjør og ikke gjør (Skottun & Krüger, 2017, s. 114). For meg er etter hvert behovet for noe annet påtrengende tydelig. Jeg velger å utforske figuren (jefunksjonen) og blir en annen versjon av meg som terapeut (personlighetsfunksjonen).

## *Verbatim 2 - Om å være bevegelige*

Noen uker senere sitter vi igjen på kontoret i hver vår stol. Vi har møttes ukentlig, og klienten har hatt behov for å bruke timene til å dele og utforske erfaringer fra gruppeterapien. I gruppeterapien kryper hun sammen for å ikke bli sett slik at hun må si noe. Vi har nettopp avsluttet et stolarbeid der hun med høy og hard stemme har fortalt seg selv hvor liten og ynkelig hun er. Erfaringen av at hun også er snill, arbeidsom og til å stole på, går i bakgrunnen og hun fortsetter å «slå seg i hodet». Klienten tviler på at det kan bli annerledes og kommer til samtaler med meg igjen og igjen. «Det kjennes lettere etterpå». Jeg tenker at det kan jeg være i, puster rolig, kjenner hele fotsålen i gulvet og legger merke til et lite mottrykk og små bobler i kroppen. Jeg bøyer meg litt frem mot klienten.

*T: – Jeg kjenner på at det er ubehagelig å stå fast, jeg vil liksom ordne opp. Men jeg tror på at vi må være i det som er. Vi står fast sammen.*

Klienten trekker litt på skuldrene, et raskt smil, så alvor. Jeg tenker at motpolen til å stå fast, er bevegelse. Hun har fortalt at å trene og gå tur gir henne hvile fra tankekjør, og jeg tenker at vi kan bruke det i terapien, utforske hvordan det å bevege seg påvirker hvem vi blir.

*T: – Vi har kjent på hvordan det er å stå fast. Jeg har en tanke om at det kan være fint å erfare noe med kroppen, ikke bare snakke om, la hodet få hvile litt. Jeg har lyst til å bevege meg litt sammen med deg.*

*K: – Ja, jeg er egentlig litt lei av å bare snakke om. Det gjorde jeg med han andre psykologen, og vi kom liksom aldri lenger enn til introtime hver gang.*

Vi reiser oss opp og går uten noen avtalt plan rundt i rommet. Jeg kjenner at jeg får mer energi, blir lett i hodet og kroppen, blir oppmerksom på at jeg smiler og blir oppstemt. Jeg ser at hun går uanstrengt omkring i rommet, ser seg rundt, smiler litt og er alvorlig. Hun har hendene knyttet bak seg. Jeg velger å dele det jeg ser.

T: – *Jeg ser at du går ledig rundt, og at du holder hendene knyttet bak deg.*

K: – *Ja, det føles godt å bevege seg, men rart å slippe hendene løs.*

T: – *Så du holder fast, eller holder igjen.*

K: – *Ja, det virker så løssluppet å slenge rundt med armene.*

Vi har snakket om det å være for stille og det å være løssluppen, og at hun kjenner motstand mot dem som *overdriver*, er for mye.

T: – *Så løssluppen blir feil.*

K: – *Ja, det blir feil ... for mye liksom.*

Jeg tenker at noe er blitt tydeligere for klienten, og hun er blitt tydeligere for meg. Vi fortsetter å gå litt rundt i rommet. Det er annerledes nå. Vi går rundt i rommet hver for oss, og vi gjør det sammen. Jeg fornemmer nærværet i rommet, bevegelsene. Så ser vi på hverandre. Jeg smiler, hun smiler, og vi beveger oss sammen mot stolene før vi går hver til vår, uten å si noe.

Jeg velger å bare sitte der, være sammen med henne. Kroppen er rolig, pusten uanstrengt. Det er stille en stund. Klienten ser alvorlig ut, sitter rolig i stolen. Jeg kan kjenne alvor i min egen kropp.

Klienten beveger seg litt i stolen, trekker litt på skuldrene.

K: – *Det er så teit. Ofte viser jeg en annen utenpå enn jeg er inni meg. Jeg smiler og ler slik at folk ikke skal se at jeg føler meg usikker og utenfor.*

T: – *Det er lettere å være deg inni når du smiler og ler ...*

K: – *Ja ...*

Klienten sitter rolig i stolen. Jeg legger merke til at hun puster rolig, skuldre og hender virker avslappet. Hun hverken smiler eller ler.

## *Refleksjoner*

### ***Polaritetsarbeid***

Endringene i min egen kropp er tydelige, som motpoler: fra det urolige, fastlåste, til rolig og ivrig (impulsfunksjon). Det påvirker hvem jeg blir (personlighetsfunksjonen) og hva jeg gjør (jefunksjonen). Jeg har impulser, er oppmerksom på dem og kan tilpasse meg mer fleksibelt, utfordre. Jeg tenker at situasjonen trenger det. Vi har erfart hvordan det er å være ubevegelige sammen, og motstand. Jeg tenker at motpolen er bevegelig, og at polaritetsarbeid, utforske motpolen, kan være en måte å gjøre tydelig hvilke impulser vi har, hvordan de kan være forskjellige, og hvordan det påvirker hvem vi blir. Det gir mening i forhold til grunnleggende teori om selv-

funksjoner, Zinkers teori om å forstrekke poler og integrering av ulike polariteter i opplevelsen av selv (Zinker, 1974). Først nå blir det tydelig for meg hvordan behovet for bevegelse figurerer, og hvordan vi kan bruke det i et eksperiment.

Impulsen er først å dele hvordan det er for meg å stå fast i den ene polen, å være ubevegelig. Jeg tenker at det gjør polen og den jeg er her og nå synlig (personlighetsfunksjonen). Nå kan jeg støtte meg på det jeg kjenner i kroppen og være en terapeut som tror på min metode, å være i det som er (personlighetsfunksjonen). Jeg kan ikke innfri noen bestilling, fikse det. Jeg tenker at vi har lang erfaring i å være fastlåst i ubevegelig-polen. Hun kjenner seg fremmed for seg selv, vet ikke hvem hun er (tap av personlighetsfunksjon). Hun er ensom sammen med andre. Det er en smertefull eksistensiell utfordring (Masquelier, 2002, s. 75–90). Impulsen min er å si noe om at vi er her sammen, vi står fast sammen, hun er ikke alene her. Jeg har også behov (impulsfunksjon) for å ansvarliggjøre klienten i prosessen. Ansvar er en annen eksistensiell utfordring. Hun prøver flere terapeuter. I hvilken grad blir vi eller jeg syndebygg hvis hun opplever å ikke få det bedre? (Mer om syndebygg, se Håkonsen, 2018, s. 204). Jeg tror på dialog og deltagelse i egen prosess og har behov for at hun skal erfare at terapi er noe vi gjør sammen, og at å erfare med kroppen kan være noe annet enn å snakke om. Impulsen er å bevege seg sammen med henne. Jeg har ingen plan eller oppskrift på hvordan, men er nysgjerrig på hvem vi blir sammen i den andre polen når vi ikke har det. Når jeg foreslår eksperimentet, svarer klienten at hun «egentlig er litt lei av å bare snakke om». Jeg tenker at hun blir oppmerksom på behov for noe annet, og at behovet er sterkere enn behovet for å gjøre som hun pleier. Å *snakke om* er forstrukket. «Det gjorde jeg med han andre psykologen, og vi kom liksom aldri lenger enn til introtime hver gang». Jeg legger merke til et stikk i magen, et raskt utpust og opplever vurdering, sammenlikning og tanker om hvordan terapeuter bør være. Jeg tenker at å dele hvordan det treffer meg, kan utløse at vi begge holder tilbake og bli stående i det kjente, ubevegelig-polen. Jeg velger å la det gå i bakgrunnen, regulerer meg i forhold til det jeg tenker vi trenger nå. Å utforske hvordan kontaktformene oppstår og utspiller seg, sjekke ut forestillinger og forventninger, kunne vært nyttig terapeutisk, men behovet for å utforske figuren er større.

### ***”I hodet”***

Jeg har vært oppmerksom på at vi er mye «i hodet» sammen. Min opplevelse er at intervensjoner og eksperimenter for å flytte oppmerksomhet fra utmattende tanke-surr til fornemmelser i kroppen, ikke har resonnert hos klienten. Det er ubehagelig å kjenne etter, vi *snakker om* følelser og det som er. Jeg stiller mange spørsmål (jeggfunksjonen) og er klar over at det holder oss i tankene (personlighetsfunksjon), noe

som både kan tyde på og utløse mange forestillinger som vi ikke sjekker ut. Det endrer seg når vi erfarer noe sammen, utforsker og beveger oss. Måten vi kontakter på, påvirker hvem vi blir (Joyce & Sills, 2018).

Klienten har utfordringer med å regulere følelser, oppmerksomhet og kroppslige reaksjoner. Kroppen «svikter» henne, avslører det hun vil skjule for omgivelsene. Jeg tenker at hun har behov for å regulere seg og holder seg innenfor toleransevinduet (se Eide-Midtsand & Nordanger, 2017), ved å gå «til hodet». Ifølge teorien begynner selvprosessen med impulser hos den enkelte (Skottun & Krüger, 2017). Det har vært få impulser for meg som terapeut å ta tak i, og jeg tenker at jeg har tilpasset meg som best jeg kan. På bakgrunn av egne tanker om manglende mestring og klientens motstand til oppmerksomhet på kroppslige fenomener, tenker jeg at det gir mening at jeg og vi har holdt oss «i hodet». Vi kan også si at det er tryggest å gjøre som vi pleier, og at behovet for noe annet må bli sterkest. Da behovet for å gjøre noe annet er tydelig for oss begge, reiser vi oss opp og beveger oss uten en avtalt plan.

### **Bevegelse**

Det skjer umiddelbart en endring i kroppen min. Jeg kjenner meg lett og leken, beveger meg fritt rundt, puster lett (personlighetsfunksjonen). Jeg blir oppmerksom på at jeg smiler (impulsfunksjonen), gjør noe annet (jefunksjonen), og at jeg liker å bevege meg sammen med klienten (personlighetsfunksjonen). Hun beveger seg rundt i rommet (jefunksjonen) og jeg tenker at hun virker komfortabel, uanstrengt (personlighetsfunksjonen). Hun smiler. Og er alvorlig. Sånn blir vi sammen nå (personlighetsfunksjonen). Jeg ser at hun har hendene knyttet bak seg og tenker at hun beveger seg og holder fast, og at det er nyttig at hun blir oppmerksom på det hun gjør (egofunksjonen). Ifølge Robine (2015) er det gjennom handlingen (jefunksjonen) vi kan få kunnskap om hvem vi blir i situasjonen (personlighetsfunksjonen). Impulsen er å dele det jeg ser og holde fast i det slik at det kan bli tydeligere. Hun blir oppmerksom på at det kjennes godt å bevege seg, og at hun har behov for å holde igjen. Løssluppen er feil, for mye. Jeg opplever å bli en annen versjon av meg når jeg beveger meg i rommet sammen med henne, som om jeg er sluppet fri fra noe. Hun er både og (personlighetsfunksjonen). Det er en form for differensiering, å bli seg selv i møte med en annen eller noe nytt (Robine, 2015). Vi flyter ikke sammen til et vi, men kan være sammen og forskjellige. Det er en annen form for kontakt. Erfaringen gir også mening i forhold til Ruella Franks teorier om hvordan vi beveger oss og blir beveget i forhold til andre, og hvordan vi kan bruke det som et verktøy for å bli kjent med den kreative tilpasningsprosessen. Ved å fornemme bevegelsene våre, er vi i direkte erfaring med sammenhengen vi lever i (Frank, 2017, s. 61–77).

Jeg opplever et øyeblikk av endelig kontakt i differensiering, bevegelse og klientens erkjennelse av hvem hun er her og nå. Da kan jeg bare være der sammen med henne, puste dypt og rolig og ha tid. Gro Skottun (2019) skriver i sin artikkel om Friedlaender om kreativ indifferens, eller det virkelige midtpunktet i en verden av polare krefter, et øyeblikk som er helt åpent og hvor alt kan skje. Slik kjennes det for meg akkurat nå.

Erkjennelsen av avviket mellom den utgaven av seg selv hun vil vise omgivelsene og den hun er inni seg (personlighetsfunksjonen) (mer om inkongruens, se Håkonsen, 2018, s. 73), og hvordan hun gjør det (jegfunksjonen), kommer spontant (spontan innsikt). «Jeg smiler og ler slik at folk ikke skal se at jeg føler meg usikker og utenfor». Det gir mening i forhold til den paradoksale endringsteorien (se Skottun & Krüger, 2017, s. 73,109, 313). Min impuls er å speile det hun sier. Jeg tenker (jegfunksjonen) at det er en måte å støtte integrering av oppdagelse og erfaring. Jeg blir oppmerksom på hvordan det er annerledes å være sammen (personlighetsfunksjonen), at hun hverken smiler eller ler, og tenker at her og nå er det trygt å bare være med det som er.

### *Avslutning*

«I gestaltterapi forsker vi på relasjoner, ikke individer. Vi utforsker relasjonen mellom klient og terapeut og relasjonene klienten har med andre i sitt liv. Vi leter ikke etter feil, men støtter oss til loven om pregnans, som sier at mennesker gjør så godt de kan» (Daan van Baalen i intervju med Naalsund, 2022).

I denne artikkelen har jeg satt teori på erfaringer i samspill med en av mine første klienter, fordypet meg i hvordan selvfunksjonene kommer til uttrykk og hvordan jeg kan støtte meg på teorien i terapien. Arbeidet har vært en reise i å være ubevegelig og bevegelig. Det gir mening at en slik studie er en mulighet til å komme under huden på teori og egne erfaringer og er kilde til læring og utvikling som terapeut. Etter hvert som teorien og mitt møte med klienten ble tydeligere for meg, ble jeg tydeligere for meg selv. Vi blir til i møte med andre. «Uten deg, er jeg ikke meg».

### *Litteraturliste*

- Eide-Midsand, N. & Nordanger, D.Ø. (2017). Betydningen av å være trygg. *Tidsskrift for norsk psykologiforening*, 54(10), 918–26.
- Frank, R. (2017). Selv i bevegelse. *Norsk gestalttidsskrift*, 14(1), 61–76.
- Håkonsen, K.M. (2018). *Psykologi og psykiske lidelser*. Gyldendal.
- Joyce, P. & Sills, C. (2018). *Skills in Gestalt counselling & Psychotherapy*. Sage.
- Kolmannskog, V. (2019). «Vi blir bedre håndverkere». En studie av den akademiske studentoppgaven ved Norsk Gestaltinstitutt Høyskole. *Norsk gestalttidsskrift*, 16(1), 31–44.

- Kolmannskog, V. (2015). *Den tomme stolen. Fortellinger fra Gestaltterapi*. Flux forlag.
- Krüger, Å. (2007). An Introduction to the Ethics of Gestalt Research with informants. *European Journal for Qualitative Research in Psychotherapy*, (2), 17–22.
- Masquelier, G. (2002). Existential pressures. I Mahwah, N.J., *Gestalt therapy: Living creatively today* (s. 75–90). Gestalt Press.
- McLeod, J. (2010). *Case Study Research in Counselling and Psychotherapy*. Sage.
- Naalsund, P.T. (2022). Intervju med Daan van Baalen. Å måle effekten av god kontakt. *Gestalt-terapeuten Årbok 2022*, 26–29. Norsk gestaltterapeutforening.
- Robine, J.-M. (2015). *Social Change Begins with Two*. Instituto di Gestalt HCC Italy.
- Skottun, G. & Krüger, Å. (2017). *Gestaltterapi. Lærebok i teori og praksis*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Skottun, G. (2019). Salomo Friedlaenders teori om kreativ indifferens og polariteter. *Norsk gestalttidsskrift*, 17(2), 65–69.
- Wollants, G. (2012). *Gestalt therapy. Therapy of the situation*. Sage.
- Yontef, G.M. (1993). *Awareness, dialogue & process. Essays on Gestalt Therapy*. The Gestalt Journal Press.
- Zinker, J. (1974). *Creative process in Gestalt Therapy*. Vintage books.