

| NORSK GESTALTTIDSSKRIFT

ÅRGANG XXI – NR 1, 2024

Gestaltorientert veiledning som støtte
i lederrollen

Ingjerd Jentoft Karlsen

Forskjellige paradigmer –ulike
tilnærminger i behandling

Daan van Baalen

Veiledning på Norsk Gestaltinstitutt
Høyskole: En egen modell

Ann Kunish

Gestaltterapi og den psykedeliske
renessansen

Kari Moe Jacobsen

«Uten deg er jeg ikke meg»

Siv Sand Winge

Håndbok i økopsykoterapi

Omtalt av Inger Birkeland

Et vitenskapelig tidsskrift fra Norsk gestaltinstitutt

NORSK GESTALTTIDSSKRIFT

REDAKTØR:

Gro Skottun
gro@gestalt.no

I REDAKSJONEN:

Bodil Fagerheim
bodil.fagerheim@gmail.com

Monica Mhon
monposten@gmail.com

Kari Moe Jacobsen
kari.m.jacobsen@gmail.com

Anne Birgitta Nilsen
abin@oslomet.no

ADRESSE:

Norsk Gestalttidsskrift
NGI, Kjørbokollen 30, 1337 Sandvikagro

UTGIVELSER:

NGT kommer ut med to
nummer i året, vår og høst.

PUBLISERINGSSTED:

gestalttidsskriftet.no

BIDRAG TIL TIDSSKRIFTET:

gro@gestalt.no

Norsk Gestalttidsskrift redigeres etter Fagpressens redaktørplakat, Vær varsom-plakaten og Lov om redaksjonell fridom i media. Synspunkter og holdninger er derfor ikke nødvendigvis i samsvar med synet til tidsskriftets eier, Norsk Gestaltinstitutt.

Redaksjonelt stoff i Norsk Gestalttidsskrift er opphavsrettslig beskyttet materiale. Det må derfor ikke kopieres fra tidsskriftet til kommersielt bruk uten at tillatelse er gitt av rettighetshaver. Dersom det kopieres til andre formål, må det alltid gå fram at teksten er hentet fra Norsk Gestalttidsskrift, årgang, nummer, artikkelens tittel og forfatterens navn.

INNHold

FRA REDAKSJONEN	4
FAGFELLEVRDERTE ARTIKLER	
Gestaltorientert veiledning som støtte i lederrollen Av Ingjerd Jentoft Karlsen	9
Forskjellige paradigmer –ulike tilnærminger i behandling Av Daan van Baalen	37
ARTIKLER	
Veiledning på Norsk Gestaltinstitutt Høyskole: En egen modell Av Ann Kunish	49
Gestaltterapi og den psykedeliske renessansen Av Kari Moe Jacobsen	58
TEORI OG PRAKSIS	
«Uten deg er jeg ikke meg» Av Siv Sand Winge	69
BOKOMTALE	
Håndbok i økopsykoterapi Omtalt av Inger Birkeland	84
Bidragstyreere	90
Elektronisk tilgang Vitenskapelig tidsskrift	92
Vil du skrive i Norsk Gestalttidsskrift?	93

FRA REDAKSJONEN

For en tid tilbake holdt jeg en digital forelesning for et gestaltinstitutt i Kiev som jeg kalte: «Being truthful to the gestalt therapy paradigm». Forelesningen ligger på NGI sin nettside. Bakgrunnen for tittelen er at jeg er opptatt av utfordringen som ligger i det å kunne se en situasjon slik den erfares av meg uten med en gang å tenke at situasjonen må løses.

Når jeg møter en situasjon med en idé om at den må løses, er jeg fort i et positivt eller medisinsk paradigme. I et slikt paradigme tenker vi årsak/virkning/kausaltitet der vi ser etter hva som er feil eller sykt, eller hva som kan helbredes eller repareres. I Bodil Fagerheims intervju med Daan van Baalen forklarer han dette paradigmesynet (2022, s. 54–56), og henviser til en artikkel over det samme temaet han skrev i 2013, som republiseres i dette nummeret. I et gestaltterapeutisk paradigme ser vi på det som er her og nå, der vi prøver å holde klientene i det de opplever i øyeblikket sammen med oss. Da er vi ikke opptatt av hva som forårsaker smerten eller ubehaget, men vi er opptatt av å utforske hvordan det kjennes her og nå. Dette er nært knyttet opp mot livets eksistensielle utfordringer, som at alt har en ende (døden), det er ingen gitt mening, vi er alle alene (ensomheten), vi er ufullkomne og ansvarlige for våre liv (Masquelier, 2002; Skottun & Krüger, 2014).

I forelesningen la jeg vekt på hvor viktig disse temaene er blitt for meg som eldre med utfordringer som sykdom og død blant venner og familie, og naturlige endringer hos meg som følge av aldring. Som venn eller familiemedlem kan jeg trøste, lytte og vise omsorg. Jeg kan ikke ta bort smerten, helbrede eller endre andres virkelighet. Temaet var relevant for mange av dem som deltok på forelesningen, enten de hadde flyttet fra Ukraina eller blitt værende. De var alle terapeuter med sine utfordringer både privat og profesjonelt.

Jeg understreket i forelesningen at det å gi støtte og omsorg som terapeut, er en sentral del av faget. Også som lærer må jeg vurdere studentene og finne ut hvordan de kan støttes til å utvikle seg videre. Å være bevisst hvilket paradigme vi er i er viktig for terapeuter og coacher når klienter kommer med forventninger om å få løst sine problemer. Da er det viktig å bli klar over om jeg blir en problemløser eller reparatør, eller en som er med i utforskningen av fenomenene som bringes inn i terapirommet.

I van Baalens artikkel *Forskjellige paradigmer – om ulike tilnærminger i behandling* (2013) som republiseres, ønsker vi å understreke hvor viktig dette perspektivet er. Når Daan van Baalen nå har pensjonert seg og skal holde sin avskjedsforelesning i juni over temaet 50 år med gestaltterapi, vil han blant annet snakke om det medisinske- og gestaltterapeutiske paradigmet.

Som støtte til å tenke gestaltterapi-paradigmet, er det i dette nummeret av tidskriftet en fagfelleurdert artikkel om gestaltorientert veiledning av Ingjerd Jentoft Karlsen, der hun forbillig viser hvordan aksjonsforskningsmodellen kan brukes for å øke veilandens varhet i feltet. Ved hjelp av feltteori og varhet viser hun hvordan hun gjør veilanden mer klar over den situasjonen hen er i sammen med sine kollegaer. Aksjonsforskningsmetoden viser seg nyttig i dette utforskningsarbeidet. Dette er første fagfelleurderte artikkel om hvordan veiledning kan gis i praksis, og er en omskrevet eksamensoppgave fra NGIs veilederstudium. Dette er et viktig bidrag for å synliggjøre hva gestaltveiledning kan være i praksis. NGI har en EAGT-godkjent veilederutdanning som går over halvannet år, og som også er etterspurt i utlandet. Nylig har en klasse bestående av polakker og ungarere gjennomført utdanningen, og det er ønske fra institutter i både Ukraina og Polen om at NGI kan tilby dem denne utdanningen.

Artikkelen av Ann Kunish om veilederutdanningen på NGI er et godt supplement til Jentoft Karlsens artikkel. Hun beskriver enkelt og oversiktlig hva NGI mener med veiledning som begrep og hovedinnholdet i utdanningens veiledningsmodell. Det er fint å få en slik beskrivelse av utdanningen ved NGI og kan kanskje motivere flere til å søke seg inn på studiet som starter til høsten.

I en artikkel om gestaltterapi og den psykedeliske renessansen beskriver Kari Moe Jakobsen hvordan psykedeliske substanser har fått en ny interesse innenfor psykoterapi. Forfatteren hevder at gestaltterapien, med dens forankring i fenomenologi, eksistensialisme og fokus på varhet, oppmerksomhet og bevissthet, kan ha mye å tilføre psykedelisk terapi. I tillegg er gestaltterapi som modalitet svært relevant for hvordan individer kan forberede seg til opplevelser i endrede bevissthetstilstander, og hvordan de kan innlemme disse opplevelsene og gi dem en helhetlig forståelse i etterkant. Hun hevder at dersom tendensen som beskrives som en psykedelisk renessanse fortsetter, vil det være mer sannsynlig for gestaltterapeuter å få klienter som kan ha nytte av å bringe inn opplevelser de har hatt i endrede bevissthetstilstander. Det kan derfor være nyttig for terapeuten å øke sin kompetanse på dette området. Slik jeg leser artikkelen, er dette også et bidrag til å være i gestaltterapi-paradigmet, man utforsker fremfor å løse et problem.

Å utforske gjelder også artikkelen til Siv Sand Winge som hun har kalt: «Uten deg er jeg ikke meg» – om hvordan vi blir til sammen. Hun beskriver to terapitimer og bruker teorien om selv når hun reflekterer over arbeidet hun har gjort sammen med klienten. Hun har som terapeut stor varhet på impulsene i feltet, hvordan de holdes tilbake eller stoppes, og viser hvordan hun sammen med klienten utforsker disse impulsene, og hvordan dette endrer forholdet mellom dem. Artikkelen er en omarbeidet eksamensoppgave fra fjerde klasse.

Towards an ecopsychotherapy er tittelen på boka av Mary-Jayne Rust, som omtales av Inger Birkeland. Forfatteren er kunstterapeut og jungiansk analytiker. I omtalen skriver Birkeland at boka er en god introduksjon over temaet og er skrevet for psykoterapeuter av en psykoterapeut med lang erfaring fra feltet. Hun anbefale boken for gestaltterapeuter som er interessert i å utvide sin praksis til arbeid med klienter utendørs.

Som redaktør av tidsskriftet arbeider jeg i det positivistiske paradigmet der jeg er med på å lage et best mulig tidsskrift. Overgangen fra papirbasert til digitalt tidsskrift har vært krevende. Vi arbeider fortsatt med å få en god form, og vi har vært heldige å få en ny medarbeider i redaksjonen, Trine Spanien, som har erfaring med å legge ut stoff på hjemmesider. Trine avslutter første året i coachstudiet. I tillegg til Trine har vi fått enda en ny medarbeider, Anita Berge Heivoll, fra andre klasse i terapiutdanningen. Anita skal være med som veileder av forfattere, skrive tekster og delta i forskergruppen som nylig er startet av redaksjonen. Det står mer informasjon om de to nye medlemmene på tidsskriftets hjemmeside, og vi ønsker begge hjertelig velkommen i redaksjonen.

En trist nyhet for meg som redaktør og for resten av redaksjonen, er at Bodil Fagerheim slutter etter 14 år som redaksjonsmedarbeider. Hennes kompetanse både som tekstveileder, intervjuer, korrekturleser og layoutansvarlig, har vært av stor viktighet for utviklingen og produksjonen av tidsskriftet. Bodil kom inn i redaksjonen samtidig med at hun var redaktør for Gestaltterapeuten. Jeg hadde nylig tatt over ansvaret som redaktør etter Synnøve Jørstads altfor tidlige død, og hadde da ingen erfaring med denne rollen. Bodil har «lært meg opp» til å være redaktør, og det blir et stort savn for meg når hun etter dette nummeret slutter. Heldigvis har hun sagt ja til å lese korrektur på høstnummeret før hun slutter for godt. Bodil fortjener en stor takk for sitt iherdige arbeide med å forme og skape så mange utgivelser av høy kvalitet både når det gjelder innhold og lesbarhet.

En god nyhet er at det nylig er foretatt en spørreundersøkelse, initiert av deler av redaksjonen, blant fjerde års terapistudenter om hvordan det har vært å gå i gestaltterapi i løpet av studietiden. Spørreundersøkelsen har gitt mange interessante svar, og vi ønsker både å publisere analyserte data og å utdype svarene som er kommet inn. I samarbeide med FOU-utvalget ved NGI er vi blitt enige om at noen av redaksjonsmedlemmene danner en forskningsgruppe som arbeider videre med dette prosjektet. FOU-arbeidet ved skolen er relativt ukjent for de fleste, og dette er et viktig bidrag til synliggjøring av utvalgets arbeid.

Gro Skottun
Redaktør

Litteraturliste

- Fagerheim, B. (2022). Paradigmeforskjeller mellom medisin og gestalt har alltid inspirert meg [Intervju med Daan van Baalen]. *Norsk Gestalttidsskrift*, 19(2), 50–60.
- Masquelier, G. (2002). *Gestalt Therapy: Living Creatively Today*. Forfatterens eget forlag.
- Skottun, G. & Krüger, Å. (2017). *Gestaltterapi. Lærebok i teori og praksis*. Gyldendal Akademisk.
- van Baalen, D. (2013). Forskjellige paradigmer – om ulike tilnærminger i behandling. *Norsk Gestalttidsskrift*, 10(1), 68–79.



FAGFELLEVURDERTE ARTIKLER

Gestaltorientert veiledning som støtte i lederrollen

Å følge den fenomenologiske pilen fra felt til felt

Av Ingjerd Jentoft Karlsen

Sammendrag

Gestaltveiledningens tre hovedpilarer er aksjonsforskning, feltteori og varhet. I denne artikkelen viser jeg nytten av arbeid med avgrensede felt i gestaltorientert veiledning og presenterer en utvidet versjon av aksjonsforskningsmodellen, slik den har vært anvendt i veilederstudiet ved NGI. Mitt bidrag til aksjonsforskningsmodellen er visualiseringer og illustrasjoner av feltavgrensningene i form av figurer jeg oppdaget var nyttige under arbeidet med min eksamensoppgave i forbindelse med veilederstudiet ved NGI. For meg var figurene som feltavgrensningene, en støtte under selve veiledningen av veilanden og i refleksjonsprosessen i etterkant av veiledningen. I denne artikkelen gir jeg eksempler på analyser av veiledning fra egen praksis, der jeg anvender denne utvidete versjonen aksjonsforskningsmodellen. Jeg beskriver også teorien om varhet og feltteorien slik jeg anvender disse i mine analyser. Artikkelen er fagfellevurdert.

NØKKELOD: Gestaltorientert veiledning, aksjonsforskningsmodellen, feltteori, feltavgrensning.

Innledning

Utdanningen i gestaltorientert veiledning ved Norsk Gestaltinstitutt Høyskole (NGI) skal ifølge studieplanen 2022/23 sette studenten i stand til å kunne «... veilede gestaltterapeuter/coacher og anvende gestaltterapeutisk metode i andre veiledningssituasjoner». Jeg jobber i en offentlig virksomhet i tillegg til egen gestaltterapi-praksis, og opplever at veilederstudiet har gitt meg et tryggere ståsted i arbeidssituasjoner hvor veiledermetodikk er relevant.

Gestaltterapeuter og veiledere bruker samme teori, og ifølge undervisningen på NGI er gestaltveiledningens tre hovedpilarer aksjonsforskning, feltteori og varhet. Tveit understreker: «Å veilede innebærer et skifte i ståsted og fokus. Det er en lære- og omstillingsprosess å gå fra å være en aktivt deltakende terapeut i en terapi-prosess, til å være en veileder» (2017, s. 50). I min modningsprosess er skriftliggjøring av tanker rundt gestaltterapi-teori og veiledningspraksis viktig. Med et særlig blikk på veiledning av yrkesutøvere som har begrenset erfaring fra gestaltmetodikk, utforsker jeg i denne teksten hvordan aksjonsforskning og gestaltteoretiske perspektiver støtter meg som veileder.

Veiledningen skal bidra til at veilanden utvider sitt handlingsrom gjennom økt varhet og bedre innsikt i utfordringsbildet. Aksjonsforskningsmodellen rammer inn veiledningsarbeidet som sammen med feltteorien bidrar til retning og fremdrift. Særlig er arbeid med avgrensede felt sentralt, og i veiledningsprosessen finner jeg støtte i å visualisere feltavgrensningene. I refleksjonsprosessen etter veiledningsarbeidet illustrerer jeg feltavgrensningene som figurer. I analysen oppdager jeg hvordan visualiseringer og figurer bidrar til å tydeliggjøre arbeidet mitt og foreslår en utvidelse av aksjonsforskningsmodellen som jeg håper kan være nyttig for andre som bruker denne.

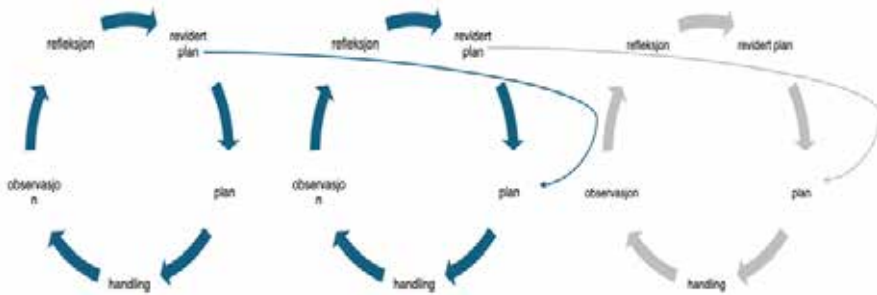
I det følgende beskriver jeg metode, teori og det praktiske veiledningsarbeidet med refleksjoner, før jeg avslutningsvis drøfter hovedfunn.

Metode og avgrensninger

Jeg bruker aksjonsforskning som metode i min lære- og omstillingsprosess for å bli veileder når jeg undersøker hvordan gestaltterapi teori støtter meg i praktisk utøvelse i en veiledningstime. Befring (2007, s. 49) beskriver aksjonsforskning som «ein metode og ein strategisk ressurs for å bygge bru mellom teori og praksis, [og] mellom kunnskap og handling.

På nittenførtallet satte Kurt Lewin navn på «aksjonsforskning» som en forskningsmetode (van Baalen, 2014, s. 2). Dette er en sekvensiell refleksjonsprosess,

hvor de involverte søker å løse eller forbedre utfordringsbildet (ibid). Til forskjell fra mer tradisjonell forskning oppheves skillet mellom forsker og deltakere i aksjonsforskning, ved at forskeren både deltar sammen med, iverksetter og vurderer effekten av endringer (Jacobsen, 2016, s. 101). Både Jacobsen (2016) og van Baalen (2014) illustrerer aksjonsforskningsmodellen som en fire-trinns sekvensiell modell. I dette arbeidet velger jeg van Baalens (2014) aksjonsforskningsmodell med stegene: plan–handling–observasjon–refleksjon–revidert plan, som jeg fritt gjengir under i figur 1. Stegene i denne spiralformede prosessmodellen, gir fremdrift i utforskningen ved at man i hver syklus, bygger ny forståelse etter hvert som utforskningen fortsetter i nye runder (van Baalen 2014). I denne artikkelen avgrensers jeg beskrivelsen fra veiledningstimen til to aksjonsforsknings-sykluser, hvor jeg undersøker hvert av de fire stegene vist i figur 1.



Figur 1. Fri gjengivelse av van Baalens aksjonsforskningsmodell

I gestaltorientert veiledning gir aksjonsforskningsmodellen ramme, struktur og retning: «Dette er en utforskningsmetode som baserer seg på erkjennelsen av at vi påvirker hverandre kontinuerlig. Metoden gir noen verktøy for å kunne se på hva som skjer i relasjonen, og for å kunne høste kontinuerlig lærdom av det» (Tveit, 2017, s. 49).

Som grunnlag for å skape mening gjennom sansing, vektlegges erfaringer. «Eksperimentet er en av hjørnesteinene i erfaringsbasert læring» (Skottun & Krüger, 2017, s. 161). Dette gir mulighet til å høste informasjon som kan gi ny innsikt og endring. Skottun og Krüger (2017, s. 163) beskriver hvordan en bygger opp og former eksperimenter med utgangspunkt i Lewins aksjonsforskningsmodell. I sin fremstilling av modellen med fem steg, bruker de gestaltteoretiske begreper på noen av dem:

- 1 identifisere et problem: identifisere en *figur*
- 2 legge en plan: ha en *idé* eller *hypotese* om en figur som kan utforskes
- 3 handle – utføre planen: foreslå eller gjøre et eksperiment
- 4 observere og samle inn data om utfallet av forslaget om eksperimentet eller av selve eksperimentet
- 5 reflektere over observasjonene

Disse fem stegene i aksjonsforskningsmodellen er nyttige når veilederen vil utvikle og gjennomføre eksperimenter sammen med veilanden (Skottun & Krüger, 2017, s. 164).

Tveit (2017, s. 49) omtaler aksjonsforskningsmodellens fire steg i figur 1 som «... dansen vi danser», hvor hensikten i det første steget: plan, er å få oversikt over hva som bringes inn til veiledning og avklare hvordan utforske dette. I veiledningsarbeidet beskrevet i denne artikkelen, observerer jeg fenomener, lytter til veilandens beskrivelse av situasjonen og fanger opp det jeg oppfatter er bestillingen i veiledningen. Jeg sorterer informasjonen ved å visualisere avgrensede felt som tankekart: situasjonsbeskrivelsen er i ett felt, og i det andre feltet er veilanden og jeg, her og nå. For å tydeliggjøre i analysen hvordan jeg underveis i veiledningsarbeidet visualiserer feltene som tankekart, utarbeider jeg illustrasjoner av disse, fremstilt som figurer i teksten.

Jeg bruker all informasjon jeg har samlet som grunnlag for en hypotese, og planlegger deretter hvordan jeg vil intervensere for å utforske videre. Når jeg går til neste aksjonsforskningssteg: handling, setter hypotesen min retning for eksperimentet. I veiledningsarbeid der både veiland og veileder er trent i gestaltmetodikk, beskriver Tveit (2017, s. 49) praksisnært hvordan veileder holder seg tilbake under eksperimentering, mens veilanden spiller ut situasjonen her og nå «... fysisk, i rollespill, eller verbalt gjennom muntlig deling. [Under] observasjon ... går man noen skritt ut av utforskingsscenen og stiller awareness-spørsmål.»

Der Tveit (2017) beskriver at en i etterkant av eksperimentet stopper opp og sammen med veilanden og observerer arbeidet, bruker jeg stegene handling–observasjon parallelt i veiledningen beskrevet her. I praksis stiller jeg veilanden varhetsspørsmål og observerer fortløpende mens jeg handler, som et resultat av at jeg graderer eksperimentet for å «minske utfordringen» (Skottun & Krüger, 2017, s. 166). Basert på informasjonen jeg samler, utvider jeg eksperimentet og gjentar en ny sekvens med stegene handling–observasjon parallelt. Mens jeg veileder, visualiserer jeg et tankekart som støtte forståelsen min av hensikten bak intervensjonen, og hvordan jeg samtidig i praksis organiserer eksperimentet på en alternativ måte i rommet. I teksten illustrerer jeg dette tankekartet for å støtte analysen av arbeidet.

I refleksjonssteget kan en «... slå fast hva som er blitt tydeligere ... og/eller ... tenke over hva som trengs videre» (Tveit, 2017, s. 49). I praksis reflekterer veilanden og jeg over erfaringen og innsikten fra eksperimentene, og dette gir grunnlag for en ny hypotese. I teksten belyser jeg i denne delen hva som blir tydelig for meg i analysen av aksjonsforskningsstegene i veiledningsarbeidet

Overgangen til den andre aksjonsforskningssyklusen skjer gjennom revidering av planen. Her bygger jeg videre på informasjonen om situasjonen, erfaringen fra den første aksjonssyklusen og den nye hypotesen. Basert på dette planlegger jeg et nytt eksperiment. Når jeg går til steget: handling, opprettholder jeg graderingen fra forrige syklus og visualiserer et tankekart som støtte for å organisere og gjennomføre eksperimentet. Jeg observerer at eksperimentet ikke entydig bekrefter hypotesen. Da endrer jeg eksperimentet og handler på nytt mens jeg observerer effekten. I andre sekvens av handling–observasjon, blir veilanden oppmerksom på behovet sitt og oppdager hvordan løse dette. Vi reflekter sammen over arbeidet og avslutter den andre aksjonsforskningssyklusen. I analysen reflekterer jeg over stegene i denne aksjonsforskningssyklusen, sammen med illustrasjon av tankekartet.

Data

Jacobsen (2016, s. 102) påpeker at i deltakende aksjonsforskning samtaler en med mennesker fremfor å studere dem. Data i denne artikkelen er samtaleutdrag og fenomenologisk observasjon fra første møte med en person i lederstilling som ønsker veiledning. Aktører og detaljer i situasjonen og bestillingen er anonymisert og generalisert i teksten, og lederen omtales som leder, veiland eller hen. Arbeidet med denne artikkelen bygger på eksamensbesvarelsen på veilederstudiet ved NGI høsten 2023. Det er innhentet muntlig samtykke i forbindelse med eksamensoppgaven og skriftlig samtykke til utarbeidelse av denne artikkelen.

Samtaleutdrag gjengitt i teksten, er basert på notater etter møtet med veilanden og mine refleksjoner ut fra NGIs *skjema for diagnostisering og vurdering av terapi-situasjonen* (2016/2017). Diagnoseskjemaet har deskriptive og evaluerende spørsmål, og hensikten er å støtte veilederen i observasjon og refleksjon over det som skjer underveis med veileder og veiland i arbeidet. En skisse i notatene mine som visualiserer tankekartet fra veiledningsarbeidet, danner grunnlag for illustrasjonene i figurene 2–9 i artikkelens analyse- og drøftingsdel. Gjennom å utarbeide disse parallelt med teksten, har jeg analysert og prosessert veiledningsarbeidet. Ifølge muntlige føringer fra NGI, skal ikke studentene bruke lydopptak i arbeid med veiland, og denne arbeidsformen gir noen metodiske utfordringer. Det er krevende

å gi nøyaktig gjengivelse av verbale formuleringer basert på hukommelsen. Meneskehjernens tilbøyelighet til å søke bekræftelse på det vi allerede vet (Kahneman, 2013), betyr at vi potensielt filtrerer informasjonen «... for å fastholde nettopp de betydningene som er vesentlige for intervjuets tema og formål (Kvale, 2015, s. 206). På den annen side kan også transkribering gi rom for tolkninger gjennom tegning og hvordan man fremstiller og vektlegger stillhet, pauser og hvorvidt man transkriberer ordrett og inkluderer utfyllingsuttrykk (Kvale, 2015, s. 210). I veiledningsarbeidet avtalte jeg ikke på forhånd med lederen at innhold fra timen skulle benyttes i en eksamensoppgave, slik at det er et ordinært og autentisk møte mellom veiland og veileder som gjengis i teksten. Således er ikke situasjonen påvirket av det Kvale omtaler som «ikke menneske»-faktorer, som lydopptaker og andre markører for intervju som metode (2015, s. 129). Den særskilte oppmerksomheten på fenomener i gestaltterapeutisk metode kan tenkes å være en metodisk fordel da jeg i teksten gjengir mer informasjon enn bare det som sies med ord.

Teori

Tveiten (2006/2019, s. 22) definerer veiledning som «... en formell, relasjonell og pedagogisk istandsettingsprosess som har til hensikt at fokuspersonens mestringskompetanse styrkes gjennom en dialog basert på kunnskap og humanistiske verdier». Ifølge undervisningen på NGI retter gestaltorientert veiledning seg mot tematikk og situasjoner knyttet til arbeidslivet, til forskjell fra terapirommet som kan omhandle tema i hele ens liv. «Vår metode er fenomenologisk og eksperimentell», skriver Tveit (2017, s. 48). Gestaltveilederen fokuserer på å øke varhet og oppmerksomhet gjennom erfaringsbasert utforskning (ibid). Gestaltterapi og -veiledning bygger på felles teorifaglig fundament, og «... med alle de sammenfallende trekkene mellom gestaltveiledning og psykoterapi, kan det se ut til at skillene først og fremst ligger i hensikten bak terapien og veiledningen» (Bergwitz-Larsen, 2017, s. 82). Carifo & Hess (1987) peker på betydningen av tydelig målsetning for veiledning, mens ved NGI vektlegges innramming av veilederoppdraget i form av en bestilling fremfor at gestaltorientert veiledning skal ha et predefinert mål.

Kurt Lewin har vært sentral i utvikling av aksjonsforskning (van Baalen, 2014) og i kapittelet om feltteori i læreboken *Gestaltterapi* skriver Skottun og Krüger: «Lewins teorier er grunnleggende for oss som gestaltterapeuter når det gjelder hvordan vi ser på samspillet mellom oss og våre klienter og mellom klienter og deres omgivelser» (2017, s. 57). I det følgende beskriver jeg feltteorien og teorien om varhet under egne overskrifter.

Feltteori

Kurt Lewins feltteori er omfattende, og kort oppsummert defineres et psykologisk felt som: «Totaliteten av sameksisterende fakta som er oppfattet som gjensidig avhengige av hverandre» (Lewin, 1951, s. 240, min oversettelse). Wheelers (1991) bidrag innen felttenkning har hatt betydning i et paradigmeskifte, og både Parlett (1991/2005) og Yontef (1993) beskriver hvordan mennesket må sees i lys av hele sitt liv og hvordan alt gjensidig påvirker hverandre. Ut av dette trekker Skottun og Krüger (2017, s. 30) følgende syntese: «Et felt kan ses på som summen av gjensidige påvirkende krefter i et avgrenset område og i et gitt tidsrom.»

Praksisnært beskriver Parlett (1991/2005) og Skottun og Krüger (2017) trekk ved Lewins feltteori som er av betydning for utøvelse i gestaltterapi. I det følgende løfter jeg frem tre av disse som jeg finner særlig relevante i gestaltorientert veiledning.

For det første stadfester Parlett (2005) at gestaltterapeuten er en del av feltet, og samskaper en dialogisk relasjon med klienten gjennom en jeg–du–holdning (Buber, 1923/2000). Gjennom deltakernes kreative samspill og selv-regulering struktureres og organiseres feltet og blir i seg selv førende for hva som skjer videre (Parlett, 1991, s. 9). Dette gjenspeiler prinsippet Lewin kalte feltkreftenes innbyrdes avhengighet og innebærer at alt som skjer i et felt påvirker alle og samspillet dem imellom, noe som betyr at utallig mulige figurer kan tre frem (Skottun & Krüger, 2017, s. 31). I lys av dette kan en også løfte frem Staemmlers (2012) syn på empati som understøttes av nyere forskning på speilnevroner: empati som kroppslig prosess og delt erfaring av inntoning som går begge veier i situasjonen.

Et annet trekk er at mer eller mindre bevisste behov og ønsker regulerer feltet, slik at det organiserer seg. Graden av spenning i feltet styres av behovene våre og hvordan disse dekkes (Skottun & Krüger, 2017, s. 33). For å kunne begynne å forstå den andres perspektiv trenger en å vite noe om «... hvordan personen skaper mening og organiserer sine erfaringer i det totale feltet personen er en del av» (Dyrkorn & Dyrkorn, 2010, s. 26). Parlett (1991, s. 6) maner til varsomhet med generaliseringer da enhver situasjon er unik og individet skaper mening på sitt vis. Oppmerksomhet på det som er øyeblikkelig eller vedvarende relevant eller interessant, vil vise hvordan feltet er organisert nå.

Det tredje trekket er hvordan avgrensning av felt er støtte i gestaltorientert praksis. Særlig nyttig er feltavgrensning for å holde oversikt over informasjon og gi rammer for at figurer kan ta form som grunnlag for eksperimenter og ny innsikt (Skottun & Krüger, 2017). Gestaltterapi er kjent for formuleringen å være «her og nå» og kan innbefatte feltavgrensning i form av tid og sted. Et kjennetegn i henhold til teorien, er at feltet er en dynamisk enhet i kontinuerlig flyt (Parlett,

2005, s. 49). Staemmler viser hvordan det ofte brukte begrepet «her og nå» primært handler om klientens «... umiddelbare subjektive opplevelser». (2002, s. 28, min oversettelse) Terapeutens oppgave og metode er å legge tilrette for prosess, hvor hen sammen med klienten utforsker hvordan denne oppfatter og opplever det som figurerer i feltet her og nå. Erfaringene og ny innsikt kan lede til endring som skjer i nuet (ibid), mens Parlett (2005, s. 51) viser til at tematikken kan ha et fleksibelt tidsaspekt og handle om «her og da – der og da – der og nå»

Skottun og Krüger (2017 s. 59) viser til forskning innen psykoterapi som bekrefter at relasjonen mellom terapeut og klient er av stor betydning. Felteorien rammer inn forståelsen av terapeuten som en del av feltet i samskaping av fenomenene som oppstår i prosessen med klienten. Dette i kontrast til å ta en utenforstående ekspertrolle eller bruke terapeutiske teknikker slik det var mer vanlig tidligere. I lys av dette er det her relevant å kort nevne temaene skam og parallelle prosesser. Ifølge Parlett (2005, s. 59) har skam i gestaltfaglig kontekst vært undersøkt som tema, som en intrapsykisk tilstand og følelse, og skam kan dermed også sees som et feltfenomen. Oppmerksomhet på hvordan skam fenomenologisk viser seg og kan oppstå i intervensjoner og/eller i relasjon med terapeuten, er viktig. Hvorvidt målet er å unngå skam, og om det i det hele tatt er mulig, er gjenstand for diskusjon (ibid).

Parallelitet i form av gjensidige og sammenvevde prosesser er særlig relevant i veiledningsarbeid hvor det er minst et dobbelt relasjonelt fokus i form av veilederveiland og veiland–klient (Friedlander et al., 1989). Mjelve (2016, s. 283) hevder at feltteoriens prinsipp om feltkreftenes innbyrdes avhengighet sammenfaller med parallelle prosesser som et multi-dynamisk fenomen. Videre viser Mjelve (2016, s. 284, min oversettelse) hvordan parallelle prosesser kan oppstå i komplekse felt hvor veiland som aktør i flere felt, kan sees som «... bærer av kultur i feltene [og] overføre kulturer fra et felt til det andre og tilbake».

Varhet

Ordet «var» brukes på ulike måter i det norske språket, og mest relevant her er betydningen «bli oppmerksom på» («Var» 2024). Skottun og Krüger (2017, s. 117) definerer varhet som «[d]en sanselige fornemmelse i nå situasjonen – før det som fornemmes og anes, enda ikke er blitt en reflektert tanke». Begrepet brukes imidlertid i praksis om hele bevisstgjøringsprosessen fra varhet, videre en gryende oppmerksomhet til en bevisst erkjennelse frem mot at en oppfatter mulighetsrommet og ansvaret for å velge i en situasjon (Skottun, 2020, s.10). I gestaltterapiteori tenker vi på varhet i form av tre soner: Mellomsonevarhet er tankeaktivitet om fortid,

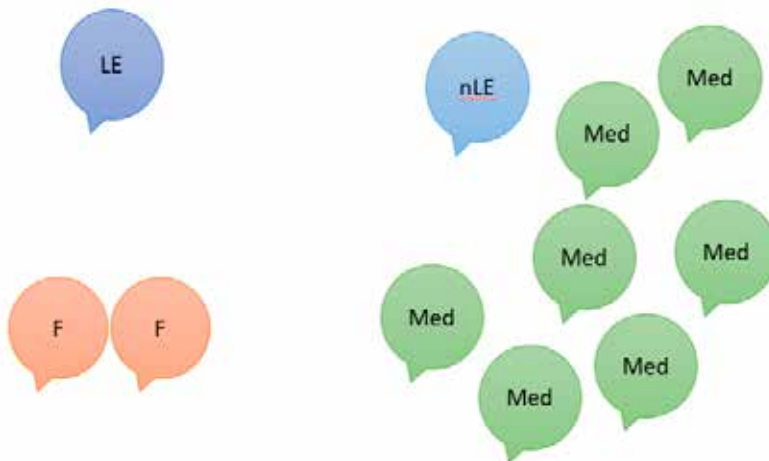
fremtid eller å tolke eller fantasere. Ytre sone er den ytre verden slik vi sanser den, for eksempel gjennom syn eller berøring, mens indre sone er sanseinformasjon fra kroppen (muskler og pust), hvor begge er del av den direkte erfaringen i nuet (Skottun & Krüger, 2017, s. 127). Sentralt i gestaltterapeutens bruk av fenomenologisk metode er dennes oppvøde ferdighet i å være oppmerksom på at du er var. Ved NGI vektlegges det deskriptive fremfor det fortolkende (hermeneutiske) i fenomenologisk metode (Visnes, 2022). Det vil si hvor «... terapeuten ser fenomenene slik de fremtrer i øyeblikket uten å tolke eller gi dem sin subjektive mening ...» eller «... det som figurerer i situasjonen, det som er av viktighet, eller «det som er», og som alltid er en subjektiv opplevelse *for noen*» (Skottun & Krüger, 2017, s. 74).

I den videre teksten bruker jeg teori belyst over, når jeg presenterer min analyse og strukturerer den i henhold til aksjonsforskningsmodellens fire steg og beskriver to aksjonsforskningscykluser.

Analyse

Før lederen og jeg møtes snakker vi på telefon for å avklare bestillingen. Jeg oppfatter at behovet for bistand handler om å stå stødig i lederrollen for å håndtere en krevende situasjon på arbeidsplassen.

Lederen beskriver situasjonen, illustrert i figur 2 under, på følgende måte: Her er lederen (LE) ansvarlig for en virksomhet hvor barn befinner seg på dagtid. Utfordringsbildet er knyttet til et foreldrepar (F). Deres barn har vist utfordrende adferd mot andre barn, og foreldrene (F) uttrykker hyppig kritikk over hvordan situasjonen følges opp. Kritikken påvirker i stor grad arbeidssituasjonen til medarbeiderne (Med) og nestlederen (nLe) som er tett på barna.



figur 2

Aksjonsforskningssyklus 1

I telefonsamtalen før første time tar lederen lange pauser og gråter, og vi setter opp timeavtale uken etter. Jeg avslutter i telefonen med å si: – *Du er ikke alene i denne situasjonen, hvorpå lederen høylytt puster ut: – Takk.*

Plan

I første time sitter lederen i stolen ovenfor meg med ett ben oppunder seg. Lederen fortsetter samtalen omtrent der vi sist slapp på telefon.

Ordene kommer raskt, stemmen lyder tynn og stram, innimellom gråt. Hen griper nederst på halsen med begge hender:

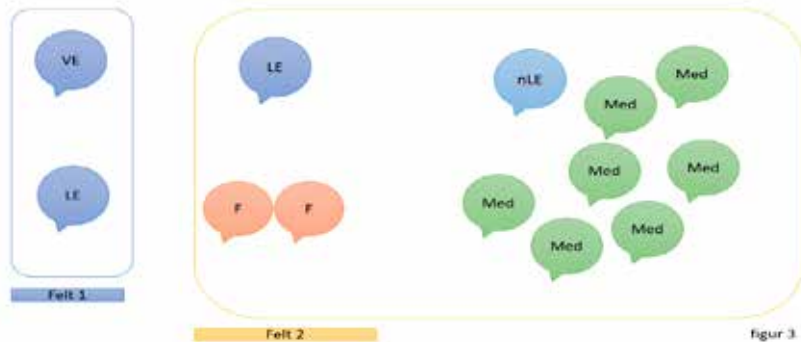
LE: – *Jeg klarer ikke mer, jeg er så sliten, jeg tror ikke jeg kan være leder lenger. Jeg er hele tiden redd for å gjøre feil, selv små feil med regnskapet og slikt. Jeg har gitt disse foreldrene alt jeg har og søkt råd for å være sikker på at opplegget med barna er riktig. Selv om de kritiserer alt vi gjør, holder jeg fast på å møte alle med varme og kjærlighet. Men det er ikke lett!*

Hen tørker seg under øynene med papir. Jeg kjenner føttene og lårene mine mot underlaget ... trekker pusten dypt ... lener meg litt frem og ser direkte i øynene til lederen.

VE: – *Nei, det kan ikke være lett. Jeg hører du har ansvar for mye, både store og små, og akkurat nå er du redd for at du ikke strekker til og at noe kan gå galt.*

Lederen puster ut og nikker.

I feltet mellom veiland og meg sanser jeg varme og tillit. Jeg tenker på hvilke mulige kontaktformer som figurer i feltet mellom veilanden og meg og merker meg at i strømmen av ord, fester jeg meg ved «varme og kjærlighet». Jeg er også oppmerksom på impulsen jeg hadde i telefonsamtalen før timen hvor jeg sa: – Du er ikke alene, og tenker at konfluens er mest tydelig figur her og nå. Samtidig kjenner jeg kroppen min mot underlaget. I tankene er jeg opptatt av feltteorien og det jeg nylig har lært på studiet: at i veiledning er lederen (LE) og jeg (VE) ett felt (felt-1) her og nå, mens aktørene i situasjonen veilanden bringer inn til veiledning gjennom sin beskrivelse er et annet (felt-2). Se illustrasjon under (figur 3).

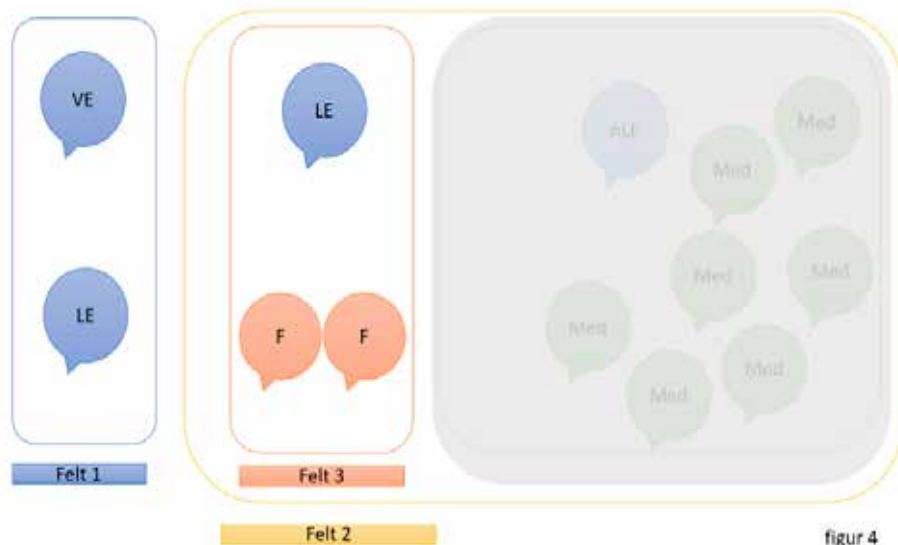


Fokus på feltteori støtter meg i differensiering. I felt-1 kjenner jeg medfølelse med lederen som er tydelig berørt, men jeg velger å følge impulsen på å utforske lederens behov i stedet for gråten. Jeg er nysgjerrig på hva lederen er mest opptatt av akkurat nå.

VE: – *Av alt du har fortalt, hva tenker du er viktigst å begynne med?*

LE: – *Jeg gruer meg skikkelig til å treffe foreldrene i morgen ... jeg vet ikke hvordan jeg skal takle hva enn de måtte komme med ...*

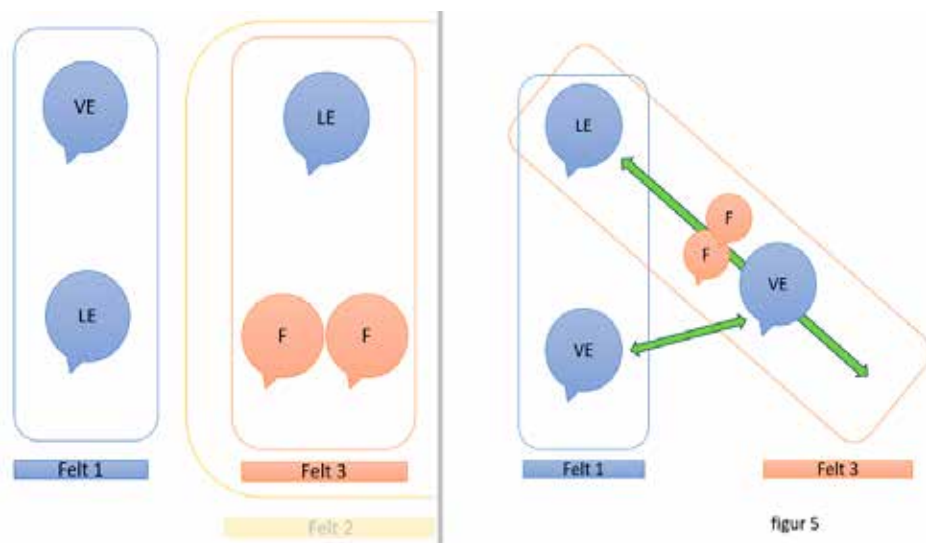
Frem til nå har felt-2 vært uoversiktlig. Veilandens behov for å gå videre med relasjonen mellom foreldrepåret (F+F) og lederen (LE), hjelper meg til å avgrense dette feltet (felt-3) som vi nå kan arbeide videre med. Se illustrasjon under (figur 4).



Jeg tenker at konfluens kan være figur i feltet mellom lederen og foreldrene ut fra lederens ord om å møte alle med «varme og kjærlighet». Det er også en mulighet at konfluens parallelt figurerer i både felt-1 her og nå, og i felt-3 som bringes inn i veiledningsarbeidet. Jeg støtter meg til begge mulighetene og tar utgangspunkt i kontaktformen konfluens i felt-3 som hypotese for videre utforskning. Jeg ser klart for meg tankekartet over feltene slik illustrasjonen med figurer over viser og bestemmer meg for å arbeide med projeksjons-stol i felt-3. Hensikten er å utforske og eventuelt fete opp figuren konfluens i dette feltet.

Handling

Når jeg går i gang med eksperimentet, er jeg oppmerksom på at det er tidlig i første veiledningstimen. Veilanden har begrenset erfaring fra gestaltarbeid og befinner seg i en kompleks situasjon med høy grad av følelsesaktivering. Jeg sanser behovet for å gradere eksperimentet og visualiserer derfor et alternativt tankekart (figur 5). For å støtte meg i å holde fast på intensjonen med eksperimentet ser jeg for meg felt-1 og felt-3 slik venstre side av figuren under viser. I praksis gjennomfører jeg eksperimentet som illustrert på høyre side i figur 5, hvor veilanden sitter i ro mens jeg beveger meg i veiledningsrommet.



Veilanden blir sittende i sin lenestol med puten på fanget mens jeg henter to klappstoler og plasserer disse tett sammen et stykke ut på gulvet. Jeg setter meg på huk ved siden av veilandens lenestol og ser tilbake i retning av klappstolene.

VE: – *Jeg vil gjerne vise deg hva jeg hører når du forteller om foreldrene med disse to stolene. De kan representere foreldrene ... Kan du se for deg foreldrene?*

Lederen nikker etter en liten pause. Jeg reiser meg og skyver stolene fremover og tett på lederen. Hen trekker seg bakover, tar seg til halsen og øyene åpner seg

LE: – *Jeg får ikke puste.*

Jeg merker at min pust har stoppet opp. Jeg drar stolene bakover ut på gulvet igjen og puster ut. Lederen tar hendene ned i fanget og puster tydelig ut.

LE: – *Det er bedre ..., men jeg er overrasket over hvor fælt det var når stolene kom så tett på.*

VE: – *Hva kjenner du i kroppen din nå?*

LE: – *Jeg puster og strammer ikke magen.*

Observasjon

Når avstanden mellom stolene er liten, hører jeg veilanden si hen ikke får puste og ser endringene i veilandes kropp: øynene som åpner seg, kroppens bevegelse bakover og hendene på halsen samtidig som jeg i min indre sone merker at jeg holder pusten. Når avstanden mellom stolene øker, ser jeg at veilanden flytter hendene til fanget og hører hen puste ut, og jeg legger merke til min egen utpust. Jeg tenker om disse fenomenene at når stolene (projeksjon av foreldrene) kommer tett på, erfarer lederen at pusten hemmes og hen får mindre varhet på egen kropp og tanker. Dette styrker hypotesen min om konfluens i feltet mellom lederen og foreldrene, og jeg merker en impuls på å umiddelbart gå videre og utvide eksperimentet til å jobbe med differensiering.

Handling

Når jeg fortsetter inn i neste sekvens, støtter jeg meg fortsatt til tankekartet med felt-1 og felt-3, vist på venstre side i figur 5. I praksis i veiledningsrommet står klappstolene som representerer foreldrene i felt-3 fortsatt står tett sammen et stykke utpå gulvet, illustrert på høyre side i figur 5 (se over). For å gjøre felt-1 tydelig setter jeg meg tilbake i stolen, slik at klienten og jeg sitter ovenfor hverandre.

Jeg ser inn i klientens øyne og gnir meg på lårene.

VE: – *Jeg puster også her sammen med deg, og jeg kjenner bena mine.*

Hendene mine gnir fortsatt lårene og jeg flytter blikket over til klappstolene.

VE: – *Her puster du og jeg ... og der borte er foreldrene ...*

Lederen nikker ... gløtter på klappstolene og legger hendene på lårene sine. Jeg fester blikket på klappstolene.

VE: – *Se for deg møtet med foreldrene i morgen – mens du ser bort på stolene ... Kan du gjenta etter meg: Her er jeg, og der er dere ...*

LE: – *Her er jeg ... og der er dere ...*

Jeg lener meg tilbake i stolen min og ser på lederen. Hen ser på meg ... puster ut og trekker munnviken litt opp.

VE: – *Kan du tenke det samme inni deg når du sitter ovenfor dem i møtet i morgen?*

LE: – *Her er jeg – og der er dere ... ja, det tror jeg.*

Observasjon

Jeg ser at lederen legger hendene på lårene sine og hører hen gjenta ordene mine, samtidig som jeg gnir på mine lår. Jeg hører hen puste ut og ser munnviken trekke seg opp samtidig som jeg kjenner min overkropp lene seg tilbake i stolen. Fenomenene jeg registrerer og svaret fra lederen på spørsmålet om møtet i morgen, gir meg en hypotese om at lederen her og nå erfarer differensiering i felt-3 mellom seg og projeksjonen av foreldrene.

Refleksjon

Tidlig i timen finner jeg støtte i feltteorien når jeg husker at i veiledning er veiland og jeg ett felt her og nå (felt-1), mens aktørene i fortellingen et annet (felt-2). Medfølelse for lederen som gråter, er figur, men siden bestillingen er å mestre lederrollen, lar jeg veilandens følelsesuttrykk gå i grunn. I stedet følger jeg nysgjerrigheten min på hva lederen trenger her og nå. Det fører til re-organisering og ny feltavgrensning. Feltteorien viser meg at «de forskjellige behovene i feltet påvirker og bidrar til å organisere feltet, og at dette er med på å skape bevegelse i feltet» (Skottun & Krüger, 2017, s. 280).

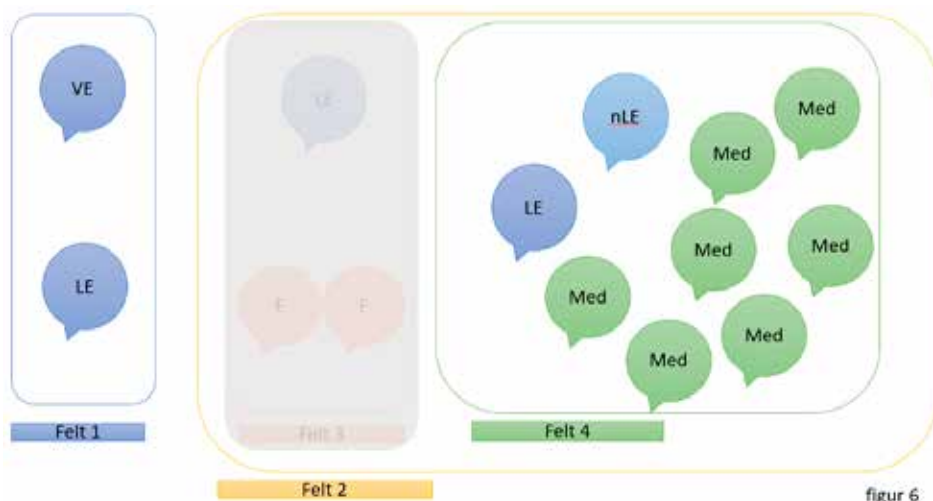
Fra prinsippet om feltkreftenes innbyrdes avhengighet (Lewin, 1952) vet vi at i et felt hvor utallig mulige figurer kan tre frem, vil påvirkning ett sted føre til dynamiske endringer andre steder. Prinsippet støtter tanken hvor jeg legger parallelle prosesser (Friedlander et al., 1989; Mjelve, 2016) til grunn for hypotesen om at konfluens er figur både i feltet mellom veiland og meg (felt-1), og mellom lederen og foreldrene (felt-3). Gjennom prosessen jobber jeg med kontaktformparet konfluens/differensiering som figur. Under intervensjonen bruker jeg projeksjon av foreldrene i form av klappstolene som teknikk slik at veiland blir mer var og oppmerksom på hva som skjer gjennom erfaringen (Skottun & Krüger, 2017, s. 162). Etter eksperimentet reflekterer vi sammen over den varierende fysiske avstanden hvor veiland erfarer kontrasten mellom å flyte sammen med foreldrene, og aha-opplevelsen av å kjenne seg selv når det er differensiering i feltet. Veiland får tak i sine kognitive og kroppslige ressurser når hen erfarer differensiering i feltet. Innsikten gir

lederen et bedre utgangspunkt for å møte foreldrene på en mer hensiktsmessig måte dagen etter. «Gjennom å utfordre og støtte veilanden til å oppdage mer og tenke videre, er målet at han/hun skal gjøre bedre egenvurderinger om sin yrkesutøvelse.» (Tveit, 2017, s. 49).

Aksjonsforskningscyklus 2

Revidert plan

Veiledningsarbeidet i første aksjonsforskningscyklus rundes av når jeg erfarer figuren med foreldrene (felt-3) gå i grunn. Jeg fornemmer fortsatt felt-2 som uavsluttet/uferdig. Når lederen så forteller videre om uroen blant medarbeiderne over kritikken fra foreldrepåret, ser jeg for meg et nytt felt-4 med lederen, nestlederen og medarbeidere. Veilanden og jeg fortsatt er fortsatt i felt-1 (figur 6).



I denne sekvensen bygger jeg videre på erfaringen fra arbeidet med kontaktform-påret konfluens-differensiering i felt-3. Hypotesen min er at konfluens også figurerer i felt-4, som er en del av felt-2. Jeg husker også at lederen er opptatt av å møte alle med «varme og kjærlighet».

Handling

Jeg deler hva jeg blir oppmerksom på med veilanden:

VE: – Når jeg hører deg fortelle om hvordan medarbeiderne involverer seg i situasjonen med foreldrene – her du sitter foran meg – er det som om jeg samtidig ser de rundt deg – tett på – slik du nettopp erfarte med klappstol-foreldrepåret.

Veilandens kropp og blick stivner et øyeblikk ... løfter hendene og gjemmer ansiktet.

LE: – *Uff, jeg er en dårlig leder ... jeg belaster også de ansatte når frustrasjonen over foreldrene tyter ut.*

Jeg kjenner at halsen min snører seg litt, kinnene blir varme. Tankebildet av feltet blir utydelig, og jeg blir opptatt av at veilanden føler seg som dårlig leder. Jeg kjenner uro i magen og impuls på «å ville fikse».

VE: – *Jeg ser en leder i en overveldende situasjon. Jeg har hørt at det er viktig for deg å gi varme og kjærlighet og tenker du gjør et klokt grep i å søke støtte slik du og jeg jobber med dette nå.*

LE: – *Ja, men jeg burde ta en medarbeidersamtale med alle... tar seg til halsen og øyene blir større, og blikket stivner ... men jeg orker ikke nå.*

Observasjon

Jeg ser kroppen og blikket til lederen stivne, og hendene som skjuler ansiktet. Jeg kjenner varme i kinnene, trang hals, uro i kroppen. Når jeg blir oppmerksom på det som skjer i veilandens og min egen kropp, kjenner jeg føttene i gulvet. Jeg tenker kontaktformen retrofleksjon: «å være feil» er figur i begge feltene (felt-4 og felt-1). Ordene «varme og kjærlighet» tenker jeg også kan være et ideal: at hen *burde* gjennomføre medarbeidersamtaler. Jeg tenker kontaktformene introeksjon og retrofleksjon er mulige figurer, men holder fast på at konfluens er mest relevant figur i lys av bestillingen.

Handling

Jeg ser for meg tankekartet over feltene (figur 6) når jeg går videre med hypotesen om konfluens i felt-4 og intervensjoner:

VE: – *Jeg er enig i at de trenger støtte i en så krevende situasjon, og la oss se litt på hvordan. Kan du se for deg medarbeiderne tett på, rundt deg igjen?*

Blikket til lederen er åpent ... øynene beveger seg til høyre og venstre.

VE: – *Hva skjer hvis du sier det samme til de som du tidligere sa til foreldrene?*

Lederen ser tilbake på meg og øyenbrynene trekker seg litt opp.

LE: – *Her er jeg – og der er dere?*

Jeg nikker og gjentar veilandens ord «*Her er jeg, og der er dere*»

LE nøler en stund ...: – *Her er jeg, og der er dere.*

VE: – *Hva skjer med deg når du sier dette?*

LE: – *Jeg kjenner at jeg retter meg litt opp i ryggen ...*

Jeg retter min rygg og gnir hendene rolig på lårene mine ... hendene til veilanden beveger seg på samme måte.

LE: – *... Jeg føler jeg blir lederen deres igjen.*

VE: – Når du sier: «Her er jeg – og der er dere», kjenner du deg rettere i kroppen, og at du er lederen for medarbeiderne dine ...?

Veilanden nikker ...

VE: – Hva har du lyst til å gjøre når du er på jobb i morgen?

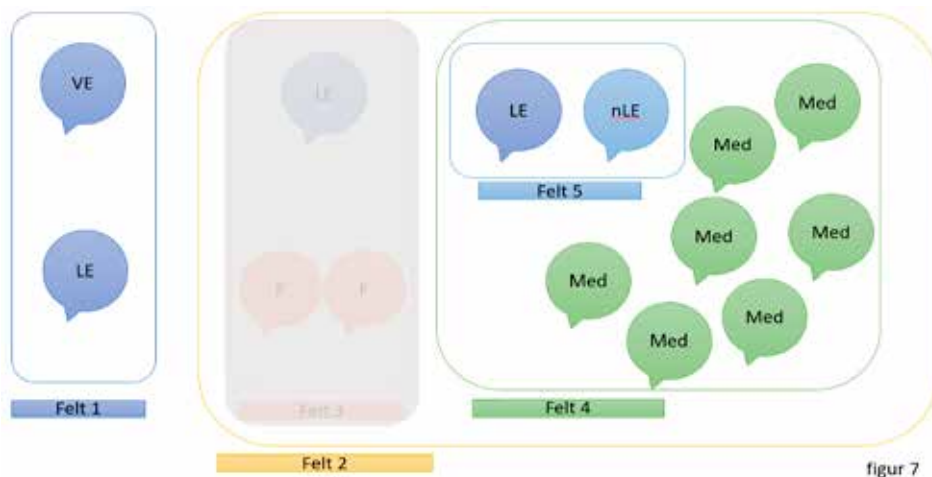
LE: – Jeg vil snakke med nestlederen min, og be hen følge opp ansatte hen mener trenger litt ekstra.

VE: – Hvordan kjennes det her og nå når du ser for deg å snakke med nestlederen din?

LE: – Det er litt annerledes med hen også når jeg sier «Her er jeg – og der er dere». Jeg vil tenke mer over hvordan jeg snakker med hen om foreldrene, og hva hen trenger for å hjelpe de andre i avdelingen.

Observasjon

Jeg ser lederens øyne er åpne, de beveger seg og øyenbrynene trekker seg opp. Jeg kjenner ryggen min rette seg og hendene bevege seg. Lederen beveger sine hender på lårene og nikker. Når lederen ser på meg, kjenner egen kropp og samtidig tenker på medarbeiderne, tenker jeg lederen erfarer differensiering. I tankekartet visualiserer jeg at feltet endre seg, og et nytt felt oppstår mellom lederen og nestlederen (figur 7).



Refleksjon

I denne aksjonsforskningscyklusen utvikler jeg eksperimentet med stegene: handling–observasjon i to sekvenser. I begge sekvenser er hypotesen at konfluens er figur i feltet med lederen og medarbeiderne (felt-4). I det første eksperimentet observerer jeg derimot at i stedet for å fete opp figuren konfluens, figurerer retrorefleksjon parallelt (Friedlander et al., 1989; Mjelve, 2016) i veiledningsrommet (felt-1) og i situasjonen med lederen og medarbeiderne (felt-4). Tveit skriver (2017, s. 50): «Det er lett å tenke at man ikke får til jobben når de fikserte situasjoner oppstår, men tvert imot er det nettopp da vi har mulighet til å utvide og utforske det som klienten sliter med i ulike relasjoner». I opplevelsen av å ikke være god nok, kan skam kan være tema: «... selvbildet til skam-pregede mennesker er vanligvis rigid og tillater bare et snevert utvalg av egenskaper ... [og] ... utelukker et bredt spekter av atferd og opplevelser (Yontef, 1993, s. 500). I diagnoseskjemaet vurderer jeg at situasjonen er lite fiksert da jeg opplever høy grad av organisering og trygghet i feltet ut fra hvordan veilanden og jeg lett flyter sammen i konfluens, men også differensierer.

Jeg opplever at veilanden skuer inn i fremtiden når hen tenker på at alle burde følges opp med medarbeidersamtaler, men ikke orker denne oppgaven akkurat nå. I den andre sekvensen utvider jeg eksperimentet, og støtter differensiering i feltet med lederen og medarbeiderne (felt-4) ved å gjenbruke intervensjonen. Når veilanden her og nå retter seg i ryggen og kjenner seg som lederen, går jeg videre og fokuserer på behovet hens. Da erfarer jeg at felt-4 organiserer seg spontant og en ny feltavgrensning oppstår: lederen og nestlederen (felt-5 i figur 7).

Veilanden blir oppmerksom på hvordan hen og nestlederen (felt-5) sammen kan finne gjensidig støtte. Slik erfarer veilanden her og nå lederansvaret og de forestående oppgavene i felt-2 i tiden fremover som overkommelige. I tråd med feltteorien ser vi at det er kontakten i feltet som er figuren jeg arbeider med i nåtid, mens tematikken veilanden bringer inn, har et variabelt tidsaspekt fra fortid til fremtid (Parlett, 2005). «Selv om det som fortelles, handler om temaer fra fortiden, er det erfaringer som får sin bestemte mening i de omgivelsene de fortelles i her og nå, samtidig som at framtiden bringes inn via ønsker håp og forventninger» (Skottun & Krüger, 2017, s. 32).

Drøfting

Gestaltterapeuter og -veiledere utdannet ved NGI bruker samme gestaltterapiteori, og vi lærer at gestaltveiledningens tre hovedpilare er aksjonsforskning, feltteori og varhet. Her utforsker jeg hvordan disse tre pilarene danner et støttende faglig fundament for meg som veileder.

Innledningsvis løfter jeg frem hvordan aksjonsforskningsmodellen rammer inn veiledningsarbeidet, og videre hvordan feltteorien og fenomenologisk tilnærming tydeliggjør hvordan arbeide med veilandens bestilling. Feltavgrensning er sentralt og i utforskningen viser jeg hvordan visualisering av feltene ved hjelp av figurene, bidrar til en tydeliggjøring i analysen. På den måten ser jeg mitt arbeid enda klarere. Jeg utdyper dette ved å avslutningsvis se nærmere på de to aksjonsforsknings-syklusene beskrevet i teksten, før oppsummeringen.

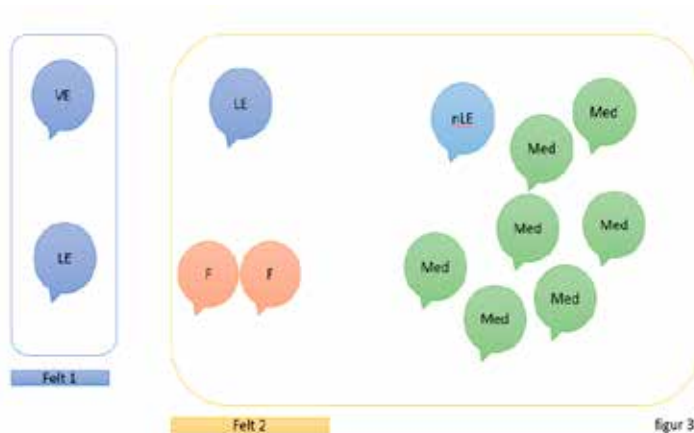
Aksjonsforskningsmodellen støtter fremdrift

Både i aksjonsforskningsmodellen (van Baalen, 2014; Tveit, 2017), og feltteoriens prinsipp om feltkreftenes innbyrdes avhengighet (Parlett, 1991/2005; Skottun & Krüger, 2017) finner jeg et felles teoretisk utgangspunkt for at veilederen er en aktiv deltaker i veiledningsarbeidet. Aksjonsforskningsmodellen gir meg som veileder, et tydelig ståsted for å ramme inn en samskapende utforskningsprosess, slik jeg viser i tekstens analysedel ved å speile strukturen jeg brukte i denne konkrete veiledningstimen med lederen. Prosessen består av to aksjonsforsknings-sykluser, med plan-handling-observasjon-refleksjon -> revidert plan ... osv. Senere i drøftingen belyser jeg mer konkret hvordan de fire stegene i praksis brukes som et tydelig ståsted og ramme for å bygge opp og utvikle eksperimenter. Jeg erfarer at modellens sykliske form støtter fremdrift og bidrar til å holde oversikt i prosessen. Dette støtter meg i å disponere tiden veilanden og jeg har til rådighet, for også å kunne lukke arbeidet på en god måte. Andre gestaltterapi-teoretiske prosessmodeller som for eksempel kontaktsyklusen, kan likne, men jeg erfarer at aksjonsforskningsmodellen konkret «... gir noen verktøy for å kunne se på hva som skjer i relasjonen, og å kunne høste kontinuerlig lærdom av det» (Tveit, 2017, s. 49). Slik støtter modellen meg i mitt tydelig formål som veileder: å utforske veilandens bestilling.

Visualisering av feltavgrensinger støtter arbeid med figur

Feltteorien er en teoretisk overbygning hvor jeg særlig opplever visualisering av feltavgrensning nyttig som støtte for å finne og forstå hva veilanden og jeg utforsker. Grunnleggende sett handler gestaltorientert veiledning om å legge til rette for en prosess hvor veilanden kan utforske, skaffe seg innsikt og skape mening i en situa-

sjon hvor veilederen selv ikke har vært til stede. I veiledningen er det minst to felt å være oppmerksom på: mellom veileder og veiland, og ett felt som er situasjonen lederen bringer inn til veiledning, slik jeg viser i figur 3.



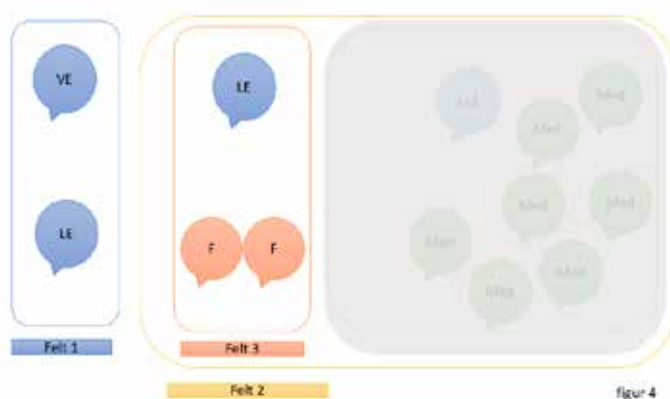
Ved å avgrense feltet mellom veiland og meg tidlig i timen, etablerer jeg et ståsted her og nå, som gir grunnlag for videre struktur i veiledningsarbeidet. Med utgangspunkt i et tydelig felt-1 bruker jeg aksjonsforskningsmodellen i prosessen hvor vi

gjennom eksperimenter utforsker felt-2. Varhet på fenomener og oppmerksomhet på mulige figurer i feltet støtter meg i å løfte blikket og ikke fanges av tematikken med foreldrene.

Varhet på fenomenene mellom veiland og meg leder til tanken om at kontaktformen konfluens er figur i felt-1. Jeg bygger delvis hypotesen min om at konfluens også kan figurere i de andre feltene, ut fra tanken om parallelle prosesser (Friedlander et al., 1989; Mjelve, 2016), som jeg finner støtte for i prinsippet om feltkreftenes innbyrdes avhengighet (Wheeler, 1952). Her bruker jeg tanken om parallelle prosesser bevisst som støtte for å finne og utvikle figurer i veiledningsarbeidet, og erkjenner samtidig at noen ganger er det lett å fanges nettopp av tema eller fenomener i feltet som bringes inn til veiledning.

I tråd med lederens ønske om bistand til å stå stødig i lederrollen er Tveitens (2006/2019, s. 22) mestringperspektiv i veiledning relevant: «Mestring kan innebære å være bevisst og ha tilgang til egne ressurser og evne til å bruke disse ressursene på en hensiktsmessig måte». Bestillingen er en viktig rettesnor for hvilke figurer jeg velger å jobbe med i det prosessbaserte veiledningsarbeidet. I analysen viser jeg hvordan lederen får tilgang på sine ressurser ved at kontaktformer er mitt fokus når vi «... kreativt skaper og påvirker endring med utgangspunkt i felterfaringen mellom [veiland og meg] ... – i det relasjonelle møtet, i øyeblikket der og da» (Skottun & Krüger, 2017, s. 61). I oppstart av veiledningstimen viser lederen et reaktivt følelsesuttrykk. Tveiten (2006/2019, s. 36) understreker: «Veiledning tilsik-

ter [til forskjell fra terapi], å øke kvaliteten på praksis gjennom faglig og personlig kompetanseutvikling», og påpeker at følelser som for eksempel frykt kan hemme god yrkesutøvelse. Feltteorien og visualisering av feltavgrensning støtter meg til å la veilandens følelsesuttrykk gå i grunn. Ved å fokusere på veilandens behov her og nå i utforskning av bestillingen om å mestre lederrollen, erfarer jeg i tråd med feltteorien, at feltet regulerer seg slik jeg illustrerer i figur 4, og kontakten mellom lederen og foreldrene i felt-3, blir tydelig figur.



Som veileder er jeg her hverken rådgiver eller dommer, men legger til rette for erfaringsbaserte endringsprosesser (Tveit, 2017). Jeg erfarer at fokus på kontakten som feltfenomen, er et særtrekk i den gestaltorienterte veiledningsmetodikken fremfor rådgivning om

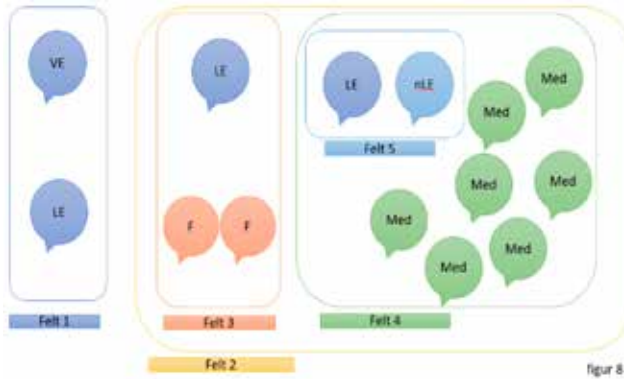
konkrete tema i situasjonen.

Feltavgrensning støtter oversikt i komplekse situasjoner

Jeg bruker feltteorien som tankemodell og visualiserer feltavgrensningene som støtte for å skape «... en klar og ryddig struktur for en ellers ofte forvirrende prosess der flere perspektiver skal slippe til» (Skottun & Krüger, 2017 s. 68).

Når lederen i oppstarten av timen beskriver situasjonen, registrerer jeg i tankene at det er flere ulike aktører involvert. I teksten illustrerer jeg dette, slik figur 2 viser. Fokus på feltet mellom lederen og meg er avgjørende for å legge til rette for veilandens «her og nå»-erfaringer. Vi ser i teksten at veiledningsarbeidet bidrar til at «... veilandens tanker, følelser og fornemmelser blir tydeligere, slik at de i neste omgang kan føre til mer kvalifiserte handlinger» (Tveit, 2017, s. 49).

Feltavgrensningen er nyttig da det gir god oversikt i den komplekse situasjonen lederen beskriver å stå i. Ved å holde feltene adskilt er det lettere å finne og tydeliggjøre figur. Totalt trer det frem fem avgrensede felt i veiledningsprosessen (figur 8).



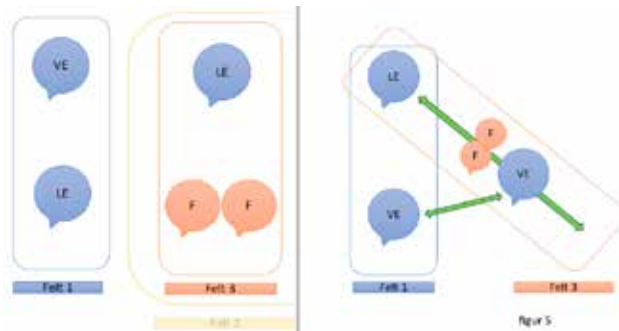
figur 8

Tankekartene hvor jeg visualiserer avgrensningene, støtter meg i veiledningsprosessen med å arbeide her og nå. Jeg opplever også at det er nyttig å reflektere over feltavgrensningen illustrert her i form av figurer som vist i analysen i etterkant, for tydeligere forstå veiledningsarbeidet og viser et konkret eksempel på dette under.

I denne teksten refererer jeg til tankekart både skriftlig og som illustrasjoner. Disse er min subjektive og kreative form for egenstøtte, og for andre veiledere vil feltteorien og avgrensning av felt kunne ha en annen form og et annet uttrykk.

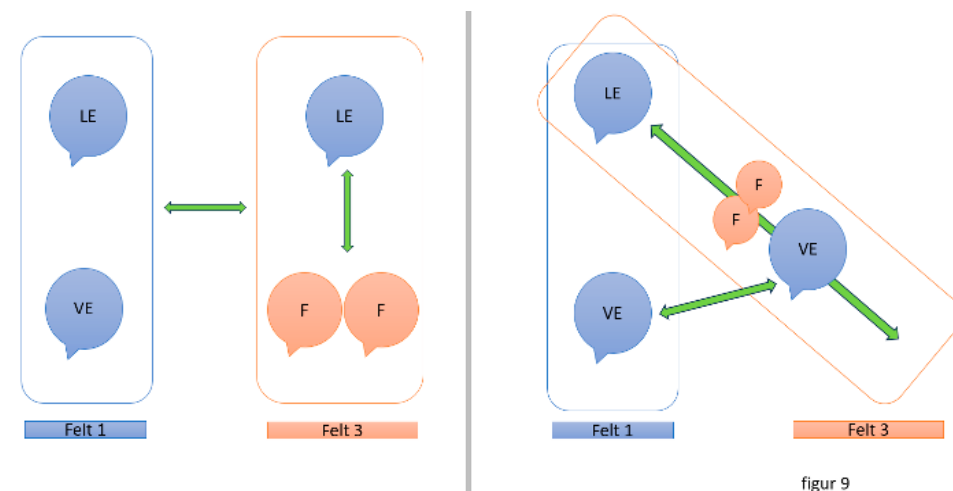
Aksjonsforskningsyklus 1: Feltavgrensning og eksperimenter

I teksten over beskriver jeg hvordan feltavgrensning og fokus på behov støtter figurdannelse. Som veileder bruker jeg eksperimenter for å utforske figurer som en «her og nå»-erfaring fremfor at veilanden snakker om utfordringen sin. Jeg finner støtte til å fasilitere utforsningsprosessen i Skottun og Krügers (2017) versjon av aksjonsforskningsmodellen med fem steg. I veiledningsarbeidet bruker jeg tankekart for å tydeliggjøre intensjonen med eksperimentet: Venstre side av tankekartet vist under i figur 5, hjelper meg å visualisere de avgrensede feltene. Det støtter meg til å forstå at figuren vi jobber med, er kontakten mellom lederen og foreldrene i felt-3, og her er jeg oppmerksom på at det er veilandens projeksjoner om foreldrene jeg hører (Tveit 2017).



I praksis i veiledningsrommet illustrert på høyre side i figur 5, graderer jeg utfordringen for veilanden ved å la hen bli sittende når jeg starter eksperimentet. Underveis flytter jeg projeksjonsstolene samtidig som jeg stiller varhetsspørsmål og observerer. Skottun og

Krüger (2017, s. 164) presiserer betydningen av «... å observere klientens reaksjoner på intervensjoner og eksperimenter slik at [veilederen] ... ikke er for rask med sine refleksjoner og nye eksperimenter». Det er under analysen av samtaleutdraget og tankekartet illustrert i figur 5, at jeg eksplisitt blir klar over hvordan graderingen påvirker aksjonsforskningsstegene handling–observasjon. Tveit (2017) beskriver at veileder og veiland i etterkant av eksperimentet kan stoppe opp i observasjonssteget. I slike situasjoner vil det være nyttig å kunne visualisere feltet ved å fysisk sette opp stolene i rommet. Hvis dette hadde vært tilfelle i veiledning med lederen, ville både veilanden og jeg flyttet oss mellom felt-1 og felt-3, slik jeg illustrerer på venstre side i figur 9 under.



Som følge av graderingen i dette veiledningsarbeidet sitter derimot lederen hele tiden i samme stol. Jeg handler ved å flytte projeksjonsstolene og stille veilanden varhetsspørsmål parallelt med at jeg observerer og følger impulsen på å utvide eksperimentet. I teksten fremstiller jeg utvidelsen av eksperimentet ved å gjenta sekvensene handling–observasjon–handling–observasjon. Behovet for å utvide eksperimentet underbygger betydningen av observasjoner for å høste tilstrekkelig innsikt og erfaring, før en fullfører aksjonsforskningscyklusen med avsluttende refleksjon.

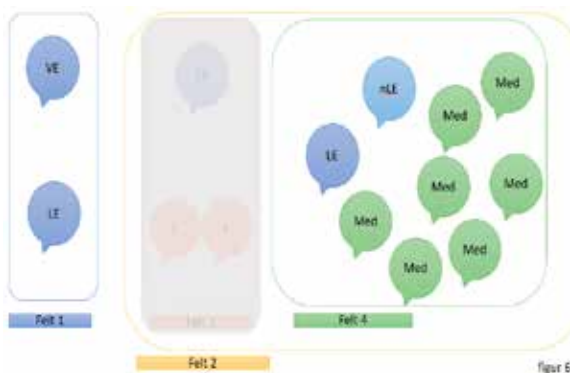
I gestaltmetodikk hvor eksperimenter fungerer som «... søken etter fenomenologiske data ...» (Skottun & Krüger, 2017, s. 162) er varhet grunnleggende. I dette veiledningsarbeidet sanser jeg hva som skjer med veilanden og i min egen kropp, og hva jeg tenker om disse fenomenene. Jeg bruker altså alle varhetssonene når

jeg observerer. Samtidig er jeg oppmerksom på at jeg er kontinuerlig var gjennom arbeidet, slik jeg fremstiller feltavgrensningene i form av visualiserte tankekart og beskriver prosessene med figurdannelse. Særlig under gradering av eksperimentene erfarer jeg nytten av å ha kapasitet til å være var, da jeg i stor grad støtter meg på tankekartene i mellomsonen. Varhet er en evne som kan læres og øves opp. Under utdannelsen «... legges det særlig vekt på å utvikle evnene til varhet og oppmerksomhet» (Skottun & Krüger, (2017, s. 125). Jeg tenker flere års arbeid som gestaltterapeut har bidratt til å øve opp evnen min til å være oppmerksom på at jeg er var. Denne observatørrollen støtter meg til både å være empatisk til stede med veilanden, og samtidig arbeide med kompleksitet i form av mange felt. Slik van Baalen (2002/2008) understreker, er ikke varhet i seg selv nok, og som støtte i å lede veiledningsprosessen, opplever jeg varhet går som «hånd i hanske» med aksjonsforskningsmodellen og feltteorien.

Aksjonsforskningscyklus 2: Den fenomenologiske pilen og feltorganisering

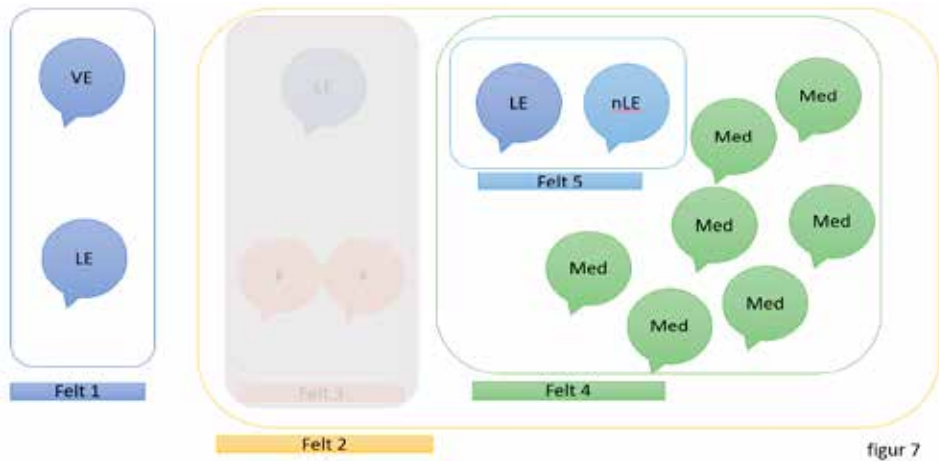
I forrige aksjonsforskningscyklus jobber vi med figuren konfluens, og under observasjon i neste syklus bekrefter fenomenologiske data hypotesen min om at konfluens er figur. I det øyeblikket jeg kjenner en impuls på å jobbe videre med differensiering får jeg grunnlag for neste handling. Å være var og ha oppmerksomhet på fenomenene i feltet for så å la seg lede av å impulsen som oppstår i situasjonen, ble på veilederstudiet omtalt som å «følge den fenomenologiske pilen» Denne «pilen» bidrar til fremdrift i aksjonsforskningen.

For å kunne arbeide med ulike kontaktformer tenker jeg differensiering er viktig, slik også Skottun (2008 s. 115) påpeker: Når både konfluens og introjeksjon trer frem i et felt, er det hensiktsmessig å arbeide med konfluens før introjeksjon.



Jeg er oppmerksom på at flere kontaktformer er mulige figurer i begynnelsen av andre aksjonsforskningscyklus. Som arena for eksperimentet i veiledningsrommet, visualiserer jeg avgrensningen av felt-4 mellom lederen og medarbeiderne vist i figur 6. Slik jeg her opplever at «... feltet kjennetegnes av spenninger, behov og motbehov, kraft og

motkraft» (Skottun & Krüger, 2017, s. 68), er feltavgrensing en støtte når jeg intervenserer ved hjelp av aksjonsforskningsprosessen. Eksperimentet leder til at veilanden her og nå erfarer kontakiformen differensiering i feltet med medarbeiderne, og slik opplever lederen å få tilgang til å kunne reflektere over behovet på arbeidsplassen dagen etter. Da reorganiserer feltet seg, og et nytt felt-5 oppstår spontant mellom lederen og nestlederen illustrert i figur 7 under. Slik får lederen tilgang til ressurser som gjør det mulig å få øye på den gjensidige støtten her, både i oppgaver og i det krevende situasjonsbildet.



Parlett skriver: «Etterhvert som et felt gradvis blir mer differensiert, mer organisert, mer strukturert, skjer den uunngåelige vendingen når feltet selv så å si begynner å styre det som skjer videre» (1991, s. 9, min oversettelse). Disse ordene resonnerer kognitivt og kroppslig med erfaringen min fra veilednings- og skrivearbeidet. Gjennom analysen er sammenhengen mellom feltavgrensing, effekten av å sette veilandsens behov i «førersetet» og det å følge den fenomenologiske pilen blitt tydelig.

I det påfølgende veiledningsarbeidet med lederen, viser det seg at erfaringslæringen av å kunne differensiere med foreldrene i den første timen, har hatt overføringsverdi til andre situasjoner senere. Parlett (2005, s. 51, min oversettelse) hevder: «I et felt-perspektiv kan vi ta menneskelig atferd og erfaring i betraktning i en mye bredere kontekst, og å være åpne for langsiktige mønstre og vedvarende stiler for selvorganisering». Han viser til Wheeler som problematiserer tidligere tiders ensidige fokus på figur, uten samtidig vektlegging av hvordan «organiserte trekk eller strukturer i grunnen» (Wheeler, 1991 s. 3, min oversettelse) påvirker figurer på tvers av tid og situasjoner. Arbeid med kontakformparet konfluens/differensiering har gitt varig endring, slik at lederen i større grad enn tidligere er oppmerksom

på egne behov og bevisst skyver unna tanker om eller opplevelser av påtrengende personer. Jeg trekker inn dette avslutningsvis for å understreke at jeg mener det er viktig å være tydelig på skjæringspunktene mellom gestaltterapi og -veiledning, og samtidig være åpen for at gestaltorientert veiledning i noen tilfeller også kan ha en terapeutisk effekt.

Oppsummering

I denne artikkelen viser jeg eksempel på et veiledningsarbeid med en leder i en krevende og kompleks arbeidssituasjon. Med økt varhet og bedre innsikt i utfordringsbildet får lederen tilgang på sine ressurser og utvider sitt handlingsrom. Jeg utforsker hvordan aksjonsforskning, feltteori og varhet som faglig fundament støtter meg som veileder slik det undervises på NGI, og forstår bedre hvordan gestaltveilederen har et annet ståsted og fokus enn gestaltterapeuten. Aksjonsforskningsmodellen støtter meg i mitt tydelige formål som veileder: prosessen med å utforske veilandens bestilling. Modellens fire steg bidrar til å kontinuerlig fremskaffe ny innsikt. Fokus på feltteorien og særlig ideen om å avgrense felt, er sentral. I veiledningen er det minst to felt å være oppmerksom på: feltet mellom veileder og veiland, og ett felt som er situasjonen lederen bringer inn til veiledning. I eksempelet vist i teksten, trer til sammen fem avgrensede felt frem. Det praktiske veiledningsarbeidet og refleksjon over metode og teori slik NGI underviser i gestaltorientert veiledning, gjør det tydeligere for meg på hvilken måte dette er en prosessorientert, fenomenologisk og eksperimentell metode, og dermed noe annet enn rådgivning.

I artikkelen utforsker jeg hvordan jeg som gestaltveileder bruker aksjonsforskning som metode for å utforske veilandens bestilling. I veiledningsprosessen støtter jeg meg på visualisering av feltavgrensning som tankekart. Under skriveprosessen av eksamensoppgaven min oppdaget jeg i analysen hvordan det å visualisere og illustrere feltavgrensningene som figurer, bidrar til å tydeliggjøre arbeidet mitt. Jeg tenker at visualisering av feltavgrensninger hjelper meg med å holde oversikt og skape en ryddig struktur i fremdriften i veiledningsrommet. Når jeg ser for meg feltene, støtter tankekartene meg i intensjonen med intervensjonene, og slik er det tydeligere for meg hva og hvordan jeg utforsker bestillingen. I refleksjonsprosessen etter veiledningsarbeidet er det nyttig å illustrere feltavgrensningene som figurer. Disse hjelper meg å analysere hvert av aksjonsmodellens steg i veiledningen og slik støtte meg i å grundig se og forstå prosessen. Basert på arbeidet beskrevet i tekst og figurer i denne artikkelen, foreslår jeg en utvidelse av aksjonsforskningsmodellen, som jeg håper også kan være nyttig for andre. Jeg tenker at også gestalttera-

peuter som arbeider med avgrensede felt i komplekse situasjoner for eksempel i parterapi, kan finne verdi i visualisering av feltavgrensningene underveis i terapiarbeidet og i refleksjonsprosessen i etterkant.

Litteraturliste

- Befring, E. (2007). *Forskningsmetode med etikk og statistikk* (2. utg.). Samlaget.
- Bergwitz-Larsen, I. (2017). Å bruke verktøykassa som veileder. Hvor går skillet mellom gestaltveiledning og gestaltterapi? *Norsk Gestalttidsskrift*, 14(2), 67–85
- Buber, M. (1923/2000). I and Though. Schribner
- Carifo, M.S. & Hess, A.K. (1987). Who is the ideal supervisor? *Professional Psychology: Research and Practice*, 18(3), 244–250.
- Dyrkorn, R. & Dyrkorn, R. (2010). *Innføring i gestaltveiledning. Teori, metode, praktiske eksempler*. Universitetsforlaget.
- Friedlander, M. L., Siegel, S. M. & Brenock, K. (1989). Parallel processes in counseling and supervision. A case study. *Journal of Counseling Psychology*, 36(2), 149–157.
- Jacobsen, D. I. (2015). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (3. utg.). Cappelen Damm akademisk.
- Kahneman, D., Lilleskjæret, E. & Nyquist, G. (2013). *Tenke, fort og langsomt*. Pax.
- Kvale, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Gyldendal akademisk.
- Lewin, K (1952). *Field theory in Social Science: Selected Theoretical Papers*. Tavistock Publications.
- Mjelve, L.H. (2016). Parallel Processes in Counseling for Schools. I J. Roubal (Red.), *Towards a Research Tradition in Gestalt Therapy*. (s. 271–289). Cambridge Scholars.
- NGI diagnoseskjema (2016/2017). *Toårig etterutdanning for gestaltterapeuter. Kompendium 1*. år. Norsk Gestaltinstitutt Høyskole.
- Parlett, M. (1991). Reflections on Field Theory. *The British Gestalt Journal*, 1(2).
- Parlett, M. (2005). Contemporary Gestalt Therapy: Field Theory. I A.L. Woldt, & S.M. Toman (Red.), *Gestalt Therapy. History, Theory and Practice*, kap. 3. Sage.
- Skottun, G. (2002/2008). Reisebrev. Essay om kontaktformer og figurdannelser. I.S. Jørstad, Å. Krüger (Red.), *Den flyvende hollender* (s. 105–127). Norsk Gestaltinstitutt.
- Skottun, G. & Krüger, Å. (2017). *Gestaltterapi. Lærebok i teori og praksis*. Gyldendal.
- Skottun, G. (2020). Fra awareness til varhet. *Norsk Gestalttidsskrift*, 17(1), 9–20.
- Staemmler, F.M. (2012). *Empathy in Psychotherapy. How therapists and clients understand each other*. Springer.
- Staemmler, F.M. (2002). The Here and Now: A Critical Analysis. *British Gestalt Journal*, 11(1), 21–32
- Tveit, H. (2017). Gestaltveilederen – en å oppdage sammen med. *Gestaltmagasinet*, 1, 48–50.
- Tveiten, S. (2019). *Veiledning – Mer enn ord* (5. utg.). Fagbokforlaget.
- Yontef, G. M. (1993). *Awareness, Dialogue & Process*. The Gestalt Journal Press.
- Var (2024, 14. april). I *Det Norske Akademis ordbok*. https://naob.no/ordbok/var_2

- Visnes, V. (2002). *A Gestalt Model of Domains in Couple's Work. A Qualitative, Theory-Building Case Study*. Middlesex University Research Repository.
- van Baalen, D. (2002/2008). Awareness er ikke nok. I S. Jørstad & Å. Krüger (Red.), *Den Flyvende Hollender* (s. 70–92). NGI.
- van Baalen, D. (2014). An introduction to Action Research. *2. klasse kompendium*. Norsk Gestaltinstitutt Høyskole.
- Wheeler, G. (1991). *Gestalt Reconsidered*. Gardien Press Inc.

Forskjellige paradigmer

– ulike tilnærminger i behandling

Av Daan van Baalen

I denne artikkelen argumenteres det for at den legevitenskapelige tilnærmingen tilhører et annet paradigme enn den gestaltterapeutiske, og hvilke konsekvenser dette kan få for behandling. Det er en kort beskrivelse av paradigmebegrepet med henvisning til forskjellige teoretikere, videre beskrives den legevitenskapelige og gestaltterapeutiske tilnærmingen med bakgrunn i forfatterens egen erfaring med begge tilnærmingene. Artikkelen er fagfellevurdert.

NØKKELOORD: *Medisin, gestaltterapi, paradigme, diagnosesystem, erfaringsbaserte læringsmodeller*

Innledning

Fra min tidligere praksis som lege har jeg erfart at en legevitenskapelig tilnærming til behandling av pasienter var utilstrekkelig, og at det å blande en legevitenskapelig og gestaltterapeutisk tilnærming også var uheldig. Disse erfaringene har dannet bakgrunn for en engasjerende og frustrerende prosess i forhold til å utforske og klargjøre hvordan disse tilnærmingene er forskjellige, og konsekvenser av dette i mitt forskningsmessige og profesjonelle arbeid som lege og gestaltterapeut over en periode på snart førti år.

I denne artikkelen argumenterer jeg for at den legevitenskapelige tilnærmingen til behandling, og den gestaltterapeutiske, tilhører to forskjellige paradigmer eller kulturer, og hvilke konsekvenser dette har for behandling av mennesker, enten det

gjelder pasienter i det legevitenskapelige helsevesen, eller klienter som kommer i terapi hos en gestaltterapeut. Jeg hevder dessuten at det er behov for å skille mellom når gestaltterapeuter bør bruke en tilnærming basert på legevitenskap, og når de bør velge en gestaltterapeutisk tilnærming.

Jeg starter artikkelen med en drøftelse av begrepet paradigme. Deretter fortsetter jeg med en beskrivelse av min profesjonelle utvikling og erfaring, før jeg beskriver hvordan legevitenskapelige og gestaltterapeutiske tilnærminger kan bli sett som om de tilhører forskjellige paradigmer, og drøfter konsekvensene med begrensninger og muligheter.

Paradigme

Begrepet paradigme ble utformet av Kuhn, og defineres som «an universally recognized scientific achievement that, for a time, provide model problems and solutions for a community of researchers» (Kuhn, 1996, s.10). Kuhn sier videre at for medlemmer av en bestemt disiplin er dets paradigme så overbevisende at det blir som virkeligheten selv. Et slikt paradigme kan være ugjennomsiktig og skjuler muligheten for at det kan være andre, alternative paradigmer, gjemt bak. Han argumenterer for at rivaliserende paradigmer ikke er sammenlignbare. Han mener at et paradigme ikke kan forstås gjennom de konseptuelle rammene og terminologien fra et annet paradigme. Han kaller dette inkommensurabel. Kuhn kalte endring av paradigmer for paradigmeskifter, og påsto at slike skift kan være ganske dramatiske.

Popper (1975, s. 85 og s. 114) avviser at veksten av kunnskap alltid er dramatisk eller revolusjonerende, i den forstand at den nye teorien motsier den gamle ved å korrigere den. Han mener at det fortsatt er kontinuitet i teoriens endring, ved at den nye teorien bør forklare hvorfor den gamle teorien til en viss grad var vellykket. Kitcher (1993, s. 330) avviser også viktige komponenter i Kuhns oppfatning av vitenskap. Han hevder at konseptuelle endringer i vitenskap kan forstås som progressive og derfor ikke alltid er inkommensurabel.

Et eksempel på et paradigmeskifte var påstanden til Galileo Galilei om at solen var sentrum av universet i stedet for jorden. Denne påstanden var i hans tid så dramatisk og sjokkerende at han nesten ble halshugget. Han overlevde ved å nekte for hva han hadde sagt, og tilbrakte resten av sitt liv i husarrest. Galileos beskrivelse av universet kan forstås som et paradigmeskifte, det nye med solen som sentrum, og det gamle der jorden er sentrum.

Selv om diskusjon over viser at Kuhns ideer er omdiskuterte, velger jeg å bruke konseptet fordi det hjelper meg å tydeliggjøre forskjellene på legevitenskap og gestaltterapi som to forskjellige tilnærminger.

Personlig erfaring

Min yrkesidentitet var i utgangspunktet basert på stillingen som lege. Dette er en profesjon med klar autoritet, som blant annet kommer til uttrykk gjennom at «legen vet best». Etter min debut som allmennpraktiker, ble det tydelig for meg at dette ikke stemte. Yrket mitt som lege påberopte seg langt mer enn jeg var i stand til å fatte. Slik jeg så det, var pasientene mine like opptatt av helsen sin som jeg var, og jeg lot meg til stadighet imponere over måten de bar sin egen byrde og lidelse på. Jeg visste naturlig nok mye i kraft av mitt yrke, men pasientene hadde mye mer innsikt enn jeg forventet, og dette gjorde at jeg etter hvert ble tvunget til å redefinere min yrkesidentitet.

Bakgrunn

Jeg studerte medisin ved universitetet i Groningen i Nederland, og var ferdig utdannet lege i 1972. Som nyutdannet begynte jeg å jobbe som allmennlege i Rotterdams havnedistrikt. Klientene i denne praksisen bestod hovedsakelig av sosialklienter: dårlig integrerte innvandrere, prostituerte, narkomane og kriminelle. Her ble jeg konfrontert med masse sosial lidelse. Knappt noen av pasientene kom for konsultasjoner hvor den vitenskapelige modellen som jeg hadde lært på medisinstudiene kunne brukes.

Når modellen ikke kan brukes

Den medisinske disiplinen ga meg mulighet til å beskrive en sykdom, men den sosiale nød og lidelse jeg møtte var ikke å finne i noe medisinsk oppslagsverk. Det fantes ikke muligheter for å avdekke hvordan sykdommer oppstår, forbygges eller en mulig behandling, ei heller noen mulighet for å forutse sykdomsforløpet. Ut ifra mine generelle personlige verdier så jeg samtidig at pasientene jeg forholdt meg til var sosialt dysfunksjonelle, og jeg innså at verken oppdragelsen min eller min medisinske utdanning hadde forberedt meg på møtet med disse menneskene. Situasjonen jeg skulle fungere som lege innenfor, gjorde meg til en «dysfunksjonell lege». I mitt forsøk på å forstå pasientene og lokalsamfunnet brukte jeg feilaktige legevitenskapelige konsepter og verktøy. Jeg diagnostiserte psykiske forstyrrelser ifølge klassifiseringsystemer som DSM 4, hos pasienter med relativt normale reaksjoner på ekstreme situasjoner. Jeg koblet syndromer, som er beskrivelser av en samling av tegn, symptomer og sykdommer, uten at det var mulig å påvise en funksjonell enhet og sammenheng, forebygge eller behandle. Jeg var ikke klar over at denne kobling har svake sider, spesielt i psykopatologi. Haves et al. (1996) påstår

at, etter ca 100 år med klassifiseringsarbeide av syndromer, så er det nesten ingen psykiske syndromer koblet til sykdommer som klart kan påvises, forebygges og behandles.

Det var selvfølgelig også enkelte pasienter som led av legevitenskapelige definerbare årsaker der jeg kunne diagnostisere og behandle, og de kom sjelden tilbake. Men pasientene som jeg opplevde meg dysfunksjonell sammen med, kom tilbake gang etter gang.

Erfaringsbaserte læring – en ny start

Jeg følte meg fullstendig inkompetent med min legevitenskapelige bakgrunn, noe som gjorde at jeg ønsket å endre måten jeg praktiserte på. Jeg ville videreutvikle min kompetanse, og var fascinert av ulike erfaringsbaserte læringsmodeller. Eksempler på erfaringsbaserte læringsmodeller er Dewey, som skriver:

To learn from experience is to make a backward and forward connection between what we do to things and what we enjoy or suffer from things in consequence. Under conditions, doing becomes trying: an experiment with the world to find what it is like; the undergoing becomes instruction-discovery of things. (Dewey, 1964, s.140)

Brown (1971, s.19), siterer Judah ha-Nasi: «Only learning that is enjoyed will be learned well». Jeg følte meg alene og mislikte situasjonen min, og det førte til at jeg ikke kunne lære på den måten Dewey og Judah ha-Nasi beskrev. For å være mindre alene, og med håp om å kunne bli mer tilfreds i mitt arbeid, åpnet jeg det første, nederlandske helsesenteret¹ sammen med tre andre leger, to sykepleiere, en sosionom og to medisinske assistenter.

Mitt første møte med gestaltterapi

Ved helsesenteret bestemte vi oss for å oppsøke hjelp for å forebygge eventuelle uenigheter. Vi inviterte derfor engestaltterapeut til å veilede oss jevnlig. Dette var mitt første møte med gestaltterapi, og gjennom den fant jeg måter å forholde meg til pasientene på, som med en gang føltet nyttig. Gestaltterapiens «her og nå»-fokus (Perls et al., 1951) gjorde det mulig for meg å kommunisere med sosialklienter og forstyrrete personer. For å lære mer om kommunikasjon og relasjoner begynte jeg

¹Et samarbeid mellom fastlege, sykepleier, sosionomer, fysioterapeuter og helsesekretærer.

selv i terapi, og gjennom terapiarbeidet ble jeg kjent med nye måter å forholde meg til klienter på.

Dialogen med pasienten ble mer basert på *awareness* (Perls et al., 1951). Jeg var mer oppmerksom på mitt forhold med pasientene enn på patologi, og på å få svar på hva som var galt. Dialogen var forløsende både for pasientene og meg – og på den måten ble vi partnere i en likeverdig samtale.

Nødvendige avgrensninger

Starten på min karriere var altså preget av at jeg forholdt meg til to vidt forskjellige tilnærminger eller paradigmer, den medisinske og den gestaltterapeutiske. Jeg var på den tiden ikke klar over hvilke fundamentalt forskjellige epistemologier de to paradigmene representerte, og dette gjorde at jeg slet i praksis. Jeg gjorde for eksempel pusteøvelser med en pasient som slet med pusten, i den tro at det ville hjelpe pasienten som befant seg i en stressende livssituasjon. Dagen etter fant jeg ut at pasienten hadde lungebetennelse. På den annen side skrev jeg ut anti-depressive medikamenter til en pasient i sorg etter et dødsfall, som om sorgen var en sykdom, og ikke en kreativ tilpasning (Perls et al., 1951 s. 6). Senere gjorde jeg gestaltarbeid med pasienten, med bedre hell. Disse erfaringene gjorde det klart for meg at det er helt nødvendig med tydelige avgrensninger mellom de to tilnærmingene.

Undervisning og forskning

Etter hvert begynte jeg, i tillegg til min legestilling, å undervise i gestaltterapi på et nederlandsk/belgisk gestaltinstitutt. Gjennom dette arbeidet ble jeg opptatt av gestaltteori og metode, og utviklet undervisningsprogrammer for instituttet.

Noen år senere sluttet jeg som allmennpraktiker, og begynte som universitetslektor og forsker ved universitetet i Rotterdam. Fokuset for undervisningen og forskningen ved universitetet, var teoretisk evaluering av praksis med kroniske sykdommer og psykoterapi (van Baalen 1987), akkurat det området jeg tidligere hadde slitt med i praksis, og som fascinerte meg.

All min kontinuerlige utprøving i klinisk praksis og undervisning ga meg etter hvert en dypere forståelse av gestaltterapi og legevitenenskap som to tilnærminger innenfor forskjellige paradigmer. Jeg måtte gi slipp på min tidligere strategi om å integrere dem, for på den måten å kunne skape en egnet arena for gestaltterapien. Denne forståelsen kom gradvis til meg, og i stedet for å bli skuffet ble jeg klar over at det å skille klart mellom de to tilnærmingene tydeliggjorde hva medisin og

gestaltterapi kunne tilby hver for seg. Jeg ble oppmerksom på at begge har sine muligheter, så vel som begrensninger. De kan utfylle hverandre, og de kan benyttes på bakgrunn av hva som er til det beste for pasienter og klienter.

Forskjellig utgangspunkt

Positivism er betegnelse for en vitenskapelig tilnæringsmåte som fremhever den menneskelige erkjennelsens sansbare, empiriske eller erfaringsmessige grunnlag.

Positivismens filosofi var tesen om at moralske og andre verdiutsagn var non-kognitive og dermed hinsides fornuftens rekkevidde («Positivism» 2013).

Kvale S. (2002, s. 26) mener at: «positivismen betraktet samfunnsvitenskapen som naturvitenskap, grunnlagt på objektive, kvantifiserbare data, hvor en av målsetningene var forutsigelse og kontroll av andres atferd».

Nerheim (1995) analyserer det vitenskapelige (positivistiske) paradigmet som har vært rådende i møtet mellom helsepersonalet og pasienten og mener at legevitenskap er delvis basert på objektive, kvantifiserbare data.

Legeutdanningen min var basert på denne positivistiske tilnæringsmåten og skulle være grunnlaget på ovennevnte objektive, kvantifiserbare data som innebar:

- Læren om, påvise, forebygge og behandle. Ellers deskriptiv-, etiologisk-, diagnose, terapi, prognose og forebygging
- *Patologi*, som er en unormal forfatning eller biologisk tilstand hvor optimal funksjon er forhindret, eller en organisk dysfunksjon eller sykdom
- *Psykopatologi*, studiet av mentale sykdommer eller mentale bekymringer
- *Nosologi*, som er en systematisk beskrivelse og klassifisering av sykdommer hvor et system benyttes for å studere patologiske fenomener
- Utgangspunktet for det legevitenskapelige er altså å lete etter hva som er galt, og å lete etter sykdommen, mens handlingen for det gestaltiske er å tydeliggjøre det som er

Mer konkret kan man si at den medisinske modellen

- jobber ut fra å finne ut hva som er galt, for å kunne gi mulig behandling og prognose
- har en innebygd forutsetning om at å bli bedre, og å føle tilfredsstillelse, tar tid

Relativisme er betegnelse for en vitenskapelig tilnæringsmåte som fremhever organisering av de menneskelige situasjoner. Enhver teori kan kalles relativistisk som hevder at noe eksisterer, har visse egenskaper eller er sant eller gyldig bare i

forhold til noe annet, og ikke som sådan. («Relativisme» 2013)

For gestalttilnærmingen er utgangspunktet å bli oppmerksom på «det som er»:

- fenomenologi, hvor selve fenomenet er å erfare mening og forståelse
- «loven om Prägnanz²» (Wulf, 1938, s. 148), hvor enhver organisering av adferd blir så god som mulig i den gitte situasjonen
- at overnevnte organisering alltid skjer nå
- at samhandlingen mellom person og omgivelse er det sentrale for å intervenere adekvat.

Lewins feltteori (1952) og hans idé om livsrom (life space) hjelper utøvere av endring med å starte analysen i situasjonen, eller i feltet, med andre ord i det livet som utøveren er en del av. Perls et al. sier at: «Experience occurs at the *contact* (mitt tillegg) *boundary between the organism and its environment [...]*» (1951, s. XVI). Dette betyr at det essensielle for vårt psykoterapeutiske virke er samspillet med klientens egen verden. Det betyr videre at gestaltterapeuten definerer personlige problemer som noe som oppstår i og mellom personen og hans verden (Wilber, 1995, s. 193; Wertheim, 1938). Denne gjensidige utvekslingen mellom et menneske og det miljøet han forholder seg til over en gitt tidsperiode, er det Wollants (2007, s. 9–10) kaller «situasjonen». Min utfordring som lege, var nettopp å være en del av denne «pasient–doktor»-situasjonen. Jeg måtte konkret lære å:

- Respektere mine pasienters lidelser eller oppfatte «vår» (situasjonens) lidelse på best mulig måte.
- Bli del av situasjonen og la lidelsene komme til uttrykk «her og nå».
- Forstå at lidelsen som kommer til uttrykk, er selve endringen.
- Tydeliggjøre hva som er.
- Øke oppmerksomheten på situasjonen mellom klient og terapeut.
- Se hva som behøves i situasjonen som vi er en del av.

Dette gir mening i forhold til *den paradoksale endringsteorien* til Beisser (1970, s. 87) Han hevder at «Change occurs when one becomes what he is, not when he tries to become what he is not».

Hvis vi utvider «han» til «vi», blir det på norsk: «Endring oppstår når vi blir hva vi er». Vi (situasjonen) kan erfare at smerten som oppleves, kan endres når vi ikke forsøker å være noe vi ikke er. For å oppnå dette er det viktig å presisere følgende: Terapi og endring er i denne sammenheng ikke plassert i en tidssekvens, men

2 Jeg bruker det tyske ord Prägnanz, fordi direkte oversettelse til norsk bare skaper forvirring.

skjer *her og nå*. Dette er stikk i strid med det medisinske paradigmet, hvor legen forsøker å finne ut hva som er galt eller unormalt ved individet, og hvor behandlingen kommer etter at diagnosen er satt.

Jeg mener at den legevitenskapelige tilnærmingen tilhører det paradigmet som ser på klienten som et objekt, et objekt som ikke er påvirkelig av den som utforsker objektet.

Gestaltterapi tilhører det paradigmet hvor klienten og terapeuten er subjekt for hverandre; klient og terapeut påvirkes gjensidig. Gestaltterapi er en relasjonell subjekt-subjekt terapiform som Vygotsky kaller intersubjektiv. Vygotsky (1981, s. 164) beskriver intersubjektivitet som en situasjon hvor et fenomen oppleves personlig av mer enn ett subjekt, og hvor subjektene gjensidig påvirker hverandres opplevelse.

Yontef sier det samme litt annerledes når han skriver:

Gestalt therapy is systematically relational in its underlying theory and methodology. A relational perspective is so central to the theory of Gestalt therapy that without it there is no coherent core of Gestalt therapy theory or practice. (Yontef, 2002, s. 15–35)

Forskjellige måter å kontakte på

En konsekvens av disse to ulike paradigmene, er at legen og gestaltterapeuten kontakter sine pasienter og klienter på ulikt vis. Legen kontakter pasienten via pasientens sykdomshistorie, i form av en strukturert dialog: legen stiller spørsmål, og pasienten svarer. Legen ser etter sammenhenger mellom pasientens syke historie og hans aktuelle plager eller lidelser. Det første spørsmålet er: «Hva er grunnen til at du er her?» Så kan pasienten forklare eller beskrive hva slags plager som har fått ham til å oppsøke legen. Hvis nødvendig, kan legen deretter stille mer spesifikke spørsmål, som: «Hvor lenge har du hatt det sånn?», «Hvordan startet det?» eller «Hvor i kroppen sitter smerten/ubehaget?»

Etter dette kartlegges den funksjonelle sammenheng mellom syndrom og sykdom videre, ved å systematisk stille spørsmål relatert til de forskjellige organsystemene. Så følger en fysisk undersøkelse, først med fokus på det pasienten konkret klager over, og så med fokus på de forskjellige organsystemene. Ved behov utføres også laboratorietester, bakteriologiske tester og røntgenundersøkelse.

Det legen gjør er å kontakte ved direkte spørsmål: Han/hun stiller spørsmål for å komme frem til en diagnose og eliminere det som ikke er relevant for diagnosen.

Legen forsøker med dette å bekrefte om noe er unormalt og å finne en biologisk tilstand som er grunnen til at pasientens optimale funksjonsevne er hemmet.

Gestaltterapeuten kontakter annerledes. Vi skal her ta omveien om begrepet «kreativ tilpasning». Perls et al. (1951, s.156) sier: «All contact is creative adjustment of the organism and environment». Jeg oversetter «organism and environment» med «situasjonen klient og terapeut». Perls et al. beskriver fire stadier av kontakt. Gestaltterapeuten er opptatt av alle stadiene av kontakt, eller den kreative tilpasningen, i en situasjon som klient og terapeut er del av. Hver kreativ tilpasning er, ifølge loven om Prägnanz, alltid så god og enkel som mulig i den gitte situasjonen. Situasjonen organiserer seg alltid optimalt. Og ifølge Perls (1947, s. 93), rommes både fortiden og nåtiden i situasjonen «her og nå».

Denne forskjellige måten å kontakte på glemmer jeg lett når en klient kommer til meg med en psykiatrisk diagnose. Klientens psykiatriske diagnose gjør at jeg ser etter det som kan påvises, forebygges og behandles, og at jeg leter etter hva som er feil, i stedet for å tenke at de kreativt tilpasser seg sin situasjon best mulig.

Et eksempel

Jeg har hatt flere klienter i terapi med diagnosen bi-polar lidelse. Når de fortalte meg at de hadde denne diagnosen var det vanskelig ikke å tenke legevitenskapelig. Det tok oppmerksomhet og tålmodighet for å se at min legekunnskap var i veien for å kunne bruke en gestaltisk eller fenomenologisk tilnærming. Med en av klientene mine kunne jeg en dag oppfatte at hun var «opp eller ned» i kropp og stemning. Jeg ga denne observasjonen til klienten ved å beskrive hva jeg så fenomenologisk. Videre utforsket vi hvordan hun kunne bli oppmerksom på når hun var «opp» eller «ned» og hvordan hun kunne styre «opp» eller «ned» etter behov. Dette var en endring i terapien som ga klienten mer styring over hennes stemning.

Konklusjon

I denne artikkelen har jeg vist at det er nødvendig å skille mellom en legevitenskapelig og en gestaltterapeutisk tilnærming i teori og i praksis, og at de tilhører to forskjellige paradigmer. Jeg har brukt begrepet paradigme for å tydeliggjøre hvordan den legevitenskapelige tilnærmingen kan være så overbevisende at den blir som virkeligheten selv, og med det skjuler muligheten for alternative tilnærminger. Min egen historie er et godt bilde på dette, og viser at det er mulig å komme videre slik at begge tilnærmingene kan komplementere hverandre. Videre har jeg beskrevet at en lege og en gestaltterapeut benytter forskjellige måter å kontakte eller snakke

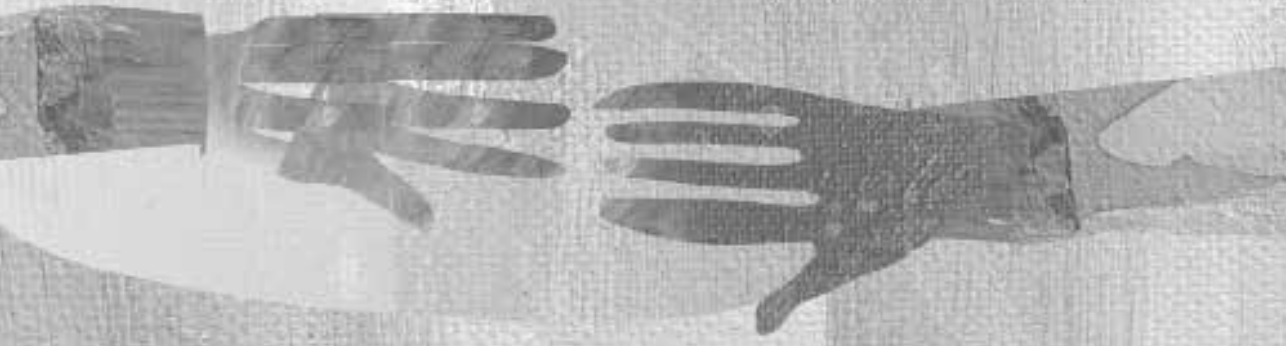
sammen på, at fokuset hos legen er på det som er feil eller sykt hos et individ, og hos gestaltterapeuten på det som er en kreativ tilpasning og på hva som figurer i situasjonen mellom terapeut og klient.

For å unngå feilaktig behandling, basert på mangel av innsikt i paradigmene og differensiering mellom en legevitenskapelig og en gestaltterapeutisk tilnærming, er det nødvendig at gestaltterapeuten er klar over egen disiplin og avgrensing mot det legevitenskapelige. Dette kan medvirke til at gestaltterapeuter i sitt samarbeide med medisinsk helsepersonell er bevisst hvilke paradigmer de referer til, og kan velge en dialog som er mest hensiktsmessig for klienten/pasienten. Dette innebærer at leger og terapeuter skaffer seg økt kunnskap om begge paradigmene, og utvikler sitt eget fagområde, slik at de kan bli mer bevisste på hvordan de vurderer muligheter og lidelse som de ser mellom seg og klienten. Jeg håper at jeg med denne artikkelen kan være med på å bidra til et bedre samarbeide mellom leger og gestaltterapeuter, og har vist at det er viktig å oversette fra det ene paradigmet til det andre, slik som Kitcher (1993, s. 330) foreslo.

Litteraturliste

- Beisser A.R. (1970). Paradoxical Theory of Change. I J. Fagan & I. L. Shepherd (Red.), *Gestalt Therapy Now* (s. 77-80), Harper Colophon Book. Senere trykt i (2001) *The Gestalt Journal Vol. 24* (2).
- Brown G. (1971). *Human Teaching for Human Learning. An Introduction to Confluent Education*. Viking press.
- Dewey J. (1964). *Democracy and education*. Macmillan.
- Goodman P. (1960). *Growing Up Absurd*. Mass Market Paperback.
- Haves C. et al. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152–1168.
- Kitcher P. (1993). The Social Dimensions of Scientific Knowledge. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Spring 2013 Edition).
- Kuhn T. S. (1996). *The Structure of Scientific Revolutions* (3. utg). University of Chicago Press.
- Kvale S. (2002). *Det kvalitative forskningsintervju*. Gyldendal Akademisk.
- Lewin K. (1952). *Field Theory in Social Science*. Tavistock Publications Limited.
- Nerheim H. (1995). *Vitenskap og kommunikasjon. Paradigmer, modeller og kommunikative strategier i helsefagenes vitenskapsteori*. Universitetsforlaget.
- Perls F. (1947). *Ego, Hunger and Aggression*. The University of Chicago Press.
- Perls F., Hefferline R., and Goodman P. (1951). *Gestalt Therapy*. Julian Press.
- Popper K. (1975). *Objective Knowledge*, Oxford University Press.
- Positivism (2013, 27. februar). *Store norske leksikon*. <http://snl.no/positivisme/vitenskapsfilosofi>
- Relativisme (2013, 27. februar). *Store norske leksikon*. <http://snl.no/relativisme/vitenskapsfilosofi>

- van Baalen D., Vries de M. (1987). *Spontaneous Regression of Cancer. A Clinical, Pathological and Psychosocial Study*. Department of General Pathology, Medical Faculty of the Erasmus University.
- Vygotsky L. (1981). The Genesis of Higher Mental Functions. I J. Wertsch (Red.), *The concepts of activity in Soviet psychology* (s. 144–148). Sharpe.
- Wertheimer M. (1938). Gestalt Theory. I W.D. Ellis, *A Source Book of Gestalt Psychology* (s. 1–11), Routledge & Kegan Paul Ltd.
- Wilber K. (1995). *Sex, Ecology, Spirituality*. Shambhala.
- Wollants G. (2007). *Gestalt Therapy. Therapy of the situation*. Faculteit voor Mens en Samenleving.
- Wulf F. (1938). Tendencies in Figural Variation. I W.D. Ellis, *A Source Book of Gestalt Psychology* (s. 136–148). Routledge & Kegan Paul Ltd.
- Yontef G. (2002). The Relational Attitude in Gestalt Therapy Theory and Practice. *International Gestalt Journal*, 25(1), 15–35.



ARTIKLER



Veiledning på Norsk Gestaltinstitutt Høyskole: En egen modell

Av Ann Kunish

Sammendrag

Norsk Gestaltinstitutt Høyskole (NGI) har utdannet gestaltveiledere siden 2002, og veiledning inngår som en viktig del av høyskolens undervisning av studentene. Til tross for dette finnes det nesten ingen dokumentasjon på eller beskrivelse av høyskolens perspektiv på veiledning. I denne artikkelen beskriver jeg hvordan jeg ser på veiledning ved NGI, hovedsakelig ut ifra min erfaring som student i høyskolens veilederutdanning og egen erfaring med veiledning fra min tid som student ved høyskolen. Jeg argumenterer for at måten komponentene i gestaltveiledning på NGI kombineres utgjør en egen veiledningsmodell.

Innledning

Profesjonsforeningene for gestaltcoacher og -terapeuter i Norge ser på veiledning som et nødvendig ledd i en etisk praksis. Norsk gestaltterapeutforeningens etiske prinsipper for gestaltterapeuter fastslår at terapeuten med ansvar for klienter skal sørge for veiledning «... for å opprettholde og styrke terapeutstandens faglige og etiske nivå» (NGF, Etiske prinsipper, NGF, 2.6, 2023). For gestaltterapeuter tilsluttet NGF, er det krav om å ha et minimum antall veiledningstimer for å kunne bruke betegnelsen MNGF. For gestaltpraktiserende i organisasjoner, GPO, den faglige organisasjon for gestaltcoacher i Norge, er det et lignende krav til deres medlem-

mer som ønsker å bruke tittelen Gestaltcoach MPMO. I sine etiske prinsipper og retningslinjer presiseres det at «Alle medlemmer av GPO plikter å gå regelmessig til veiledning hos godkjent veileder med gestaltbakgrunn» (Etiske prinsipper og retningslinjer, GPO, 2023).

I denne artikkelen begynner jeg med å diskutere veiledningsbegrepet og hvordan gestaltveiledning skiller seg fra gestaltterapi og -coaching. Deretter skisserer jeg komponenter i gestaltveiledning slik den undervises på NGL.

I teksten refereres det til veilandens klient. Klient kan også forstås som coachee eller bruker/deltaker/pasient, da gestaltveiledning er relevant for både terapi og coaching i tillegg til å være anvendelig som gestaltorientert prosessveiledning av andre yrkesgrupper.

Veiledningsbegrepet har blitt brukt på forskjellige måter i Norge. Pettersen og Løkke (2019) skriver at veiledning er «... en praktisk og erfaringsbasert virksomhet», men som i det norske språket «... ikke er entydig definert; det fungerer mest som «paraplybegrep» som refererer til ulike veiledningsmodeller og virksomheter» (s. 14). Dyrkorn og Dyrkorn (2010) ser på beskrivelsen av coaching og veiledning som sammenfallende, og Tveiten (2019) skriver at «[c]oaching og veiledning er kanskje de to begrepene som i praksis synes å brukes mest synonymt» (s. 47). På veiledningsstudiet på VID vitenskapelig høyskole i Bergen – et studium med mye basis i gestalttilnærming – undervises det i det pedagogisk-psykologiske veilednings- og rådgivningsfeltet. Veiledningsbegrepet der er sett på som «... beslektet med uttrykkene mentoring og rådgivning» (<https://www.vid.no/studier/veiledning-videreutdanning/>), noe som står i kontrast til måten begrepet gestaltveiledning brukes og forstås på NGL.

Tveiten (2019) påpeker at forskjellige begreper brukes for å beskrive veiledning i engelsk faglitteratur og at «... *supervision* brukes om veiledning av studenter og fagutøvere, mens veiledning av brukere eller pasienter omtales som *counselling*, men da ikke alltid klart avgrenset fra psykoterapi» (s. 20). Hun gir eksempler av oversettelser av begrep mellom engelsk og norsk som viser tydelig at ordet veiledning ikke har én tydelig definisjon.

Skottun og Krüger (2017) skriver at veiledning med et gestaltperspektiv i likhet med gestaltterapi og gestaltcoaching, er tuftet på gestaltpsykologi og de filosofiske retningene eksistensialisme og fenomenologi (s. 35). Teorien og mye av tilnærmingen veilederen lener seg på, er identiske med de som benyttes av gestaltterapeuter og -coacher. Det som skiller gestaltterapi, gestaltcoaching og gestaltveiledning, er fokuset på hvilket felt som er tilgjengelig og kan arbeides med samt typen støtte som tilbys. Gestaltterapiens hensikt er å støtte klientens egenvekst ved å utforske det som oppstår mellom terapeut og klient i terapirommet. Hele livet til klienten

kan bringes inn og jobbes med på denne måten. Gestaltcoaching støtter coachees egenvekst i konteksten av det som skjer i vedkommendes arbeidsliv – også her ved å utforske det som oppstår mellom coach og coachee i coachingrommet.

Gestaltcoaching – og gestaltterapi, dog muligens i noe mindre grad – kan i noen tilfeller skje på bakgrunn av en tredjepartsavtale, som for eksempel en sjef som sender en ansatt til coaching ut fra et ønske om at vedkommende skal få støtte til å fungere mer hensiktsmessig på jobben. I konteksten av terapi kan ett eksempel av en tredjepartsavtale være en forelder som legger til rette for at barnet kan få terapeutisk støtte.

Gestaltveiledning, på den andre siden, benyttes av profesjonsutøvere som jobber med mennesker, det være seg terapeuter, coacher, helsepersonell, lærere, sosialarbeidere m.m. Gestaltveilederen er ikke opptatt av sin veilands personlige vekst, selv om personlig vekst kan være en heldig bivirkning av veiledning, men heller dens vekst som profesjonsutøver. Dyrkorn og Dyrkorn (2010) skriver at veiledning dreier seg om «... personlig utvikling for å mestre en jobbfunksjon med betydelige krav til sosial kompetanse og innsikt i mellommenneskelig samspill ...» og at et viktig skille mellom gestaltveiledning og -terapi handler om forskjellen mellom et personlig og faglig fokus i utviklingen av veilanden eller klienten (eller coachee) (s. 23). Dyrkorn og Dyrkorns bruk av begrepene veileder og coach som sammenfallende (s. 11), er imidlertid problematisk og etter mitt syn misvisende. Mens gestaltcoachen kan i likhet med en gestaltveileder, oppleve at en coachee bringer inn et kasus fra sitt profesjonelle arbeid med mennesker, er hensikten med gestaltcoaching å støtte coachee til å utforske *sin egen prosess som individ i situasjonen*. Gestaltveiledning har til hensikt å støtte veilandens utvikling som profesjonsutøver.

I gestaltveiledning slik den undervises i og utøves på NGI, er det fokuset på hvilken relasjon som står i sentrum og hvilket felt veilederen har tilgjengelig og kan arbeide med som skiller gestaltveiledning fra gestaltterapi og gestaltcoaching. En gestaltveileder etter NGIs modell er ikke en mentor og gir heller ikke råd; veilederen ønsker å øke veilandens varhet som profesjonsutøver.

NGIs veiledningsmodell

Til tross for at NGI har utdannet veiledere og benyttet veiledere som en viktig del av sin undervisning siden 1997, finnes det ingen beskrivelse av metoden utover utdanningens undervisnings- og studieplan og noen få setninger i Tveit (2017). Denne artikkelen tar sikte på å beskrive og dermed dokumentere det jeg påstår er NGIs egen veiledningsmodell. Modellen har fire hovedkomponenter:

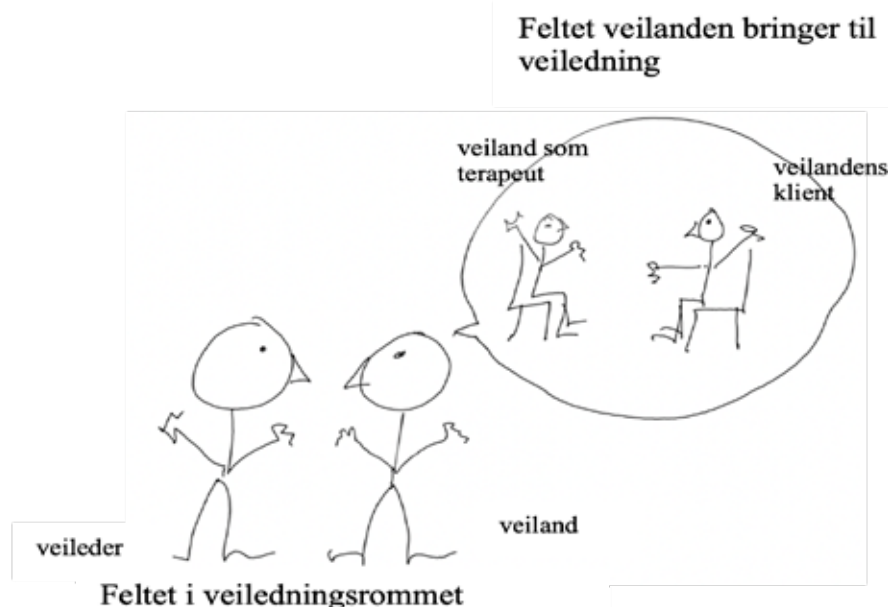
1. Feltteori og varhet i feltet som jobbes med
2. Å spille ut situasjonen med klienten
3. Aksjonsforskning
4. Veilederens bruk av seg selv i veiledningssituasjonen

I teksten som følger beskrives hver av disse komponentene, deres betydning og hvordan de brukes i NGIs veiledningsmodell.

Modellens komponenter

1. Feltteori og varhet i feltet som jobbes med

Felt kan forstås som en samskapt, dynamisk situasjon her og nå, der vi både påvirker omgivelsene og er påvirket av våre omgivelser (Skottun & Krüger, 2017, kap. 4). Veilederens bevissthet om felt – det vil si bevissthet på at feltet i veiledningsrommet og feltet som bringes inn av veilanden fra dens egen praksis, er forskjellige – er viktig i modellen, noe som understrekes av Tveit (2017) som var tidligere ansvarlig for NGIs veilederutdanning, når hun skriver «...jeg har jo ikke vært i rommet med veilandens klient, jeg har ikke veilandens for forståelse og erfaring og kan ikke gjøre intervensjoner bygget på dette» (s. 49).



Illustrasjon 1: fra mine notater, NGIs undervisning i gestaltveiledning

Illustrasjon 1 viser hvordan disse feltene differensieres i modellen. Her jobber veilederen i feltet med veilanden for å øke veilandens varhet på det som skjer i feltet hen bringer til veiledning.

Veilederen får informasjon om situasjonen veilanden ønsker å utforske gjennom veilandens beskrivelse, måten veilanden spiller ut situasjonen på og veilederens egne observasjoner av fenomener som oppstår i veiledningsrommet. Veilederen har ikke tilgang til feltet veilanden bringer inn; hen kan kun intervensere ut fra det som oppstår her og nå mellom seg selv og veilanden. Denne bevisstheten om de to feltene gjør det også mulig å vite når en parallellprosess oppstår, det vil si når det som skjer i feltet med veiland og dens klient også trer frem mellom veiland og veileder (Clarkson, 2003). En parallellprosess er viktig informasjon til veilanden om det som skjer når hen er sammen med klienten og er noe som kan utforskes i feltet i veiledningsrommet, gitt at veilederen beholder sin varhet på at det kun er situasjonen med veilanden der og da som kan utforskes.

Etter hvert vil en figur tre frem (det vil si at noe av interesse trer frem og fanger oppmerksomheten og interessen til veilederen, se Skotten & Krüger, 2017, s. 26–27). Veilederen former en hypotese på grunnlag av figuren for så å invitere til et eksperiment, observere og deretter reflektere sammen med veilanden. På denne måten utforskes figuren, noe som kan legge til rette for læring/innsikt. Stegene fra figur til en eventuell ny figur utgjør aksjonsforskning som beskrives i detalj i del 3.

2. Å spille ut situasjonen

Å spille ut situasjonen mellom veilanden og hens klient, også kalt å gestalte situasjonen, er sentralt i NGIs veiledningsmetode. En veiland kan for eksempel bli bedt om å spille ut hvordan hens klient kommer inn i rommet og setter seg. Disse få sekundene som skjer før samtalen har begynt og som dermed kan være lett å overse, kan gi veilanden viktig informasjon. En veiland kan også bli bedt om å sette opp stoler som representerer seg selv og klienten, for så å spille ut en sekvens fra en samtale og/eller å oppleve informasjon fra deres kropp i situasjonen. På denne måten økes veilandens kognitive og kroppslige forståelse av det som skjer mellom dem. Hensikten med å spille ut på denne måten er ikke å gjenskape en troverdig versjon av det som har skjedd, men heller å oppdage noe nytt ut fra det som trer frem her og nå i veiledningsrommet.

Andre veiledningstradisjoner benytter seg også av det som ofte kalles for rollespill. Tveiten (2019) skriver blant annet at rollespill i veiledning kan bidra til å bli oppmerksom på ubevisste sider ved seg selv, på hvordan man påvirker andre og på hvordan teori og praksis henger sammen. Videre skriver hun at rollespill «... kan bidra til bedre forståelse enn ved å samtale om hvordan ordene kan virke» (s. 201).

Dette sammenfaller med gestaltveilednings bruk av kroppslig informasjon i tillegg til det kognitive, som for eksempel klientens narrativ eller jakten på løsninger.

Hostrup (2002) beskriver rollespill som blant annet én av flere måter veilederen kan hjelpe veilanden til å reorganisere kontakten mellom seg og klienten og at rollespillet støtter veilanden til «å adskille sine opplevelser af klienten fra klienten selv» (s. 84).

Dyrkorn og Dyrkorn (2010) omtaler ikke å spille ut situasjoner, men legger heller vekt på «[k]roppsspråk som innfallsport i veiledning» og hvordan det som skjer kroppslig gir veilanden «... særdeles viktige og verdifulle innsikter og oppdagelser» (s. 186).

Det er mulig å kjenne igjen enkelte av poengene til både Tveiten og Hostrup i NGIs veiledningsmodell. Når veilanden har gitt litt bakgrunn og kontekst for situasjonen hen ønsker å utforske i veiledning med en gestaltveileder, vil veilederen ofte be veilanden å vise hvordan klienten går eller hvordan klienten kommer inn i rommet da dette gir viktig informasjon. Allerede på dette tidspunktet kan veilanden gjøre oppdagelser om situasjonen. Det neste steget er ofte å sette opp situasjonen med hjelp av stoler eller andre hjelpemidler, slik at veilanden kan utforske *det som oppstår her og nå*. Hensikten med å spille ut på denne måten er dermed ikke å gjengi en korrekt versjon av det som skjedde i terapirommet, men heller å se om ny informasjon eller innsikt trer frem gjennom å spille ut i en utforskende kontekst. Utspillingen er dermed projeksjonsarbeid der veilanden ved å legge noe av sine erfaringer og hypoteser ut i den utspilte situasjonen, kan få nye perspektiver. Dette arbeidet legger et grunnlag for at veileder og veiland kan reflektere sammen over det som har kommet frem, og – der veilanden er gestaltcoach eller -terapeut – drøfte relevant teori slik at veilanden får en ny forståelse av det terapeutiske terrenget. Når veilanden kan bruke teori som kart og kompass i sitt arbeid, opprettholdes og styrkes det faglige og etiske nivået i veilandens kliniske arbeid i tråd med de etiske prinsippene til NGF og GPO.

Imidlertid skiller NGIs bruk av rollespill i veiledning seg fra beskrivelsene til Tveiten og Hostrup på flere måter. Tveiten legger vekt på rollespill som «... en form for trening på fremtidige situasjoner eller utfordringer» (s. 198). Mens NGIs veiledningsmodell forhåpentlig vil bidra til å støtte veiledere til å stå i fremtidige situasjoner, er fokuset på opplevelsen her og nå. Hostrup skriver at rollespill kan brukes til at enten veilederen eller en annen veiland i veiledningsgruppen spiller terapeuten, slik at terapeuten kan spille klienten og dermed «... befris [...] fra ansvar for å gjøre 'det riktige'» (s. 84, min oversettelse). NGIs bruk av rollespill i veiledning er utelukkende for å gi veilanden en arena for erfaringsnær læring basert på en fenomenologisk holdning i tråd med skolens konfluente pedagogikk, noe hverken Tveiten eller Hostrup legger vekt på. Bruken av å spille ut situasjoner i veiledning i NGIs

modell er i mer tråd med Dyrkorn og Dyrkorns syn på viktigheten av informasjonen som ligger i det kroppslige.

3. Aksjonsforskning

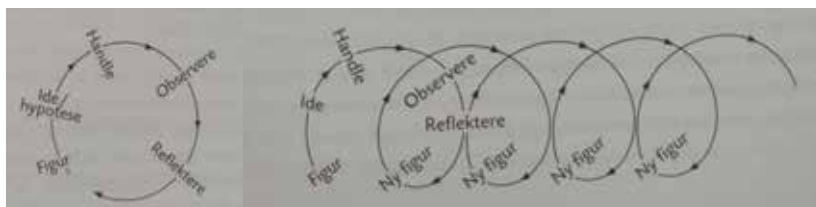
Aksjonsforskning benyttes i veiledningsmodellen som et verktøy for å fasilitere utspilling av og eksperimentering av situasjonen, noe Tveit (2017) viser til (s. 49).

Kurt Lewin introduserte begrepet aksjonsforskning i 1946 for å beskrive en tilnærming til forskning (Vadum, 2018). Denne tilnærmingen er i tråd med idéen om at det som skjer, er samskapt av de som befinner seg i situasjonen, det vil si at det som oppstår i veiledningsrommet, oppstår mellom veilederen og veilanden, ikke av den ene eller den andre alene. Deretter utforsker de dette *sammen*. Dette understrekes av Vagle og Møller (2017), som skriver:

I et aksjonsforskningsarbeid er forskerne involvert i kontinuerlig refleksjon og utarbeidelse av nye planer og endringer underveis i arbeidet [...] Forskerne kommer ikke inn i etterkant av et utviklingsarbeid og «forteller» hva som burde vært gjort, men er i et kontinuerlig samspill med deltakerne. (s. 341)

Kolmannskog (2019) skriver at aksjonsforskning er «... en slags reflekterende praksis [...] i tråd med fremveksten av praksisorienterte og pragmatiske tilnærminger innenfor psykoterapiforskning» (s. 46). Aksjonsforskning støtter terapeuten eller veilederen til å observere det som skjer i en relasjon samt se effekten av eksperimentering, noe som gjør det mulig å justere og avslutte eksperimenter på en hensiktsmessig måte (Tveit, 2017, s. 49; Skottun & Krüger, 2017, s. 163).

Aksjonsforskning «... bruker et spiral av skritt, der hver inneholder en sirkel av planlegging, handling og datainnhenting om resultatet av handlingen» (van Baalen, 2014, s. 2, min oversettelse). Den tegnes ofte som en sirkel eller spiral, der stegene er figur, idé/hypotese, handle/eksperiment, observere og reflektere (Skottun & Krüger, 2017, s. 163; van Baalen, 2014, s. 4–5). Spiralen eller syklusen gjentas når en eventuell ny figur oppstår i refleksjonsfasen.



Illustrasjoner 2 og 3, aksjonsforskning som spiral og syklus, fra Skottun og Krüger, 2017, s.163

I modellen er handlefasen et eksperiment som kan skje i mange former. Stolarbeid er ofte brukt, men forskjellige kreative former for eksperiment kan brukes, som tegning, bruk av gjenstander m.m. Veilederen er også bevisst nivået av gradering som situasjonen krever; et eventuelt behov for gradering i arbeidet med veilanden kan også gi informasjon om feltet som spilles ut. Den graderingen handler om det som er referert til av Perls et al. (1951/1994) som en trygg nødsituasjon (*safe emergency*). Eksperimentet som utformes av veileder og veiland i samarbeid, skal oppleves trygt nok, men også utfordrende nok til at læring og innsikt kan skje. Dette fører til at en ny figur kan tre frem og veilanden kan integrere læringen (s. 64).

Under eksperimentet samler veilederen data gjennom observasjon av fenomener. På et tidspunkt vil enten veilederen eller veilanden selv kjenne behov for å reflektere sammen. På dette tidspunktet forlater veilanden eksperimentet (for eksempel forlater stolene eller tegningen), ofte etter veilederens oppfordring og står ved siden av veilederen for å reflektere sammen med hen. Dette kan i noen tilfeller føre til en eller flere runder av eksperimentering før en endelig refleksjon og forhåpentlig innsikt, før arbeidet avsluttes.¹

Levin (2017) påpeker at i aksjonsforskning «går prosessen fra teori til praksis og tilbake til teori» (s. 36). Dette kan vi se i illustrasjoner 2 og 3 over der stegene går fra å identifisere en figur (teori) til eksperimentering, observasjon og refleksjon (praksis) til en eventuell ny figur (teori) som viser hvordan bruk av aksjonsforskning støtter veilederens kapasitet til å bruke teori som praktisk verktøy for å forstå det som skjer sammen med veilanden.

Aksjonsforskning brukes dermed som stillas i veiledningsmodellen for å støtte veileder, både til å forstå hvor hen er i utforskningsprosessen og til å skille den aktive eksperimenterende utforskningen fra refleksjonen over det som har skjedd og deretter forankringen av læringen.

4. Veilederens bruk av seg selv i veiledningssituasjonen

Det fjerde aspektet av gestaltveiledning slik den undervises på NGI, handler om veilederens bruk av seg selv i form av det hen sanser gjennom kontaktfunksjonene. Veilederen er hele tiden bevisst på de to feltene – feltet veilanden bringer inn, og feltet hen og veilanden befinner seg i. Å holde denne bevisstheten stiller høye krav til veilederens varhet som bidrar til å sortere feltet, det vil si: hvilke data veilederen skal intervensere på, og i tillegg støtte veilandens sortering av data i egen varhet som oppstår i situasjonen. Veilederen er ikke en del av feltet veilanden bringer inn, men kan bruke sin «her og nå»-opplevelse i veiledningsrommet til å intervensere i veilandens utspilling, basert på egen varhet. Også her er parallelle prosesser interessante da veilederens varhet kan ha viktig og relevant informasjon for veilanden som terapeut.²

1 Se Frydenberg (forthcoming) om eksperimentets plass i gestaltveiledning

2 Se Frydenberg (forthcoming) for mer om veilederens bruk av egen varhet i veiledningssituasjonen.

Konklusjon

I denne artikkelen har jeg hatt to hensikter: å dokumentere hvordan NGI underviser i og utøver gestaltveiledning og å vise leseren hvordan denne tilnærming til veiledning utgjør en egen modell. Jeg har beskrevet det teoretiske grunnlaget og de forskjellige stegene i veiledningsmodellen og har sagt noe om hvordan den fremstår forskjellig fra andre perspektiver på veiledning. Veilederen støtter veilandens til aktiv utforskning både kroppslig og kognitiv, ved å spille ut situasjonen med klienten her og nå. Dette gjøres med aksjonsforskningens tydelige prosessuelle steg og refleksjon som verktøy. Veilederen bruker seg selv ved å sortere sanselig data på en måte som støtter både valg av intervensjoner og veilandens egen sortering. Veilederen er hele tiden bevisst at feltet som kan intervereres i, er det som spiller seg ut mellom veiledere og veiland.

Kombinasjonen av fokus på feltteori og bevissthet om feltet det intervereres i, utspilling av situasjonen her og nå i feltet som bringes inn, aksjonsforskning og veilederens bruk av seg selv i situasjonen resulterer i en unik modell for veiledning med et gestaltperspektiv som fortjener en plass i litteraturen.

Litteraturliste

- Clarkson, P. (2003). *The Therapeutic Relationship* (2. utg.). Whurr Publishers.
- Dyrkorn, R. & Dyrkorn, R. (2010). *Innføring i gestaltveiledning. Teori, metoder, praktiske eksempler*. Universitetsforlaget.
- Hostrup, H. (2002). *Supervision. På gestaltterapeutisk grunnlag*. Hans Reitzels Forlag.
- Kolmannskog, V. (2019). «Vi blir bedre håndverkere» En studie av den akademiske studentoppgaven ved Norsk Gestaltinstitutt Høyskole. *Norsk Gestalttidsskrift*, 16(1), 31–54.
- Levin, M. (2017). Aksjonsforskning som forskning – epistemologiske og metodiske utfordringer. I Gjøtterud, S., Hiim, H., Husebø, D., Jensen, L. H., Steen-Olsen, T., & Stjernstrøm, T. (red.), *Aksjonsforskning i Norge. Teoretisk og empirisk mangfold*. Cappelen Damm Akademisk.
- Perls, Frederik S., Hefferline, Ralph & Goodman, Paul (1951/1994). *Gestalt Therapy. Excitement and growth in the human personality*. The Gestalt Journal Press.
- Skottun, G. & Krüger, Å. (2017). *Gestaltterapi. Lærebok i teori og praksis*. Gyldendal.
- Tveit, Helga (2017). Gestaltveilederen – en å oppdage sammen med. *Gestalt* (1), 48–50.
- Tveiten, Sidsel (2019). *Veiledning – mer enn ord* (5. utg.). Fagbokforlaget.
- Vadum, L. T. B. (2018). I DET STORE og i det lille. *Avsluttende eksamen, terapistudiet*. Norsk Gestaltinstitutt Høyskole.
- Vagle, I. & Møller, E. (2017). Mangfoldig aksjonsforskning for et mangfoldig skole- og arbeidsliv. I Gjøtterud, S., Hiim, H., Husebø, D., Jensen, L. H., Steen-Olsen, T., & Stjernstrøm, T. (red.), *Aksjonsforskning i Norge. Teoretisk og empirisk mangfold*. Cappelen Damm Akademisk.
-

Gestaltterapi og den psykedeliske renessansen

Av Kari Moe Jacobsen

Sammendrag

Mange argumenterer for at vi er midt i en psykedelisk renessanse. Forskning på psykedeliske stoffer og psykedelisk terapi har fått en oppblomstring etter flere tiår med full stans. Gestaltterapeutisk praksis og teori var sentralt i forskning og klinisk bruk av psykedeliske stoffer på 1950- og 1960-tallet. Denne relevansen av gestaltterapi i psykedelisk terapi er i stor grad glemt i dag, men har viktige bidrag til den videre utviklingen.

NØKKELOD: Psykedelisk terapi, endrede bevissthetstilstander

Innledning

Samtidig som forskning på psykedeliske terapi og psykedelisk stoffer stadig blir mer aktuell, blir slike stoffer mer utbredt også utenfor kliniske settinger. Dette er av relevans for gestaltterapeutisk teori og praksis på tre måter: 1) Gestaltterapi har mye å tilføre arbeid med psykedelisk terapi. Gestaltterapeutisk praksis og teori var sentral i forskning og klinisk bruk av psykedeliske stoffer på 1950- og 1960-tallet. Denne relevansen av gestaltterapi i psykedelisk terapi er i stor grad glemt i dag. 2) Gestaltterapeutisk teori og praksis er av høy relevans for å forberede seg til opplevelser i endrede bevissthetstilstander og for å integrere disse opplevelsene og gi dem en helhetlig mening i etterkant. 3) Det vil være sannsynlig å få klienter i terapi som har hatt psykedeliske opplevelser og som trenger å bli møtt med åpenhet og forståelse. Det er derfor nyttig for gestaltterapeuter å ha kompetanse på dette området.

Psykedelisk terapi og bruk av psykedeliske stoffer i en terapeutisk setting, har fått økt interesse globalt de siste 10–15 årene. Denne trenden har også gradvis økt i Norge. En del har kalt dette en psykedelisk renessanse etter flere tiår med nær sagt stillstand på forskningsfeltet og kriminalisering av psykedeliske stoffer gjennom «krigen mot narkotika» siden 1970-tallet (Aixalá, 2022; Letheby, 2021; Baksaas, 2021). Forskingen på psykedeliske stoffer og psykedelisk terapi blomstret på 50- og 60-tallet og viste svært lovende resultater. «Krigen mot narkotika» og det politiske målet om å slå ned på motkulturen på 60-tallet, skapte myter og skremmelsespropaganda rundt psykedeliske stoffer som fortsatt lever i beste velgående i dag, selv om de i stor grad er avkreftet (Aixalá, 2022; Letheby, 2021; Baksaas, 2021).

Samtidig har man de siste 10–15 årene sett en oppblomstring av det som kan kalles rekreativ bruk av psykedeliske stoffer, eller bruk utenfor en klinisk setting. Mye tyder på at psykedeliske stoffer vil få mer oppmerksomhet og bli mer utbredt både i psykisk behandling og rekreativt i større deler av samfunnet i tiden som kommer.

Psykedeliske stoffers historiske bakteppe

Det finnes flere måter å klassifisere psykedeliske stoffer på, og det finnes ingen klar konsensus om hvilke stoffer som bør klassifiseres som psykedeliske. De aller fleste er imidlertid enige om at såkalte klassiske psykedeliske stoffer bør inkluderes, og disse inkluderer som regel psilocybin (også kjent som fleinsopp) og LSD (lysergisyredietylamid). Dagens forskning inkluderer i tillegg MDMA (3,4-metylendioksymetamfetamin, også kjent som «ecstasy»), ketamin, iboga (ibogaine) og DMT (N,N-Dimethyltryptamine). I tillegg finnes det er rekke andre stoffer, både kjemisk fremstilt og naturlig forekommende i planter og sopp, som kan sies å produsere psykedeliske opplevelser og endrede bevissthetstilstander. Enkelte inkluderer også marihuana blant psykedeliske stoffer (Letheby, 2021; Naranjo, 2016)

Substansene som klassifiseres som psykedeliske, deles ofte inn i ulike underkategorier. De klassiske psykedeliske substansene beskrives av noen som hallusinogene fordi de gjerne åpner for endringer i sanseinntrykk og større tilgang til rike indre, og i noen tilfeller, ytre bilder. Dette beskrives ofte som en opplevelse av sterkere farger, endret opplevelse av musikk og ofte visuelle inntrykk av fargerike mønstre, som for eksempel i form av mandalaer eller fraktaler (Letheby, 2021; Naranjo, 2016).

På 1950- og 1960-tallet ble det gjort mye forskning på psykedeliske stoffer for bruk på en rekke områder. Tidlig forskning anså effekten av psykedeliske stoffer å være liknende psykotiske tilstander, noe som førte til at en del forskning beskrev psy-

kedelige stoffer som psykose-etterliknende eller psykose-utløsende. Dette førte til forskning i to retninger: forskning på psykedeliske stoffer med håp om å forstå mekanismene i psykologiske diagnoser bedre, og forskning der psykologer og psykiatere selv tok psykedeliske stoffer for å forstå sine pasienters opplevelser bedre og øke sin empati for dem (Letheby, 2021). Denne retningen var i stor grad preget av et fokus på at stoffene ble beskrevet som hallusinogene og en teori om at de fremkalte hallusinasjoner. Naranjo (2016) velger å bruke begrepet psykedelisk heller enn hallusinogen, fordi han mener at psykedelisk beskriver opplevelsen på en bedre måte. Den etymologiske opprinnelsen til psykedelisk refererer til en utvidelse (delos) av bevisstheten eller psyken. Den mer vanlige medisinske beskrivelsen av substansene som hallusinogene er ikke dekkende mener Naranjo (2016), siden virkelige hallusinasjoner forveksles med virkeligheten, mens opplevelsene disse substansene skaper ikke forveksles med virkeligheten, men er mer liknende drømmer eller en endring i bevissthetstilstanden. Han mener derfor at de er svært interessante fra et terapeutisk perspektiv, fordi de, i likhet med drømmer, gir tilgang til fenomener og informasjon som kan ligge utenfor individets hverdagslige oppmerksomhet og bevissthet, og som kan være kilde til ny innsikt og forståelse (Naranjo, 2016).

Dette perspektivet ble også utforsket på 1950- og 1960-tallet da mange rapporterte spirituelle eller religiøse opplevelser eller en psykose-liknende opplevelser. Disse «mystiske» opplevelsene var relativt konstante og hadde likheter mellom individer som ikke kjente til hverandre eller denne typen opplevelser fra før, og kjennetegnet var at de var vanskelige å beskrive med ord, samt at de var svært meningsfulle for individene som opplevde dem. I tillegg ble det rapportert en rekke likheter mellom opplevelser utløst av psykedeliske stoffer og opplevelser i dype meditative tilstander (Letheby, 2021).

I tillegg ble det på 1950- og 1960-tallet gjort mye forskning på det psykoterapeutiske potensialet i bruk av psykedeliske stoffer. Det ble tidlig oppdaget at psykedeliske stoffer hadde hatt god og rask effekt i behandling av rusavhengighet. I tillegg ble det oppdaget at psykedeliske stoffer gjorde individer mer tilgjengelige for psykoterapi ved at de fikk større tilgang til sine egne erfaringer, opplevelser og minner (Letheby, 2021). To ulike psykoterapeutiske retninger utviklet seg innen dette feltet: psykolytisk og psykedelisk psykoterapi. Den psykolytiske retninger brukte lave doser av psykedeliske stoffer som et supplement i et langvarig terapiforløp, mens psykedelisk terapi brukte høye doser i ett eller noen få tilfeller, løstrevet fra annet terapiforløp (Aixalá, 2022).

Naranjo (2016) klassifiserer og beskriver ulike stoffer på en svært detaljert måte og har forsket mye på hva som skiller de ulike substansene og dermed hva og hvordan de kan brukes mest effektivt. Han beskriver også hvilke terapimodaliteter som passer best til ulike stoffer. Han bruker tre hovedkategorier: empatogener (følelser-

forsterkere), stoffer som gir tilgang til impulser og kroppslige behov/instinkter og stoffer som gir spirituelle opplevelser og innsikt. Han beskriver denne tredelingen også som stoffer som jobber med hjerte, kropp og sinn. Alle disse kategoriene kan være svært nyttige i psykoterapi.

Opplevelsen i en endret bevissthetstilstand ved bruk av psykedeliske stoffer, kan oppfattes som en rikere eller større variant av vår ordinære bevissthetstilstand. Det kan oppleves som å ta inn omgivelsene i «råformat» uten de vanlige «filtrene» på sansene våre. En kan oppleve å glemme seg selv og smelte sammen med en større helhet (Baksaas, 2021). I gestaltteoretiske termer kan vi beskrive dette som en betydelig økt sansevarhet og oppmerksomhet på oss selv og omgivelsene. I en slik tilstand kan vi se oss selv fra nye perspektiver og i et nytt lys – og vi kan ta inn informasjon på en ny måte. Det kan være mulig å utvide forståelsen av seg selv og tillate seg å utforske følelser og tanker man holder på avstand i sin hverdagslige bevissthetstilstand (Baksaas, 2021). Kreative tilpasninger kan stilles spørsmål ved, og selvet kan bli mer dynamisk. For mange kan dette oppleves både skremmende og berikende, og ofte gir denne opplevelsen opphav til ny innsikt, en opplevelse av større mening og ærefrykt over livet (Baksaas, 2021). En betydelig andel av personer som har deltatt i kliniske studier på bruk av psykedeliske stoffer i en terapeutisk setting, beskriver denne opplevelsen som en av de mest meningsfulle opplevelsene i sitt liv, og en relativt høy andel beskriver den som den aller mest meningsfulle opplevelsen (Letheby, 2021).

Den psykedeliske renessansen

MDMA ble i 2017 klassifisert som gjennombruddsterapi av det amerikanske Food and Drug Administration, FDA (MAPS, 2017) og er anslått å bli godkjent som legemiddel i USA i 2024 (Lykos, 2024). Australia godkjente MDMA som legemiddel allerede i 2023. Karolinska Institutet i Sverige gjennomfører nå en studie på effekten av psilocybin mot depresjon, som en del av en større global studie (Karolinska Institutet, 2024). Australia godkjente psilocybin som legemiddel i 2023 (Australian Government, 2023), og psilocybin er allerede legalisert også for rekreasjonelt bruk i Nederland og i delstatene Colorado og Oregon i USA. I tillegg er psilocybin avkriminalisert i praksis i en rekke land og delstater i USA (Psychedelic Alpha, 2024). Sykehuset i Østfold har siden 2020 gitt ketaminassistert behandling som eneste offentlige sykehus i Norge (Sykehuset Østfold, 2024a). Ketaminbehandling er fastslått som faglig forsvarlig av Statsforvalteren i Oslo og Viken i 2019, og flere private klinikker i Norge tilbyr i dag ketaminbehandling mot en rekke psykiske lidelser (Mølmen et al., 2023). I tillegg gjennomfører Sykehuset i Østfold, som en del av

en større global studie, en studie på MDMA-assistert terapi mot depresjon etter at store studier internasjonalt har vist god effekt av MDMA mot PTSD (Sykehuset Østfold, 2024b).

Det anslås at 1.3 % av den unge voksne befolkningen i Norge (15–34 år) hadde prøvd LSD i 2021 (EMCDDA, 2024), og at 4,8 % av den voksne befolkningen hadde brukt MDMA (Folkehelseinstituttet, 2022). Bruk og beslag av psykedeliske stoffer måles ikke på lik linje med andre rusmidler i Norge og i Europa, så det er vanskelig å anslå utbredelsen av bruk. Det anslås at bruk av ketamin har økt betydelig siden 2018, og at bruk av andre psykedeliske stoffer har økt og vil fortsette å øke i årene som kommer samtidig med utviklingen på forskningsfeltet og i klinisk bruk (EMCDDA, 2024).

Gestaltterapi og psykedelisk terapi

I løpet av tiden Fritz Perls var ved Esalen Institute i California, møtte han Claudio Naranjo, en chilensk psykiater, psykoterapeut og medisinsk forsker (referert til tidligere i denne artikkelen). Naranjo ble raskt svært interessert i gestaltterapi og ble etter hvert ansett som en av Perls' tre arvtakere. Naranjo kom senere på kant med Perls (tilsynelatende fordi han utfordret Perls faglig), men fortsatte å jobbe som gestaltterapeut og integrerte gestaltterapeutisk praksis og teori i sitt arbeid som terapeut og forsker i hele sin karriere selv om han etter hvert også utviklet andre terapiretninger og mer spirituelle tilnærminger. Naranjo er i dag mest kjent innenfor forskning på personlighetspsykologi samt for sitt store engasjement for et mer humant utdanningssystem (Naranjo, 2016).

Naranjo er mindre kjent som pioner innenfor forskning og utvikling av nye psykoaktive stoffer på 1960-tallet. Sammen med Alexander Shulgin og Tony Sargent oppdaget han og gjorde vitenskapelige eksperimenter med mer enn 100 nye psykoaktive stoffer, bl.a. MDMA. Naranjo var i tillegg en pioner i utviklingen av psykedelisk terapi på 1960-tallet. Han var også den første som gjorde klinisk forskning på bruk av ibogaine og harmaline (virkestoffer i iboga og ayahuasca) og forsket systematisk på effektene av ulike psykedeliske stoffer i en terapeutisk setting. Naranjo (2013; 2016) oppdaget på 1960-tallet en substans som er lite brukt i dag: MMDA. Han beskrev dette som en gestaltterapeutisk medisin som gir økt mulighet til å fokusere på her og nå og drømmearbeid. Da han oppdaget denne substansen på 1960-tallet, mente han den hadde så stort potensiale i gestaltterapi at han ville publisere en bok med tittelen *Gestalt Therapy Revisited* om bruk av MMDA i gestaltterapi (Naranjo, 2016).

Alt dette ble i stor grad visket ut og glemt etter 1970 da forskning og klinisk bruk

av psykedeliske stoffer ble ulovlig også i Chile. Naranjo jobbet i flere tiår med helt andre prosjekter samtidig som han aldri mistet interessen for psykedelisk terapi.

Mot slutten av hans liv valgte han igjen å hente frem sin solide vitenskapelige bakgrunn på dette feltet – og med en mer forsiktig tilnærming og sterke advarsler mot de polariserte og naive holdningene han observert tendenser til i samfunnet (Naranjo, 2016). Naranjo brukte gestaltterapi som utgangspunkt for psykedelisk terapi, og utviklet sin terapeutiske tilnærming på denne måten. Han beskrev psykedeliske stoffer som effektive forsterkere for gestaltterapi, og samtidig beskrev han gestaltterapiens tilnærminger og teorier som svært nyttige for å jobbe med psykedeliske stoffer. Naranjo presenterer svært tydelig anbefalinger til dagens forskere og terapeuter samt til samfunnet generelt i møte med den psykedeliske renessansen. Og han viser tydelig relevansen av gestaltterapi i den psykedeliske renessansen, både på samfunnsnivå og som terapeutisk intervensjon. Naranjo er en balansert stemme – og han skiller seg fra mange som i dag enten lander i den overdrevne kritiske og negative retningen som ønsker å fortsette politikken fra 1970-tallet eller i den overdrevne positive retningen som søker full frihet og legalisering uten begrensninger.

Relevansen av gestaltterapi for psykedelisk terapi i dag

Gestaltterapeutisk teori og praksis har mye å tilføre arbeidet med psykedelisk terapi. Særlig relevant er arbeid med sansevarhet, oppmerksomhet og bevissthet, evne til å observer seg selv i et metaperspektiv og arbeid med «selving» gjennom økt oppmerksomhet på impulsfunksjonen, egofunksjonen og personlighetsfunksjonen. Erfaringer med Staemmlers endringsmodell er også relevant for å opparbeide seg erfaring med å tåle å stå i krevende endringsprosesser.

Naranjo (2016) beskriver sin første psykedeliske opplevelse som et veiskille for ham personlig og profesjonelt, særlig fordi det lærte ham noe viktig om å stole på prosessen og å være her og nå heller enn å gjøre. Han opplevde at han som terapeut kunne stole på sine impulser og kunne være en god terapeut uten å vite på forhånd hva han skulle gjøre. Ved å være til stede i øyeblikket, kunne han stole på impulsene sine og at han ville vite hva han skulle gjøre når det var behov for det. Og han kunne stole på at dette var nok. Han opplevde en større tillit til livet og til seg selv, og det var helt nytt for ham, selv om han hadde praktisert i flere år som psykoterapeut allerede. Han beskriver også detaljert hvordan han har jobbet med psykedelisk terapi både individuelt og i gruppesettinger og understreker viktigheten av denne tilliten og tilstedeværelsen. Han beskriver at han gjør svært lite og intervensjoner så lite som mulig. Når en impuls oppstår i ham, stoler han på denne impulsen. Ofte

fører dette til svært meningsfulle møter med klientene. Dette fokuset på tilstedeværelse i øyeblikket, her og nå, og tilliten til terapeutens rolle i *væren*, heller enn i *gjøren*, er viktige perspektiver fra gestaltterapi som kan være av stor betydning i psykedelisk terapi, også innenfor andre terapimodaliteter.

Gestaltterapi og forberedelse og integrering av psykedelisk opplevelser

Naranjo (2016) presiserer at han ikke anser psykedeliske stoffer som noe som bør være en kontinuerlig praksis, men heller som et hjelpemiddel som kan brukes nå og da ved spesielle anledninger i kombinasjon med en praksis som er uavhengig av medisinsk stimuli. Buddhistisk meditasjon og psykoterapi er essensielle, kontinuerlige praksiser slik Naranjo ser det, og psykedeliske stoffer kan fungere som et hjelpemiddel innenfor disse praksisene fra tid til annen. Kanskje kan opplevelser i endrede bevissthetstilstander, enten de oppstår spontant, gjennom en kontinuerlig meditasjonspraksis eller ved bruk av psykedeliske stoffer, forstås som interessante fenomener som er av interesse i terapeutisk arbeid.

Når terapeutisk og rekreativ bruk av psykedeliske stoffer blir mer utbredt, blir det samtidig tydelig at samfunnet mangler en helhetlig forståelse av hvordan bruk av disse substansene kan integreres i vår virkelighetsforståelse og hverdag. Til sammenlikning har samfunnet mer institusjonalisert forståelse og systemer for bruk av andre stoffer, både medisiner og rusmidler. Samfunnet har i dag rutiner og forståelse for hva det betyr og hvordan man forholder seg til å bruke for eksempel insulin, antidepressiva, bedøvelse og smertestillende medisiner. Samfunnet har også rutiner og forståelse for hva det betyr og hvordan man forholder seg til å drikke alkohol. De fleste vet at man kan bli raskere full dersom man drikker alkohol på tom mage, og at man ofte føler seg dårlig dagen etter man har drukket alkohol. Enkelte kulturer har en tradisjonsrik bruk av psykedeliske stoffer og har dermed institusjonalisert og ritualisert forståelse for effektene av substansene, forholdsregler og meningsdanning av opplevelsene. Vestlige samfunn mangler i dag i stor grad denne forståelsen og rutinene for hvordan man forholder seg til å bruke psykedeliske stoffer, og selv om terapeutisk og rekreativ bruk øker, har ikke denne forståelsen økt i samme takt. Ofte kan personer som har hatt psykedeliske opplevelser, møte motstand og fordommer fra nære relasjoner, terapeuter og samfunnet for øvrig (Aixalá, 2022; Letheby, 2021).

Det finnes imidlertid mye relevant erfaring og flere gode tilnærminger til hvordan man kan forberede seg på psykedeliske opplevelser i forkant, og hvordan man kan integrere dem i hverdagen og skape en helhetlig mening med opplevelsen i etterkant. Mye erfaring og mange tilnærminger kommer fra kulturer som har integrert

bruk av psykedeliske stoffer på rituelle og meningsfulle måter. Disse kan ikke alltid direkte overføres til andre kulturelle settinger. Det finnes også mye erfaring og mange tilnærminger utviklet over lenger tid også i vestlige kulturer, men mye av dette har blitt oversett og undertrykket som en del av «krigen mot narkotika» (Aixalá, 2022).

Gestaltterapi egner seg godt både som forberedelse til opplevelser i endrede bevissthetstilstander og for å integrere disse opplevelsene i etterkant. Den åpne, ikke-dømmende holdningen, den fenomenologiske tilnærmingen og fokuset på varhet i ulike varhetssoner er svært relevant. Ofte kan klienten ønske å gjøre endringer i livet sitt i etterkant av en psykedelisk opplevelse. Gestaltterapiens tilnærming til aksept av det som er, spontan innsikt og paradoksal endring, samt å jobbe med Staemmlers endringsmodell og teorien om selv, vil ha svært mye å bidra med.

Den psykedeliske renessansen skjer raskt, og flere og flere mennesker kommer til å oppsøke psykedeliske opplevelser i en rekreativ eller ikke-terapeutisk kontekst. Det vil derfor være mer og mer sannsynlig for en gestaltterapeut å kunne få en klient i terapi som ønsker å bearbeide psykedeliske opplevelser som har skjedd utenfor terapiforløpet. Disse opplevelsene kan være svært relevante å jobbe med i terapi, og de kan ha gitt klienten viktig innsikt om seg selv og egen prosess. Det er viktig at terapeuten kan møte klienten med en åpen og ikke-dømmende holdning og kunne utforske fenomenene sammen med klienten. Eksperimenter som drømmearbeid, fantasireiser, stolarbeid og andre kreative eksperimenter vil være å høy relevans.

Avslutning

Psykedeliske stoffer kan sies å utvide bevisstheten eller endre bevissthetstilstanden på liknende måter som for eksempel meditasjon (Naranjo, 2016). Dette gjør psykedeliske stoffer interessante fra et gestaltterapeutisk perspektiv. Gestaltterapeutisk praksis og teori var sentralt i forskning og klinisk bruk av psykedeliske stoffer på 1950- og 1960-tallet. Denne relevansen av gestaltterapi i psykedelisk terapi er i stor grad glemt i dag og kunne med fordel hentes frem igjen. I forskning og klinisk bruk av psykedeliske stoffer vil etter hvert klassifiseres som medisiner og bli regulert på liknende måte som psykofarmaka. Psykedeliske stoffer skiller seg allikevel mye fra andre typer psykofarmaka. Heller enn å fokusere på hvilke diagnoser psykedeliske stoffer kan «kurere», ligger potensialet i psykedeliske stoffer i å utvide bevisstheten, og potensialet i psykedelisk terapi ligger i å se hele mennesket, heller enn diagnoser. Gestaltterapiens forankring i fenomenologi, eksistensialisme og fokus på varhet, oppmerksomhet og bevissthet har mye å tilføre arbeidet med psykedelisk terapi. I tillegg er gestaltterapi som modalitet svært relevant for hvordan individer kan forberede seg til opplevelser i endrede bevissthetstilstander, og hvordan de kan

integre disse opplevelsene og gi dem en helhetlig forståelse i etterkant. Gitt at tendensen som beskrives som en psykedelisk renessanse fortsetter, vil det vært mer sannsynlig for gestaltterapeuter å få klienter i terapi som kan ha nytte av å bringe inn opplevelser de har hatt i endrede bevissthetstilstander, og det vil derfor være nyttig for terapeuten å øke sin kompetanse på dette området.

Litteraturliste

- Aixelá, M. (2022). *Psychedelic Integration: Psychotherapy for Non-Ordinary States of Consciousness*. Synergic Press.
- Australian Government, Department of Health and Aged Care, Therapeutic Goods Administration (2023). «Update on MDMA and psilocybin access and safeguards from 1 July 2023». <https://www.tga.gov.au/news/news/update-mdma-and-psilocybin-access-and-safeguards-1-july-2023>. Lastet ned 10.05.24.
- Baksaas, J. M. (2021). «Psykedelisk sopp kan bli ny behandling mot depresjon». *Psykologisk.no*. <https://psykologisk.no/2021/12/psykedelisk-sopp-kan-bli-ny-behandling-mot-depresjon>. Lastet ned 18.04.24.
- European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (EMCDDA) (2024). *European Drug Report 2023: Trends and Developments*. https://www.emcdda.europa.eu/publications/european-drug-report/2023_en. Lastet ned 10.05.24.
- Folkehelseinstituttet (2022). *Narkotikabruk i Norge*. <https://www.fhi.no/le/rusmidler-og-avhengighet/narkotikainorge/bruk-av-narkotika/narkotikabruk-i-norge/?term=#referanser>. Lastet ned 10.05.24.
- Karolinska Institutet (2024). «PSIPET: Effekten av psilocybin på depressionssymptom och synaptisk densitet». <https://ki.se/cns/psipet-effekten-av-psilocybin-pa-depressions-symptom-och-synaptisk-densitet>. Lastet ned 10.05.24.
- Lykos Therapeutics (2024). «Lykos Therapeutics Announces FDA Acceptance and Priority Review of New Drug Application for MDMA-Assisted Therapy for PTSD». <https://news.lykospharm.com/2024-02-09-Lykos-Therapeutics-Announces-FDA-Acceptance-and-Priority-Review-of-New-Drug-Application-for-MDMA-Assisted-Therapy-for-PTSD>. Lastet ned 10.05.24.
- Letheby, C. (2021). *Philosophy of Psychedelics*. Oxford University Press.
- Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies (MAPS) (2017) «FDA Grants Breakthrough Therapy Designation for MDMA Assisted Therapy for PTSD, Agrees on Special Protocol Assessment for Phase 3 Trials». <https://maps.org/news/media/press-release-fda-grants-breakthrough-therapy-designation-for-mdma-assisted-psychotherapy-for-ptsd-agrees-on-special-protocol-assessment-for-phase-3-trials/>. Lastet ned 10.05.24.
- Mølmen, I. F. & Andersen, K. A. A., Stewart, L. H., Castberg, I. (2023). «Ketaminassistert psykoterapi for depresjon». *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 60(2) s. 89–95.
- Naranjo, C. (2013). *The Healing Journey: Pioneering Approaches to Psychedelic Therapy*. Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies (MAPS).
- Naranjo, C. (2016). *My Psychedelic Explorations: The Healing Power and Transformative Potential of Psychoactive Substances*. Park Street Press.

- Psychedelic Alpha (2024). «Psychedelic Legalization & Decriminalization Tracker»<https://psychedelicalpha.com/data/psychedelic-laws> Lastet ned 10.05.24.
- Sykehuset Østfold (2024a). «Ketamin mot behandlingsresistent depresjon». <https://www.sykehuset-ostfold.no/behandlinger/ketamin-mot-behandlingsresistent-depresjon/>. Lastet ned 10.05.24.
- Sykehuset Østfold (2024b). «MDMA-assistert psykoterapi for behandling av depresjon». <https://www.sykehuset-ostfold.no/kliniske-studier/mdma-assistert-psykoterapi-for-behandling-av-depresjon/>. Lastet ned 10.05.24.



TEORI OG PRAKSIS

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

Av Siv Sand Winge

Sammendrag

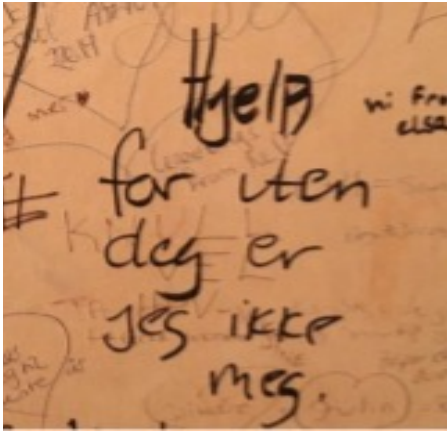
I denne artikkelen ser jeg nærmere på hvordan selvfunksjonene kommer til uttrykk i terapirommet. Hvilke impulser får jeg sammen med klienten? Hva velger jeg å gjøre eller ikke gjøre med impulsene, og hvilken utgave av oss selv blir vi sammen? Jeg har tatt utgangspunkt i to terapitimer med samme klient 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 (jegfunksjonen). 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 gruppeterapi 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 (jegfunksjonen). 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 gruppeterapien 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 (jegfunksjonen). 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.

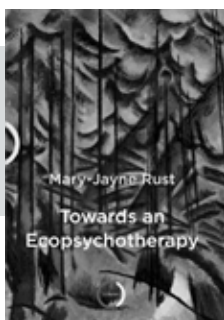
- Kolmannskog, V. (2015). *Den tomme stolen. Fortellinger fra Gestaltterapi*. Flux forlag.
- Krüger, Å. (2007). An Introduction to the Ethics of Gestalt Research with informants. *European Journal for Qualitative Research in Psychotherapy*, (2), 17–22.
- Masquelier, G. (2002). Existential pressures. 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.

The background is a grayscale, textured surface with a faint, abstract pattern. The pattern appears to be a stylized animal or figure, possibly a bear or a similar creature, rendered in a dark, almost black color against the lighter, textured background. The texture is grainy and uneven, giving it a tactile, paper-like appearance. The overall composition is minimalist and artistic.

BOKOMTALE

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 gestaltteorisk 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.

Bidragsyttere i dette nummeret

Inger Birkeland

er ferdig med 3. året i gestaltterapi ved Norsk Gestaltinstitutt Høyskole. Hun har erfaring siden 1996 fra undervisning, veiledning og forskning i høgere utdanning, der hun har arbeidet særlig med bærekraftig omstilling. Til daglig er hun lærerutdanner og professor i samfunnsgeografi ved Universitetet i Sørøst-Norge. Hun er faglitterær forfatter, mor til en sønn på 25 år, tidligere odelsjente og skogeier, og er glad i kunst og kultur.

Ingjerd Jentoft Karlsen

har grunnutdanningen fra NGI i tillegg til to-årig etterutdanning og veilederutdanningen. Hun har bachelorgrad i fysioterapi fra Oslo Met og bachelorgrad med utmerkelse i billedkunst fra Alberta College of art+design i Calgary, Canada. Videre tar Ingjerd lederutdanning gjennom programmet Executive master of management på BI. Ingjerd har bred erfaring i arbeidslivet, også som leder, innen helse, kultur og sosialfaglig arbeid. Nå jobber hun som rådgiver i Moss kommune, med ansvar for samhandling og utvikling innen kultur, oppvekst og aktivitet. Ingjerd har gestaltterapi-praksis i Moss og Fredrikstad.

Ann Kunish

er utdannet gestaltterapeut ved NGI. født 1964, er gestaltterapeut MNGF & EAGT, gestaltcoach MGPO og gestaltveileder MNGF, MGPO & EAGT. Hun er ansatt på NGI som høyskolelektor og prorektor og har en privatpraksis i Oslo sentrum.

Daan van Baalen

var med på å starte Norsk Gestaltinstitutt i 1986 og har vært ansatt der som førstelektor frem til 2024 da han gikk av med pensjon. Han er utdannet lege, gestaltterapeut, gruppeanalytiker og psykosynteseterapeut. I mange år har han undervist internasjonalt og innehatt flere verv i forskjellige nasjonale og internasjonale organisasjoner innenfor gestalt og psykoterapifeltet. Daan har publisert flere artikler nasjonalt og internasjonalt om gestaltterapi, gestaltdiagnostisk tenkning og forskning i organisasjoner. Artiklene er oversatt til flere språk.

Siv Sand Winge

er gestaltterapeut og tannlege. Hun har drevet egen tannlegepraksis i mer enn 30 år og vært spesielt opptatt av den enkelte pasients behov i behandlingssituasjonen, et menneskemøte med fokus på tillit, trygghet, omsorg og respekt. Våren 2023 ble hun ferdig med terapiutdanningen ved NGI. I gestalt har hun funnet et teoretisk grunnlag og en holdning som gir mening til egne erfaringer. Hun jobber som gestaltterapeut i Oslo og Sandvika og har etablert terapeutfellesskapet *Fotfeste* sammen med gestaltkollega Christina Butof.

Informasjon om elektronisk tilgang til NGT

Vi er glade for å kunne informere om at du som abonnerer på Norsk Gestalttidsskrift nå også kan lese det digitalt på NGI sin nettside. Alle tidligere numre er lagt ut i sin helhet. Der kan du også søke direkte i det enkelte nummer på begreper, ord og uttrykk som er av interesse. Norsk Gestalttidsskrift er plassert i nettstedskartet under bibliotekets fane sammen med informasjon om skolens elektroniske ressurser, oppgaveskriving og annen viktig informasjon. Tilgang til tidsskriftet får du ved å kontakte NGI sin administrasjon for utlevering av passord. Det er svært viktig for NGI at tidsskriftet nå også er elektronisk med alle de muligheter dette gir til å finne fram i tidligere utgaver, samle temaer og bruke i litteratursøk.

På bibliotekets nettsted kan du også finne lenker til andre elektroniske gestalttidsskrifter der noen er i fulltekst, andre bare med søkerord og ingress. Her ligger dessuten lenker til andre tidsskrifter og databaser som kan være av interesse.

Norsk Gestalttidsskrift er et vitenskapelig tidsskrift

Norsk Gestalttidsskrift er et vitenskapelig tidsskrift for formidling av gestaltteori, -metode og -praksis. Artikkene i tidsskriftet gjenspeiler et stort mangfold i fagfeltet gjennom et vidt spenn av temaer og med forskjellige uttrykksformer og sjangere. Noen av artiklene tar utgangspunkt i studentoppgaver fra ulike studier ved Norsk Gestaltinstitutt (NGI). Andre artikler skrives særskilt for tidsskriftet, slik som fag- og forskningsartikler, intervjuer, bokomtaler og dikt. Tidsskriftet leses av studenter ved NGI, praktiserende gestaltterapeuter og andre interesserte.

Norsk Gestalttidsskrift er godkjent som vitenskapelig publiseringskanal på nivå 1 av Det nasjonale publiseringsutvalget, i samarbeid med Norsk senter for forskningsdata (NSD). Senteret arbeider på oppdrag fra Kunnskapsdepartementet. Dette innebærer blant annet at tidsskriftet inneholder artikler som er fagfellevurdert, dvs. vurdert anonymt etter akademiske krav og tidsskriftets egne kriterier av personer med 1. stillingskompetanse,. Publisering av fagfellevurderte artikler gir publiseringspoeng innenfor universitets- og høyskolesystemet. Som vitenskapelig tidsskrift er Norsk Gestalttidsskrift søkbart for forskere, studenter og andre interesserte.

Norsk Gestalttidsskrift eies og utgis av NGI. For mer informasjon, se nettsiden.

Vil du skrive i Norsk Gestalttidsskrift?

Er du engasjert i gestalt og har lyst til å skrive om noe av det du erfarer, er interessert i eller synes trenger faglig oppmerksomhet? Ta kontakt med redaktør Gro Skottun, gro@gestalt.no eller andre i redaksjonen, for å diskutere hvordan du – eventuelt i samarbeid med andre - kan skrive en artikkel til tidsskriftet. Artikkelen kan belyse et tema, en teori, spørsmål eller refleksjoner fra ditt gestaltvirke. Det kan også være andre typer bidrag som dikt, bokomtaler eller annet du ønsker å dele. Vi gir deg gjerne skriveveiledning fram til ferdig artikkel. Dersom du allerede har et utkast til artikkel, kan du sende det direkte til redaktøren på epost.

Vi tilstreber konsekvens i språk og uttrykk og følger gjeldende normer for rettskriving. På nettsiden www.gestalt.no finner du tekstmal med rettleiding for rettskrivning og bruk av referanser. Redaksjonen har det endelige ansvaret for det som står på trykk i tidsskriftet.

Vi forutsetter at tekster som trykkes i tidsskriftet ikke blir publisert andre steder før det har gått ett år. Ved senere publisering skal det opplyses at teksten har vært publisert i Norsk Gestalttidsskrift, årgang og nummer.

Velkommen med bidrag!