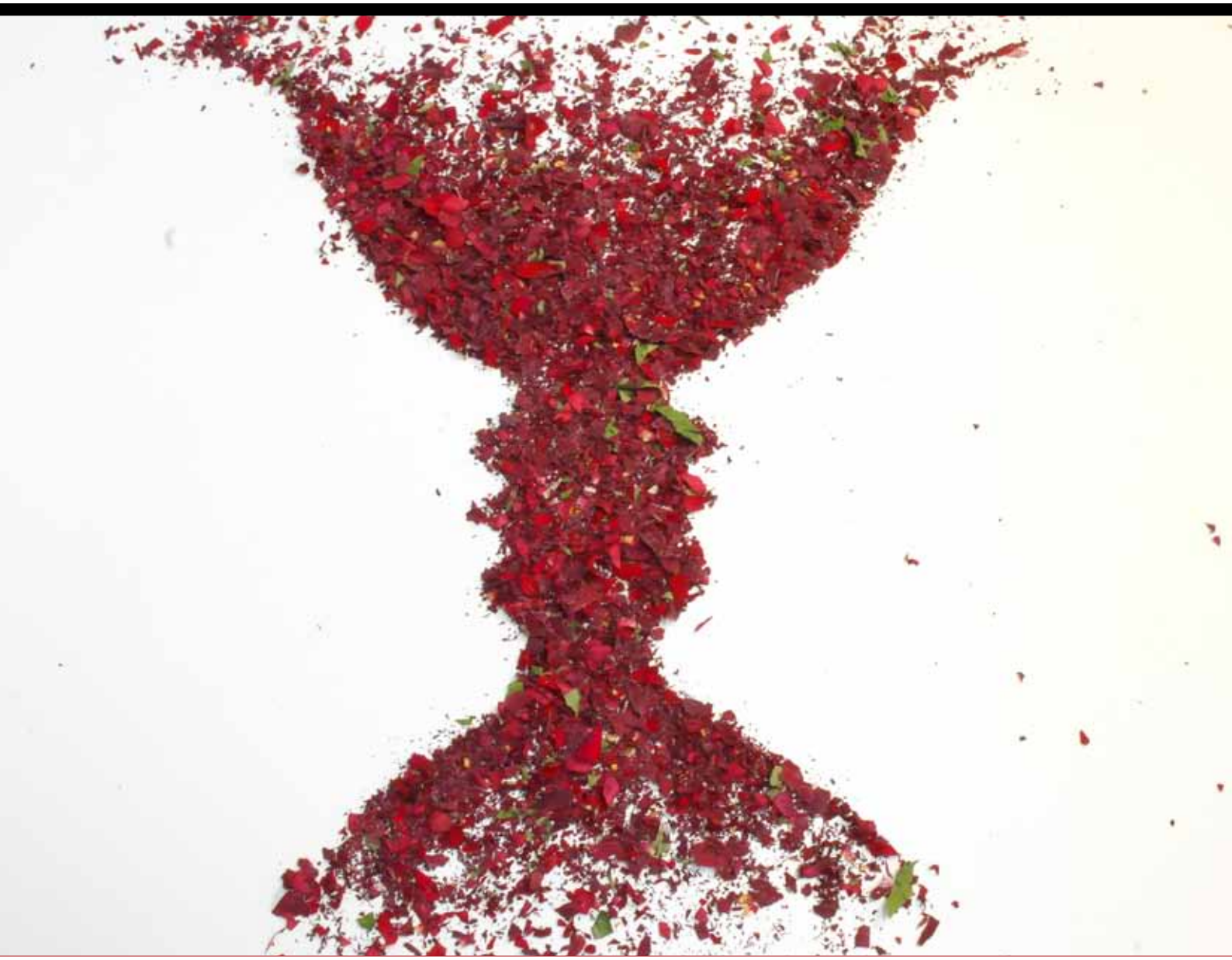
Marina Berg snakker om kjærlighet s.7 | Intervjuet: Sissel Gran s.16 | Inntrykk: Bianca Schmidt s. 18 | Gestalt i verden s. 21 | Med seksualitet og lyst som figur s. 23 | Parterapi s. 26 | Gestalt på arbeids-plassen s. 30 | Kronikk: Sexavhengighet s. 34 | Hva nå Daan Van Baalen s. 42 |

GESTALT

Tema: kjærlighet



ET MAGASIN OM PSYKOTERAPI FRA NORSK GESTALTTERAPEUT FORENING | # 1 2013

INNHOLD

LEDER --- 05

DIKT: --- 06
Kärlek av Maria Wine

REDAKTØREN I DIALOG MED: --- 07 - 09
Marina Berg

ESSAY --- 10 - 11
En trikketur til kjærlighet av Erik Tresse

HVA ER KJÆRLIGHET OG HVA ER IKKE? --- 12 - 13
I denne enquetten får vi svar fra fire gestaltterapeuter

LITTERATUR & KULTUR --- 14 - 15

INTERVJUET: Sissel Gran --- 16 - 17

INNTRYKK: Bianca Schmidt deler sine inntrykk --- 18

BOKANMELDELSER --- 20

GESTALT I VERDEN: --- 21 - 23
Ecole Parisienne de Gestalt (EPG) , og Brigitte Martel om seksualitet

KJÆRLIGHETSARBEID! --- 26 - 29
Vi spør gestaltterapeutene Nina og Sigmund Sontum om parterapi og arbeidsmetode.

GESTALT PÅ ARBEIDSPLASSEN: --- 30 - 31
Case study fra barneskolen

ETIKK: *TERAPEUTENS TILGJENGELIGHET* --- 32 - 33

KRONIKK: *SEXAVHENGIGHET* --- 34 - 36

SMÅSTOFF / AKTUELT --- 36 - 37

ETTERKONTAKT: --- 38 - 39
Tanker og refleksjoner siden sist.

NYTT fra NGF --- 40

STUDENTLIV --- 41

HVA NÅ? Daan Van Baalen --- 42 - 43

BIDRAGSYTERE

Bianca Schmidt

jobber som gestaltterapeut, coach og veileder. Har også utdanning som sexolog. Hun har lang erfaring med egen praksis. Fremover vil hun ha sin egen faste spalte, hvor hun vil skrive om forskjellige temaer som har gjort inntrykk.

s 18

Leiv-Birger Gimmestad & Kristin Anita Bulling

I kronikken om sexavhengighet på side 34 gir de et utdypende syn på avhengighet. Begge er utdannet gestaltterapeuter (MNGF) og gjennom erfaring med forskjellige former for avhengighet fra egne liv, har de kjent problemene på kroppen. De hadde begge vært i en langvarig rehabiliteringsprosess med utgangspunkt i 12-trinnsmodellen, før de startet utdanning ved NGI. Leiv-Birger har også utdannelse som addiktolog ved Fria Universitetet i Norden, og Kristin har videreutdanning fra Norsk Gestalt Institutt.

s 34

Ida Wadel

er utdannet MSc i Gestalt Psycotherapy fra Middelsex university og har spesialisert seg mot arbeid med par. Hun jobber til daglig som terapeut og veileder i Oslo. Les hennes ettertanker som avgått styreleder av NGF.

s 39

Anne Berit Aamodt

er utdannet gestaltterapeut. Hun er opprinnelig utdannet lærer og har jobbet i grunnskolen siden 1979 hvorav 15 år som rektor. Her skriver hun om hvordan hun bruker gestaltmetodikken i skolen.

s 30

Heidi Gaupseth

er nyutdannet fra Norsk Gestalt Institutt i 2012, og driver egen praksis i Oslo og på Nesodden. Med ferske minner fra studietiden, deler hun her litt om hvilken betydning studiet har hatt for henne.

s 41

Anne Birkeland

Vår utvalgte dikter i denne utgaver er født i Oslo i 1960, utdannet Dr. Scient i geologi og arbeider ved naturhistorisk museum på Tøyen, Universitetet i Oslo. Hun er gift og mor, og altså dikter ved leilighet. Les hennes tankevekkende bidrag.

s 24

Erik Tresse

har lang erfaring som tekstforfatter og er student på NGI. Til daglig jobber han i Flyktninghjelpen, hvor han bl. a. har vært med å starte utenriksmagasinet Perspektiv. Her kan du lese om hans trikketur til kjærlighet.

s 10

LEDER

GESTALT er et magasin fra Norsk Gestaltterapeut Forening

ANSVARLIG REDAKTØR:
Vibeke Visnes

REDAKTØR:
Erik Tresse

REDAKSJONSKOMITE:
Inge van der Drift
Torunn Lid
Elisabeth Helene Sæther

DESIGN:
Elisabeth Helene Sæther
Erik Tresse

COVER- & TEMABILDER:
Inge van der Drift ©

TRYKK/ Papir
Gamlebyen Grafisk
Scandia 2000

ANNONSESALG
Elisabeth Helene Sæther
e-post: elisabeth@irelasjon.com

KONTAKTINFO:
vibeke@visnes.no

www.ngfo.no/medlemsmagasin

Norsk Gestaltterapeut Forening

Norsk Gestaltterapeut Forening,
Postboks 3162 Elisenberg,
0208 Oslo.
Telefon: 90 61 85 12
styret@ngfo.no

VELKOMMEN

TIL ET NYTT OG UTVIDET GESTALTMAGASIN

Den siste utgaven av Gestaltterapeuten høsten 2011 var tilegnet det nasjonale traumet vi alle hadde kjent på kroppen etter 22. juli. Da jeg overtok redaktøransvaret i april 2012 og skulle finne et tema for det påfølgende nummer, stilte jeg meg spørsmålet; Hva kan vi skrive om og samtidig bære med oss de alvorlige hendelsene og erfaringene vi alle har tatt del i? Det tok ikke lang tid før det ble tydelig for meg; Gestalt vil også møte disse utfordringene med kjærlighet.

Så, en nyetablert redaksjon har dermed tatt sats og gitt seg ut på et omfattende og ladet tema. Begrepet kjærlighet omtales ofte i et filosofisk og eksistensielt perspektiv. Vi har vært opptatt av å finne en balanse mellom det filosofiske, det teoretiske og det metodiske. Den overordnede hensikten er å synliggjøre gestalt og de muligheter som ligger i denne humanistiske psykoterapiretningen. I tillegg, ønsker vi å være en utadrettet redaksjon med fokus på ulike former for praksis og spesialiseringer, så vel som supplerende behandlingsalternativer - i denne utgaven representert ved Marina Berg, parterapeutene Sontum, Sissel Gran og Brigitte Martel fra Ecole Parisienne de Gestalt.

'Gestalt – et magasin om psykoterapi fra Norsk Gestaltterapeut Forening ' er den nye tittelen. Vi har gjort profilmessige endringer samt utvidet det redaksjonelle innholdet. Faste spalter videreføres og nye har kommet til. Vi oppfordrer både gestaltterapeuter og andre bidragsytere til å sende oss forslag til tema, intervjuobjekter, aktuelle aktiviteter eller tekster for publisering. I spalten «Etterkontakt», ønsker vi å fange opp eventuelle ettertanker, refleksjoner eller områder som er ukjente eller utelatt fra forrige utgave – til neste utgave altså – kjærlighetens ettertanke. I dette nummeret deler Trygve Lie og Ingunn Tidemann sine erfaringer om tett oppfølging av etterlatte eller berørte av 22. juli katastrofen og Ida Wadel, avgått leder for Norsk Gestaltterapeut Forening, reflekterer over sine år i styret.

Jeg er takknemlig for de flotte artiklene, intervjuene og refleksjonene som deles i denne utgaven. Å velge kjærlighet er, som du vil lese, krevende - og å uttale seg om dette – er modig. Det angår oss alle og rører ved våre innerste lengsler og behov, vår eksistens. Det har vært et krevende stoff å arbeide med. Når jeg har tatt innover meg samtalene og budskapene, slik de har vokst frem, har det satt i gang mange prosesser i meg. Jeg håper at det også vil berøre og bevege deg – som leser.

Vibeke Visnes

Kärlek
men inte den som springer
på glödande fötter, till och från snabba möten
jagad och jagande
sårad och sårande.
inte den som lever högt på ständigt
smärtsamma avskedstaganden
utan den kärlek
som ger trygghet och vila
som värmer och värnar
och endast har ett enda avsked att frukta:
dödens

Kärlek
men inte den som knappast hunnit stilla sin längtan
förrän en ny uppstår
inte den hetsigt hetsande
piskade av begärens krav
oftast mer plågsam än ljuvlig
inte heller den ångestfulla kärleken
som är rädd för att bli bränd
och samtidigt rädd att inte få brinna
utan den milt flödande kärleken
den som vågar vila
och när tid är
störa den utvilade

Kärlek
som är att vakna tillsammans
och möta den blåögda morgonen
att utbyta leenden som värmer och värnar om den nya dagens framtid
att på resan genom dagen
vila tillsammans på klockslagens små väntstationer
och inta gemensamma måltider
upplysta av lingonsyltens röda glädje

De dagliga skavsår vi får och ger
den dubbelsidiga smärtan
som värker inom oss
och som vi övervinner hos varann
den osynliga skyddsängel
som kammar ut irritationens snår
övermättnaden som hotar med tomhet
men botas genom att var och en
drar sig tillbaka till ensamhetens nödvändiga oas
rätten att vara frånvarande i var sitt drömland
glädjen att vara närvarande i
varandras liv -
detta är kärlek.

• • •

av ***Maria Wine*** *ur "Nattlandia" 1975*

KJÆRLIGHET
ER UTVIKLING OG VALG

Redaktøren i dialog med:

Marina Berg er lærer på Norsk Gestaltinstitutt (NGI) og dermed en velkjent profil i det norske gestaltmiljøet. Jeg møter Marina en fredag ettermiddag på cafe i Oslo. Slik jeg kjenner Marina, fra undervisning og som kollega, er hun opptatt av det som skjer mellom oss, så la det skje; Vi skal snakke om kjærlighet.

> *Kjærlighet er ikke noe som lar seg organisere.*

VIBEKE (V): Jeg har gjort et bevisst valg å ikke lese artiklene dine på nytt, det er lenge siden jeg leste dem. Jeg har heller ikke gitt deg noen agenda i forkant av møtet, fordi jeg innledningsvis var nysgjerrig på; Hva tenker du om kjærlighet, i et filosofisk perspektiv, akkurat nå?

MARINA (M): Jeg tenker nå på det jeg tenkte på gaten på vei hit, da jeg gikk for å møte deg; Hva tenker jeg om kjærlighet, hva er jeg opptatt av? Jeg er opptatt av utvikling og valg og at jeg blir berørt og berører.
I vårt samfunn blir kjærlighet ofte forbundet med måter vi organiserer livene våre på. Kjærlighet er ikke noe som lar seg organisere. Og det er jo det vi prøver på hele tiden. Det er det jeg ser når folk kommer til meg, de har behov for å organisere følelser og vanskeligheter knyttet til nære relasjoner. Vi mennesker har behov for å skape mening, og det sees i sammenheng med tidligere erfaringer. De som kommer er ofte "fanget" i essensen, eller idealet om du vil; tanker og meninger om hvordan de eller omgivelsene er eller burde være.
Kjærlighet er for meg knyttet til en opplevelse, av kortere eller lengre varighet, der veien eller prosessen ikke er lineær. Med en gang det blir trøbbel i kjærlighetslivet, når folk kommer til meg i terapi, er det med tanker som; *hvis du bare hadde tatt oppvasken....., så ville jeg ha....., eller hadde jeg bare vært mer glad i meg selv, så kunne vi to få det godt* osv. Jeg sier ikke at det er derfor eller hvorfor det blir problemer, men de kommer ofte med en lineær måte å tenke på. Denne tankegangen i møte med gestaltterapeutens ikke-lineære metoder, kan åpne opp for valg og utvikling.

V: Er det tidsperspektivet du tenker på da?

NAVN:	**Marina Berg**
BOSTED:	**Oslo**
YRKE:	**Gestaltterapeut og veileder. Lærer på NGI**

Marina Berg er utdannet barnevernspedagog og gestaltterapeut fra NGI, med etter- og videreutdanning fra Norge, USA og England. Hun har lang erfaring fra terapirommet med individuelle klienter, par og grupper. Marina har bakgrunn som sosialarbeider med blant annet prostituerte og var tidlig opptatt av sanselig tilstedeværelse, oppmerksomhet og valg. Hun holder i dag på med en Master i Gestalt med fordypning i par, og har studert *Developmental Somatic Psychotherapy* i New York med Ruella Frank. Marina har publisert to artikler om kjærlighet; «To awaken the heart» - i parterapi (Den flyvende Hollender: 2002) og "Gestaltterapi og kjærlighet - En del av et større hele" (Gestaltterapi i praksis: 2006).

M: Tidsdimensjonen er også en konstruksjon. Med en gang vi tenker tid, lager vi en måte vi skal være sammen på. Og da er det ikke en ikke-lineær prosess hvor begynnelsen og slutten er ukjent. Det kan være krevende å være sammen uten tidsdimensjon, men også livgivende.

V: Så hvordan skal kjærligheten få plass innenfor de rammene da?

M: Jeg tenker ikke at den skal få plass, da er vi inne på det samme igjen, jeg tenker at det oppleves. Da forsvinner tid, rom, sted. Vi er sammen om noe begge to i situasjonen. I undervisningen er det utfordrende når lineær og ikke-lineær prosess-tankegang møtes. Hvordan skal vi være sammen på en ikke-lineær måte? Det er vanskelig og for mange - nytt og annerledes - i forhold til slik de er vant til å tenke.

V: Hvis du skulle se på kjærlighet i et videre perspektiv. Er det en holdning til livet for eksempel?

M: Ja, mange sier at man kan se på kjærlighet som en holdning. Jeg knytter det til valg og utvikling. Vil jeg være med eller ikke; villighet i bevegelse. Kjærlighet er opplevelser og det er valg. Og jeg tenker at valget rommer både det som har vært, situasjonen og det som kommer; retning. Kjærlighet velges igjen og igjen, nesten fra minutt til minutt, og krever arbeid og fokus. Og ikke minst oppmerksomt nærvær i situasjonen. Det kan ikke reduseres kun til en holdning.

V: Ja, i dag er det jo mange som velger å leve alene, uten partnere for eksempel.

M: Da knytter du det til rammene igjen. Hvis jeg tenker på guddommelig kjærlighet, for eksempel, som ligger over religionen, så opplever jeg, så fylles jeg. Jeg vet ikke hva det er for deg...?

V: Nei for meg så, ordet guddommelig kjærlighet har jeg ikke noe forhold til.

M: Sier jeg universell kjærlighet....

V: Ja, det kan jeg ta til meg på en helt annen måte enn guddommelig kjærlighet.

M: De er like for meg de to nesten.

V: Det er de ikke for meg, overhodet ikke.

M: Og da er vi inne i ordet igjen. Vi prøver å forstå det, med hodene våre.

V: Ja, og så kan vi bli oppmerksomme på at det er det vi gjør, og så kan vi gå tilbake til fenomenene. Uten at vi trenger å forklare noe mer. Det er interessant å legge valg inn i holdningen. Jeg hadde et spørsmål, hvordan ruster du deg til kjærlighet? For meg handler det noe om å være tilgjengelig og ta det valget. Jeg vil ha kjærlighet i mitt liv. Jeg vil være en kjærlig mamma, partner, venninne. Og så blir vi fanget i ordet. Men hvordan skal jeg uttrykke meg? Komme i en spesiell modus?

M: Ja, du er inne på utvikling rett og slett. Hvordan få det beste ut av meg – deg – oss – universet? Jeg har erfart og er opptatt av kroppslig fornemmelse; at kroppen kan fornemme (føle) hele situasjonen. Så jeg tror på at kroppen kan oppfatte det som er i øyeblikket, det som har vært og kan komme, altså oppfatte en retning og intensjonalitet. Alt dette før tanken.

V: Du har studert hos Ruella Frank i New York og assistert henne ved to anledninger. Hvordan har hun inspirert deg?

M: Ruella Frank er en gestaltterapeut, undervist blant annet av Laura Perls, og hun er opptatt av at vi utvikler oss gjennom bevegelse i relasjon. Jeg er inspirert av hennes utviklingsteori, som jeg tenker er en ikke-lineær prosessteori som forener kropp, følelser og tanker. Vi jobber med det nonverbale. Som for eksempel å være oppmerksom på bevegelsene mellom oss, å bli oppmerksom på hva som skjer i min kropp i møte deg, og du med hva som skjer i din kropp i møte med meg. Kontakt i øyeblikket er som å puste; vi åpner og lukker oss, sier ja og sier nei. Når vi er oppmerksom på det som er mellom oss, kan vi velge, det er livgivende. Jeg tenker at dette er noe vi ikke kan gjøre alene. Oppmerksomhet, eller awareness om du vil, er ikke bare hos hver og en av oss, men også i situasjonen.
Jeg har trent ulike former for oppmerksomhetstrening fra jeg var 23 år; karate, yoga og de siste 15 årene energitrening og Qi Gong. Jeg har erfart at også oppmerksomt nærvær er noe vi gjør sammen. Jeg kan ikke organisere "å være kjærlig" alene.

V: Og dette opplever jeg at du er opptatt av også som terapeut?

M: Virginia Satir mente at terapi er "people-making». Da jeg leste dette for 20 år siden, tenkte jeg at dette gjaldt klienten og ikke meg som terapeut. Min erfaring i dag som gestaltterapeut, veileder og lærer er at også min funksjon er livgivende. Vi utvikler oss sammen.
Og det er det gestaltterapi handler om, det handler om utvikling av helhet. Det har terapi til felles med kjærlighet; å velge å bevege og bli beveget, involvere og engasjere - utvikle oss sammen og å gi slipp. ■

Tekst & illustrasjon : Erik Tresse

EN TRIKKETUR TIL KJ ÆRLIGHET

På gode dager kjenner jeg min betydning. Jeg kan til og med kjenne meg ganske viktig. Jeg trekker pusten. Men hva med de onde – som i dag?

Jeg er på vei hjem.

Klokken er ett på formiddagen, en helt vanlig onsdag. Dagen begynte med en krangel før frokost og fortsatte med hodepine til det var umulig å jobbe mer. Jeg går på bytrikken ved Oslo Sentralbanestasjon, setter meg på et sete rett innenfor døren.

Dørene lukkes.

Trikken er halvfull. Like bortenfor meg sitter tre jenter, kanskje 13, kanskje 15. De snakker i munnen på hverandre med utropstegn etter hver setning:
”Ja, også så bare tok han den, ikke sant!” ”Nei!?” ” JO, og jeg bare, øøh, ikke sant!”
”Han kunne jo spurt deg da!?”
”Vi sender en tekst, a!”
”Han skal ringe meg i morgen!”
Fnising, glede, utropstegn, spørsmålstegn, armer og bein. Jeg tenker på en strofe i Inger Hagerups dikt om lykke: *Lykken…..er å være ung og meget rik på uopplevet kjærlighet*. Samtidig husker jeg min egen tenåringstid, for 30 år siden, bare et stoppested siden egentlig, da redselen for å bli avslørt og trangen til å bli sett sloss om plassen i meg. Det gjør de for så vidt ennå, men da, da var det voldsomt. Jeg ønsket så inderlig å bli sett for den jeg var, mens jeg gjorde alt jeg kunne for å være litt kulere, litt mer suveren.

Den altomfattende usikkerheten blandet med den overmodige handlingsviljen jeg var styrt av da, er litt mer balansert i dag. Men jeg har dem begge i meg ennå. Og det er på kjærlighetens arena de oftest dukker opp. Jeg ønsker å være givende, vil gi det jeg har, prøver, men er usikker på om det er nok, ofte også om det er *noe* i det hele tatt. Slik som i dag. Trikken stopper.

Dørene åpnes.

Tenåringsjentene hviner ut. Jeg lukker øyene. Man betyr så mye for hverandre i den alderen, grensen mellom en selv og de andre er flytende, som om hele ens selvbilde er avhengig av flokken. Kanskje det er slik for voksne også, bare at vi later som om vi ikke trenger hverandre? Jeg åpner øynene og ser rett på speilbildet mitt i vinduet. Er jeg betydningsfull for de rundt meg?

Dørene lukkes.

Jeg tenker på mitt eget kjærlighetsforhold, på min familie. På gode dager kjenner jeg min betydning. Jeg kan til og med kjenne meg ganske viktig. Jeg trekker pusten. Men hva med de onde som i dag? Når et feil tonefall, et dumt ord og en avvisende rygg er nok til å vippe alt over. Da renner betydningen min bort som sand mellom fingrene mine, og tilbake står noe annet, noe hardt og anklagende, noe som ikke trenger noen.

Hvor kommer det fra?

”Du er alltid så jævlig…”, sa jeg. Jeg kjenner det ennå. Det var det siste jeg sa i dag morges. ”Du er alltid så…”

Dørene åpnes.

To gamle damer i godt humør kommer gående nedover midtgangen og setter seg på setet bak meg. De prater lavt og inneforstått sammen, som gamle venninner.
”Jeg syns ikke noe om det, skjønner du.”
”Nei, ikke jeg heller.”
”Kjærlighet mellom to skal man ta alvorlig.”
”Ja.”
Og etter litt:
”Jeg savner ham, hele tiden, vet du.”
Det blir stille en stund,
så: ”Han var ikke så flink med ord… men det var alle de små tingene han gjorde… han smilte så godt, fikk meg til å le.”
”Ja.”

Dørene lukkes

Kjærlighet er kjærlige handlinger, tenker jeg. Tonefall, blikk, bevegelser, grimaser, er også handlinger. De virker på den andre, de påvirker. Vi er så fulle av gode tanker, så ømme følelser, så gode intensjoner, men å omsette vår egen kjærlighet til noe de andre opplever som kjærlig, er en utfordring for de fleste av oss. Og når handlingene våre mislykkes, sier vi ofte:

”Men jeg ville jo bare det beste”.
”Jeg prøvde jo så hardt jeg kunne”.
”Jeg ønsket jo bare å…”, som om det fritar oss. Når gapet mellom intensjon og realitet blir for stort, når våre godhjertete forsøk ikke blir mottatt slik vi ønsker, klarer vi ikke alltid å ta realiteten inn over oss.

Plutselig kjenner jeg noe som slipper og salte tårer i munnviken. Jeg tørker meg forsiktig på jakkeermet. Trikken saktner farten og stopper. Jeg åpner øynene.

Dørene åpnes.

Ingen kommer på. Solen står skrått inn gjennom vinduet. Ansiktene rundt meg virker gylne. De gamle damene bak meg ler.

Dørene lukkes.

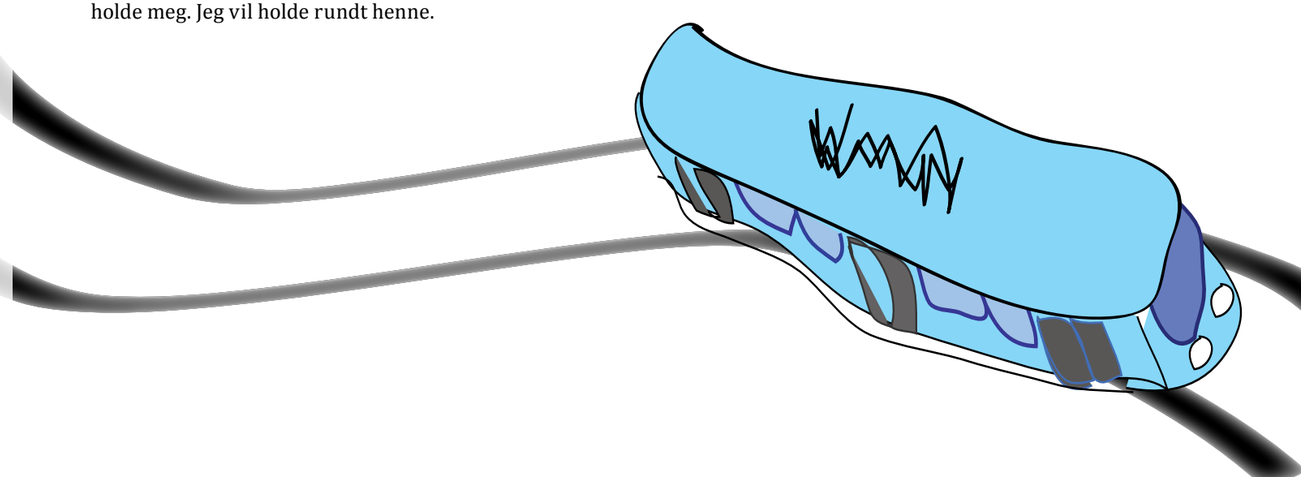
Hodepinen er borte. Jeg tenker på kjæresten min og kjenner en veldig varme i brystet. Jeg såret henne. Jeg følte meg avvist. Jeg skal be om unnskyldning. Jeg vil at hun skal holde meg. Jeg vil holde rundt henne.

”Når det gjelder kjærlighet, kjenner jeg bare denne blanding av begjær, ømhet og forståelse som knytter meg til et annet vesen.” skriver Albert Camus i *Myten om Sisyfos*. Og jeg tenker: **Begjær** som i drift mot, å ville den andre, uavhengig av hva den andre gir tilbake. **Ømhet** som i et varmt, dunkende bryst hvor både tårer og latter kjemper om plassen. **Forståelse** som ro og en usårlig følelse av felleskap som overvinner alt.

Slik følelser kan ikke vare. Nei, de kan ikke det.
De må pustes ut og inn. Igjen og igjen.

Dørene åpnes.
Dørene lukkes.
Dørene åpnes

Jeg er på vei, min elskede.



HVA ER KJÆRLIGHET?
HVA ER IKKE KJÆRLIGHET?

Kjærlighet, dette store ordet, som alle mennesker er opptatt av og som få har et enkelt svar på. Kjærlighet er noe alle ønsker. Men hva betyr det egentlig – sånn helt konkret? Vi har spurt et lite knippe gestaltterapeuter om dette. Hva er kjærlighet? Hva er ikke kjærlighet? Her er svarene vi fikk.

Birgitte Gjestvang
Gestaltterapeut (MNGF). Tilleggsutdanning innen kroppsterapi og psykologi (UiO). Innehaver av Oslo Gestalt senter og lektor på NGI.

Hva er kjærlighet?
Det er et så stort spørsmål at jeg med en gang føler meg for liten til å svare på det. Og kanskje det er nettopp det som kjennetegner kjærligheten: Den kan gi meg følelsen av å være del av noe stort og vakkert, og den kan få meg til å føle meg liten og ynkelig. For eksempel når jeg er sjalu. Som parterapeut møter jeg spennet mellom disse ytterpunktene og jeg har dyp respekt for par som velger å gå i terapi, fordi det viser en sterk vilje til å utforske kjærlighetens vilkår i relasjonen. Og kjærlighet handler også om vilje; viljen til å stå i en vanskelig prosess uten helt å vite hvor det fører. Det handler om å tilrettelegge og om å ville den andre godt, selv om det ikke alltid er like lett. Samtidig vil jeg slå et slag for at kjærlighet ikke bare er vilje og hardt arbeid. Tvert imot, kjærlighet er også letthet, lek og latter. Det er kjærligheten som får oss til å ønske å leve.

Hva er ikke kjærlighet?
Det første som slår meg er likegyldighet. Eller når jeg påfører andre gjentatte krenkelser uten vilje eller evne til å se hva jeg holder på med. Særlig i relasjoner med skjev maktbalanse, som for eksempel mellom foreldre og barn, kan denne type fravær av kjærlighet få alvorlige konsekvenser.

Trygve Aase
Gestaltterapeut (MNGF) og sosiolog. Jobber som fagleder og HR ansvarlig i ALF as.

Hva er kjærlighet?
Helt siden jeg fikk dette spørsmålet om kjærlighet, har det irritert meg - samtidig som jeg ikke klarer å legge det fra meg. Temaet har jeg jobbet mye med i livet, men jeg har ikke til dags dato klart å finne et godt svar på dette. Jeg har et ambivalent forhold til kjærlighet! Jeg har fremdeles en ubetinget kjærlighet til min sønn på 7 år som kan beskrives som dyp inderlig og konstant. I alle andre relasjoner varierer opplevelsen av "den andre", det være seg min kone, min datter eller mine nære venner. Opplevelsen innbefatter her frastøting og irritasjonsfølelser som kan kommer og gå i varierende grad. I mange av mine relasjoner dreier det seg om å ville forhold, nyte og være takknemlig for de gode dagene / møtene og ha noen gode gjennomtenkte strategier for og mot de slitsomme situasjonene. For meg er kjærlighet raushet, og sterkest opplever jeg den når jeg får det fra min partner. Jeg tror kjærlighet også dreier seg om et tiltrekning som vokser seg varm og sterk. Vilje og forpliktelse er viktig ord.
Et forsøk: - kjærlighet er den bufferen du får fra din partner mot egen ufullkommenhet og omvendt.

Hva er ikke kjærlighet?
Når to som er knyttet sammen ikke vil hverandre godt.

Margareta Stridsberg-Usterud.
Gestaltterapeut (MNGF). Har arbeidet med kommunikasjon i flere år før hun startet egen praksis i 2007. Arbeider i dag i helsefaglig, tverrfaglig team på Helse Fornebu i Telenor.

Hva er kjærlighet?
Min grunnholdning er at det finnes noen kjøreregler for kjærligheten, og for å beholde gjensidig respekt i parforholdet. Det er ikke nederlag å søke hjelp til å åpne øyne og ører for den andre. Når jeg har par i terapi legger jeg vekt på historien i kjærligheten til paret. Forelskelsestiden, ser på smilet og glimtet i øyet som dukker opp når de forteller. Hvordan de "danser" sammen. Hvordan de er når de snakker sammen, lytter de til hverandre? Tiden de bruker på hverandre. Hva de forteller om tiden sammen, temperaturen dem i mellom, og hvordan de omtaler hverandre. Jeg tenker at jeg vil dem begge vel. Å ville den andre vel i parforhold, er viktig tror jeg. Mye er kjærlighet. Kjærligheten til barna og familien i sin helhet. Kjærligheten til vennene. Nestekjærlighet. Rammene rundt. De gode ordene. Som terapeut prøver jeg å finne et rom hvor paret kan møtes og være sammen, eller alene. Jeg åpner opp for mulighetene.

Hva er ikke kjærlighet?
Når man slutter å lytte og ordene blir borte. Og ikke ønske hverandre vel. Sjalusi kan være et savn av kjærlighet. Sjalusi og sinne, bunner i sårbarhet, avvisning og mangel på oppmerksomhet. Noen vet ikke når de sluttet å kommunisere eller lytte til sin partner. Mye måles i prestisje i dagens par, de skal ikke være "svake". Ikke lykkes i kjærlighet oppleves som nederlag.

Your dog is just a substitute for a love you're not able to get…
Dette vibrerte mot meg på lystavlen over felles inngangen en morgen jeg kom på jobb, og jeg spør meg selv om dette er sant?

Rolf Aspestrand
psykoterapeut/veileder (MNGF) Leder av privat gruppepraksis: Aspestrand – veiledning & psykoterapi. Spesialisert i individual- og parterapi, samt veiledning av helsearbeidere og ledere i offentlige og private bedrifter.

Hva er kjærlighet?
Kjærlighet er en vesentlig drivkraft i det jeg gjør i livet mitt; overfor meg selv, ektefellen, mine barn, og i jobb. Dette inkluderer også kjærligheten til reker med majones, et bad i Oklungen, gjensynet med min beste venn etter all for lang tid. Opplevelser kan også merkes som kjærlige. Jeg opplever kjærligheten som en egenskap og kontaktform, som heler, gir mening og opplevelse av tilhørighet. Jeg kan også miste kontakt med denne egenskapen om jeg ikke er oppmerksom og gir den næring og betydning. Det er også da jeg mister evnen til å nyte omgivelsene - medmennesker og naturen. Det vakre og gode blir mindre merkbart og avstanden til omgivelsene kan synes veldig stor. Som psykoterapeut er det nyttig for meg å være oppmerksom på denne egenskapen i møte med klienter.

Hva er ikke kjærlighet?
Det kjærlighetsløse er vel nettopp der vi mister kontakten med oss selv, og i det kontakt og nærhet til omgivelsene. Knausgård beskriver noe av dette veldig godt i sin artikkelserie om Breivik, der han maner oss til mer nærhet, og begrunner det med at: "Vi må ikke la redselen munne ut i avstand - fordi avstanden er det som blir farlig. Avstanden gjør hat - og i siste konsekvens også drap - mulig." Kanskje er dette min motivasjon som psykoterapeut - å berede grunnen for mer nærhet som igjen kan gjøre at kjærligheten oftere kan figurere i våre liv og i verden.

LITTERATUR & KULTUR

I denne spalten vil inspirerte redaksjonsmedlemmer trekke frem utvalgte bøker eller andre kulturuttrykk som belyser hovedtemaet.

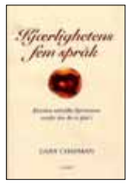
Torunn:

I min bokhylle. Der står de alle. Terapibøkene, bøkene om from kjærlighet og av Fromm, om kjærlighet i dagens hektiske verden, om kjærlighetens bøddel og andre fortellinger. Jeg vil imidlertid anbefale noen fra tiden før jeg ante hvem Yalom var, før jeg assosierte Gran med noe annet enn en gran.
Jeg leter etter ***Kvinnen som kledte seg naken for sin elskede*** av Jan Wiese (Gyldendal Norsk forlag) Den var ikke der. Huff da. Den gjorde inntrykk. Jeg har aldri lest en så morsom og mystisk bok om en bibliotekar før. Da jeg leste den fikk jeg lyst å elske igjen og kle meg naken. Det handler om svik, om hovmod, kunst, katastrofe, tro og tvil.

Johan Borgen og novellen ***Elsk meg bort fra min bristende barndom*** tar meg ut av det mystiske til det magiske. Kjærligheten kan også gjøre en personlighet hel igjen. Det er flere fine noveller i boken: ***Kaprifolium og andre noveller.***

Elisabeth:

I Kjærlighetens tre porter av Sissel Gran dykker forfatteren ned i en modell for parlivets utvikling der de tre portene er mulige vendepunkter, merkesteiner - eller nettopp porter som Gran mener alle parforløp må gjennom, hvor det enten kan bli brudd eller en bekreftelse på noe mer. Forfatteren øser av sitt rike materiale som erfaren parterapeut i 30 år, med pedagogisk klokskap og en sjelden evne til å bruke gode illustrerende eksempler fra terapirommet. Fra en behandlers ståsted gir boken innsikt i både parterapi - og i enkeltklienters tilfeller. En gave til alle unge par som står på terskelen til en forventet lykke sammen - kanskje de kunne forebygge den triste samlivsstatistikken de fleste vestlige samfunn erfarer.



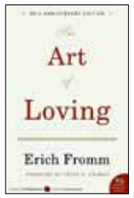
Kjærlighetens fem språk av Gary Chapman. 1. Anerkjennende ord, 2. Tid for hverandre, 3. Tjenester, 4. Gaver og 5. Fysisk nærhet. En morsom måte å se på hvordan vi tolker, gir og "tar-i-mot-gir" kjærlighet på - hvis vi skal tro forfatteren. Jeg bruker den ofte som terapeut, som en forenklet "lek" på hvordan vi gjør det sammen i relasjon og i situasjon med hverandre.

Vibeke:

Dager i stillhetens historie (2011) av Merete Lindstrøm vant Nordisk Råds Litteraturpris, og hun fikk sitt endelige brede gjennombrudd med denne vare boken. I et stramt og stilltiende drama folder det seg ut et parforhold med dype familiehemmeligheter. Rett og slett en vakker fortelling.

Å velge den rette. Utvikling av det bevisste parforhold. (2006) av Harville Hendrix, grunnlegger av Imagoterapi. Selv om metodedelen av Hendrix's bok skaper motstand i meg, har denne boken vært verdifull lesing. Jeg fikk endelig en lettfattelig beskrivelse av teorier som jeg ikke har hatt grep om og som ofte strøs omkring som det mest selvsagte, som for eksempel, at vi velger våre partnere fordi de minner om noe vi kjenner fra før, eller du velger deg en partner for å fullføre noe som er ugjort fra barndommen. Med Hendrix falt noen brikker på plass i det store puslespillet og så kan vi gjerne være uenige i hva vi gjør med det. Et spennende bidrag i selvhjelpslitteraturen.

FAGLITTERÆRE ANBEFALINGER



The Art of Loving.
Forfatter: Erich Fromm
Utgivelsesår: 1957

En klassiker. Psykoanalytikeren Fromm studerte i Heidelberg, Frankfurt og Munchen før han utvandret som mange intellektuelle i mellomkrigsperioden, til USA. Der underviste han i psykoterapi på flere anerkjente universiteter. The Art of Loving favner kjærlighetens mange dimensjoner og utfordringer.

In Search of Good Form. Gestalt Therapy with Couples and Families.
Forfatter: Joseph C. Zinker
Utgivelsesår: 1994

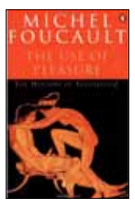
Zinker er mest kjent for sin bok "Creative Process in Gestalt Therapy", men med "In Search of Good Form" introduserte han, sammen med Sonia Nevis, en modell som benyttes mye i par- og familieterapi. Modellen kalles også «The Cleveland Model», etter Gestalt Institute of Cleveland, der Nevis og Zinker virket i en årrekke.

On Intimate Ground.
Redaktører: Gordon Wheeler og Stephanie Backman (editors)
Utgivelsesår: 1994.

Fra Gestalt Institute of Cleveland kommer også, en samling artikler fra spennende og anerkjente bidragsytere i gestaltmiljøet i USA. Artiklene omhandler alt fra intimitetens utfordringer (Wheeler) til arbeid med «remarried couple system». Et *must* for de med interesse for ulike parforhold og dynamikk.

Relational Approaches in Gestalt Therapy.
Redaktører: Lynne Jacobs og Rich Hycner (editors):
Utgivelsesår: 2008

En relativt ny og spennende artikkelsamling som bærer i seg den nyere utviklingen innen gestalt; det relasjonelle perspektivet per se. Mange tidsaktuelle gestaltutøvere - og forfattere bidrar med sine synspunkter hvorav flere har samarbeid med Norsk Gestaltinstitutt eller har workshops i Norge; blant disse er: Stäemmler, Lobb, Jacobs og Hycner.



The Use of Pleasure. The history of sexuality 2.
Forfatter: Michel Foucault
Utgivelsesår: 1984

En av Frankrikes seneste filosofer, medvirkende til utviklingen av det postmoderne paradigmet, trekker her opp seksualitetens store linjer – fra antikkens Hellas til vårt moderne syn på sex.

MED FØLELSENE I SENTRUM

Sissel Gran ønsker meg velkommen med en kopp hjemmelaget kaffe latte. Hun er svært opptatt av at jeg får kaffen akkurat slik jeg ønsker den. Er det hemmeligheten til hennes suksess som terapeut – det å se den andre?

Jeg er oppvokst i en lydighetsorientert, fryktsom og uskyldig tid, innleder Sissel, smal, spinkel og samtidig kraftfull, karismatisk.

- Foreldregenerasjonen var stiv og konform. Det var husmorens glansperiode, 1950-tallet, og fedrene var fraværende. Vi møtes hjemme hos henne, et hjem hun deler med mannen, Ola, en datter og en bonusdatter, og hvor hun har sin praksis. Hun lener seg fremover i terapeutstolen, en dyp lenestol, og fester sine brune øyne;

- Jeg ble tidlig opptatt av hva disse voksne var for noe. At de noen gang hadde vært kjærester kunne jeg ikke forstå. Jeg undret meg over de voksnes kjærlighetsprosjekt.

Og kjærlighetsprosjekt har hun fordypet seg i, Sissel Gran, nestor i norsk samlivsveiledning, med tre bøker og spaltemeter med samlivsråd til fortvilte par som strever i kjærlighetsrelasjonene sine.

Når år folk snakker om kjærlighet, så høres det ut som en enkel sak, et fenomen alle vet og har en felles oppfatning om. Men hvis du går litt inn i begrepet, så åpner det seg en mye større verden, sier Sissel alvorlig. Hjertets kulturhistorie for eksempel, når ble hjertet setet for kjærlighet og ikke gud? Når ble forelskelsen legitim?

Tidligere var det å bli hugtatt ansett for å være ytterst risikabelt og noe man ikke skulle basere ekteskap og et familieliv på. I dag har pendelen gått den andre veien, gifter du deg skal det være av kjærlighet. Forelskelsen er en romantisk startplanke. Snakker man om et «godt parti» så er det simpelt, da er du en kyniker, men for 100 år siden var det normen. Romantikk er et begrep fra middelalderen og ikke et Hollywood fenomen som mange tror.

I det romantiske ligger et intenst fremtidshåp, vi skriver romanen om deg og meg, vår livshistorie. Når forholdet trues blir det ofte som en kamp på liv og død, det er slik det kan føles.

Sissel Gran, spesialist i klinisk psykologi, er født i 1951. Hun ble ferdig utdannet psykolog ved UIO i 1979 og har utgitt tre bøker; *Kjærlighet i hastighetens tid (2004)*, *Kjærlighetens tre porter (2007)* og *Hekta (2010)*. Fra 1993 til 2005 hadde hun en egen psykologspalte i Aftenposten etter Berthold Grünfeldt og Hans Jacob Stang.

Fotograf: Tine Poppe

Sissel uttaler seg bestemt og samtidig undrende. Det er som all hennes kunnskap fremdeles ansporer til en ydmyk holdning og respekt overfor menneskets, og i dette tilfelle parets, utfordringer.

Hun utdannet seg til psykolog på Blindern i 1970-årene, en tid det var lite faglitteratur om kjærlighet og par. Fokuset var på systemtenkning, grupper og språk og veldig lite om følelser og nære relasjoner. I dag snakker hun engasjert om Emosjonsfokusert Terapi (EFT) og går i videreutdanning for å bli sertifisert EFT-terapeut.

Jeg gjorde nok en gestaltterapeut urett på en workshop i EFT der vi begge var kursdeltakere. Da hun begeistret sa at dette ligner mye på gestaltterapi, svarte jeg nei, fordi jeg tenkte på den gammeldagse, konfronterende, litt slitsomme gestaltmodellen fra 1970-tallet. Så hun ble nok litt lei seg, og vi kom bort fra hverandre. Jeg tenkte etterpå at det var jo feil, gestalt har utviklet seg og disse metodene har nok svært mye til felles. Når jeg ser henne igjen skal jeg snakke med henne og si at jeg var altfor skråsikker.

Terapiarbeid med par er vanskelig og krevende fordi det er så mye som står på spill, forholdet står på spill. Det er mange følelser og mye frykt. Sissel forteller at hun som regel jobber langsiktig og at høsten har vært en hektisk periode. I tillegg til par som kommer jevnlig, har hun en åpen kontrakt for de parene som tidligere har vært i terapi og som opplever en ny krise, eller tilbakefall om en vil.

- Jeg ser ofte at det tar lenger tid dess eldre parene er. Sissel blir ettertenksom.

- De som er på min alder eller eldre har ikke vært vant til å forholde seg til et følelsesliv, eller rettere sagt, deres foreldre og omgivelser tok ikke særlig hensyn til deres følelser, ulikt barns oppvekst i dag. Uten hjelp fra foreldre til å forstå og ta hensyn til egne følelser, tar det lang tid å få tilgang til emosjonene, man er så vant til å legge følelser på hyllen, til å oppføre seg "pent".

I likhet med gestaltterapi er EFT opptatt av ikke å patologisere den ene part. Partenes respons er en logisk konsekvens av deres opplevelser i forholdet, hvor tidligere tilknytningstraumer ofte spiller en medvirkende årsak i livsdramaet.

Det finnes mange som lever alene i dag. Jeg tror mange er veldig brent, skuffet og såret. Det blir vanskelig å åpne opp, våge og tro på kjærligheten. Andre tar altfor ofte sjansen, de har hjertedøren vidåpen og blir engasjert altfor fort. De mangler refleksjon og grenser i det å gå inn i nye relasjoner. Så man har hele spekteret. Det er nok rett som forskningen viser at de som har en trygg tilknytning fra barndommen av, får det best til. De tåler en trøkk, tåler å si ja og kan si nei. De er balansert i forhold til egne og andres følelser, de forstår andres følelser bedre. Den som er kronisk redd for å miste kan ofte si veldig grusomme ting til partneren, kave, kjefte og skrike – egentlig et uttrykk for primal panikk, men dette er det ikke lett å forstå for den andre part som føler seg uthengt og mistrodd. Og den som trekker seg og virker kald og utilnærmelig, kan være like redd, han eller hun beskytter seg egentlig, men det er det også vanskelig å forstå for den andre. I terapien arbeider vi for å finne hva drivkraften er i dette systemet. Hva er den emosjonelle underliggende teksten i dette forholdet? Hvis begge føler seg forstått og anerkjent og opplever empatiske refleksjoner og reaksjoner, er mye gjort.

Jeg trives best når jeg møter mennesker, i min egen praksis eller når jeg veileder og underviser. Hun utstråler med ett en egen energi.

- Men bøker når ut til så mange flere, så nå skriver jeg på min fjerde bok; om å forlate. Det er ofte den som blir forlatt som får sympati og medfølelse. Hva med den som går? Mange av de som går vet ikke hvorfor de gjør det engang.

Og Sissel har selv erfaring med å gå. Det har hun gjort flere ganger.

– Jeg var full av håp og optimisme hver gang. I dag kan jeg se at noe var mitt problem som jeg i utgangspunktet beskyldte min partner for. Utfordringene hadde ikke bare med noe i relasjonen å gjøre. I ettertid kan jeg tenke at jeg var lite ydmyk i relasjonen, jeg vil kalle det premature forhold, øvelsesforhold, men jeg visste ikke det den gangen. Parforhold kan være den beste terapeut. Mannen min skulle visst hvor god terapeut han har vært for meg mange ganger. Når den andre tør å være med på reisen. For meg er kjærlighet å ville den andre vel og å anstrenge seg for å skjønne «Hvem er du?».

Emosjonsfokusert terapi (EFT metode):

Grunnlagt av Dr. Leslie Greenberg og Susan Johnsen i USA på 1980-tallet.

- Basert på tilknytningsteori av J. Bowlby hvor tilknytning forstås som en overlevelsesstrategi.
- Arbeider med affektbevisthet og følelsesforståelse. Hva er følelser, primære og sekundære og disses funksjoner.
- EFT – kart og kompass for hvordan terapeuter kan jobbe trinnvis med prosess- og opplevelsesorientert terapi. Intervensjonsmetoder.
- Den individuelle tilknytningsbehovet arbeides med i tillegg til dynamikken mellom paret.

Tap av kjærlighet

Bianca Schmidt
jobber som terapeut, coach og veileder. Hun er gestaltterapeut og sexolog, og driver i dag egen praksis i Oslo. I GESTALT vil hun fremover dele sine inntrykk.

Det er med stor glede jeg ser at denne ut-gaven av Gestaltmagasinet er dedikert kjærligheten. For vi kan vel enes om at kjærlighet er viktig, høyt ønsket og til og med livsnødvendig for oss. Noe så godt og herlig å få dvele, dele og nære seg i. Likevel når vi søker etter eller ønsker oss noe så finns det alltid en motpol. Smerten eller frykten ved å miste kjærlighet. Det kan være et farvel til en kjær, et brudd eller et dødsfall. Vi kjenner alle til denne smertefulle baksiden av medaljen. Likevel ønsker jeg å stille spørsmålet - kan vi virkelig miste kjærligheten?

For kort tid siden fikk jeg en telefon fra min kjære pappa. Han ringte for å ta farvel. Kroppen har sendt ham signaler om at han ikke har lenge igjen. Helsen har skrantet over lang tid og han er mett av dage. Det er egentlig et under at den slitne kroppen har holdt så lenge. Pappa ringte for å være helt sikker på at han fikk tatt et skikkelig farvel med den "lille" jenta si. Det var så viktig for ham å få fortalt en siste gang hvor høyt han elsker meg og takke for alt det jeg har vært for ham. I tilfelle jeg ikke rakk frem i tide. Det ble en sterk, kjærlighetsfylt og tårevåt samtale. Samtalen var så sår at det innimellom var vanskelig å artikulere ordene gjennom tårene. Likevel var dette en av de mest kjærlighetsfulle stundene jeg har opplevd. For en gave å få denne muligheten til nok en gang å dele vår takknemlighet og kjærlighet til hverandre. Vi våget og virkelig "ta inn" at dette kanskje var siste gang vi pratet sammen. Dette gjorde at intensiteten i følelsene ble forsterket. Vi hadde styrke til å bære sårbarheten åpent og virkelig stå i den enorme kjærligheten sammen.

Heldigvis gikk hjertesymptomene til pappa over denne gangen også. Jeg rakk å reise hjem. Så nå kan vi ta farvel med en virkelig klem, kjærlige blikk og varme håndtrykk. Vi har ingen garanti for hvor lenge det vil vare. Så i disse dager lar jeg den såre følelsen av avskjed synke innover meg. Jeg lar bilder og kjærlige minner flyte gjennom meg. Selv gjennom sorgen kan jeg kjenne kjærligheten og takknemligheten. Den vibrerer varmt og tydelig gjennom tårene. Jeg har så utrolig mye å takke pappaen min for. Det finns ikke et menneske som har lært meg mer om det å våge å vise sårbarhet og kjærlighet. Han har lært meg gjennom modig handling hvor viktig det er å utfordre seg på dette. Selv når hver fiber i kroppen forsøker å unngå det, fordi det nettopp kjennes så altfor sårbart. En del av meg ønsker å klamre meg til pappa og dagene, timene vi har sammen. En annen vet at det er på tide å gi slipp. Han orker ikke mer, kan ikke mer og skal få lov å gå i kjærlighet.

En del av meg ønsker å klamre meg til pappa og dagene, timene vi har sammen. En annen vet at det er på tide å gi slipp.

Betyr det at jeg mister kjærligheten? Min påstand er at man aldri behøver å miste kjærligheten man har opplevd. For uansett hvor flink en person har vært til å "gi deg" eller dele kjærlighet med deg - så er kjærligheten du føler **din**. En annen person kan inspirere deg til å åpne opp dine indre kjærlighets kamre. De kan aldri åpne dørene for deg. Det er **du** selv som åpner og ønsker følelsen velkommen. Det er **du** som skaper en plass i deg til denne følelsen. Det er **du** som har utvidet og gjort din evne til kjærlighet større.

Man kan litt enkelt sammenligne følelser med muskler. De man trener blir sterkere. Selv når personen som har inspirert frem kjærligheten blir borte, vil du alltid ha din evne til kjærlighet tilgjengelig. Som terapeut opplever jeg det ofte nyttig å minne klienten på dette. Parallelt med sorgprosessen kan de da eie sin egen kjærlighets evne. Det gjør det ofte lettere når man kan fortsette å bære kjærligheten selv om inspirasjonskilden kanskje er borte. Kjærligheten kan alltid leve videre.

Da jeg skrev dette innlegget, valgte jeg en personlig historie om min pappa helt bevisst. Jeg vet nemlig at mange gestaltere har et forhold til ham. Som psykolog og gestaltterapeut var Axel Schmidt en av de første til å innføre gestalt i Norge. Han har derved delt sin kjærlighetsevne med flere av dere. Så for de av dere som har blitt berørt av ham, så håper jeg dere tar med minnene som en kjærlig påminnelse. En påminnelse om kanskje den vakreste følelsesmuskelen av dem alle - kjærligheten. Du velger selv hvor mye du åpner opp og fyller deg med den.

BOKANMELDELSER

TITTEL: «UTELIGGER».
FORFATTER: Ole Martin Holte
UTGIVER: Forlaget Manifest 2012

Forfatteren er sosionom og gestaltterapeut. Boken beskriver hans prosjekt med å leve på gata i tre somre, noe han gjorde som Fransiskanermunk og sosionomstudent i Oslo.

«...det trengs ikke mer en et smil for å snu en hel dag...».
Slike setninger/passasjer er bokens styrke. Beskrivelsene av de små og viktige møtene med menneskene, både hjelpeapparatet, vanlige folk på trikken og gatefolket. Han beskriver frustrasjonen, angsten og sinnet over ikke å bli sett som et individ. Han forteller at han ikke hadde noe å gjemme seg bak, det var han som tigget mat, sov ute, var ensom. Kulda og krenkelsene var ikke innbilte. Han beskriver godt sårbarheten og den evige jakten etter soveplass, mat og møter med mennesker. Jeg blir revet med i denne jakten og lar meg fasinere av denne «andre» siden av Oslo og Københavns gater. Til slutt problematiserer han at han hadde et valg og reflekterer rundt hvem han ble i møte med gatefolket. Dette er viktige etiske dilemmaer. Likevel, jeg savner en enda mer kritisk penn om hans egen rolle og om samfunnssystemet som opprettholder dette gatelivet. Jeg visste for eksempel ikke at det er 6000 bostedsløse i Norge, hvorav 400 er barn.
Boken gjorde meg mer bevisst og nysgjerrig på gatefolket og ikke minst på lengselen forfatteren har for å gjør det igjen "for av og til kribler det i meg" som han skriver.
Anmeldt av Torunn Lid.

TITTEL: «Hold meg, en veiviser til varig kjærlighet».
FORFATTER: Sue Johnson
UTGIVER: Arneberg Forlag i samarbeid med Pax Forlag, Oslo 2012 (1 ed. 2008)

Sue Johnson er parterapeut og grunnlegger av Emosjonsfokusert terapi som hun har en doktorgrad i. Hun er opprinnelig fra England, men gift og bosatt i USA. «Hold meg» er en selvhjelpsbok og språket i boken er tilpasset denne lesergruppen. Ved hjelp av verbatim; beskrivelser av ulike par i terapirommet, illustrerer Johnson ulike problemstillinger det er lett å kjenne seg igjen i eller få empati for.

Emosjonsfokusert terapi er tuftet på tilknytningspsykologi av John Bowlby. Sue Johnson understreker den prosess- og erfaringsbaserte tilnærmingen i terapien, noe som ligner oppsiktsvekkende på gestaltterapi og gestaltterapeutiske teknikker. Hun beskriver den gjensidige påvirkningen i relasjonen terapeut – klient, og det å bli oppmerksom på det som ER for å oppnå endring, kjent i gestalt som den paradoksale endringsteori.
Johnson henviser til nyere nevrologisk forskning, som hevder at tidlig tilknytning er avgjørende i menneskets primærbehov for å sikre artens overlevelse. Den terapeutiske metoden er derimot, slik jeg ser det, inspirert av gestalt. Det som imidlertid skiller EFT og Gestaltterapi er det teoretiske utgangspunktet. I boken hevder Johnsen at bare du forstår hvordan du tilknytter deg i relasjoner, vil det meste ordne seg. Hun skriver: «Kvaliteten på kjærligheten vi mottar som barn, penser oss inn på et bestemt spor som vi vil følge senere i livet. Kan du kartlegge hvor nært tilknyttet ettåringer er til moren sin... () kan du forutsi hvor sosialt kompetente disse barna vil være på barneskolen, og hvor nære vennskap de vil ha i ungdommen», hvor hun refererer til en Jeff Simpson (s. 299).
Denne deterministiske holdningen avviker fra den eksistensielle tilnærmingen i gestalt og gjør også at jeg sitter igjen etter endt lesning med en; og så ...?
Er det virkelig slik at dersom jeg forstår min tilknytningshistorie og klarer å kommunisere med min partner og visa versa, så er vi garantert et lykkelig ekteskap? Johnson avslutter med «Vi er vår relasjonshistorie» (s. 299), men for meg er det ikke den hele og fulle sannhet, vi er vel så mye mer?

Til tross for denne uenigheten, nøler jeg ikke med å anbefale boken. Av mangel på gode selvhjelpsbøker for den opplyste allmenhet og parterapibøker i særdeleshet, er denne boken på min topp 10 liste. Lett å forstå, med gode beskrivelser fra terapirommet og teoretiske betraktninger om tilknytning og pardynamikk.

Anmeldt av Vibeke Visnes.

ECOLE PARISIENNE DE GESTALT

EPG-GESTALT.FR

ECOLE PARISI DE GE STALT

I hjertet av Paris, eksistensialismens høyborg, ligger Ecole Parisienne de Gestalt (EPG). Skolen ble grunnlagt i 1981 av Serge og Anne Ginger. De var blant pionerene som introduserte gestalt i Frankrike. I 1996 ble skolen innlemmet i organisasjonene FF2P, Foreningen for psykoterapi og psykoanalyse og SNPP, en nasjonal sammenslutning for relasjonell psykoterapi og psykoanalyse. Siden 2004 har EPG blitt sertifisert av blant annet EAGT, EAP og CEP. Skolen ble offisielt godkjent som høyskole av direktoratet i Paris i 2009.
I tillegg til å drive utdannelse av psykoterapeuter, holder EPG mange ulike kurs for psykoterapeuter, vanlige terapigrupper og organisasjonsutvikling. I tillegg til skolen i Paris er det flere senter i sydlige deler av Frankrike tilknyttet EPG. Som regel er kursene på fransk, men enkelte lærere underviser også på engelsk. Skolens stab har samarbeid med gestaltinstitusjoner over hele verden, blant annet i Norge.

INTERVJU MED BRIGITTE MARTEL:

G: Du arbeider internasjonalt. Hva er dine refleksjoner vedrørende likheter og ulikheter innen de forskjellige kulturer du har besøkt?

Brigitte: Forskjellene mellom Norge og Mexico er mye større enn forskjellene mellom Norge og Frankrike, for eksempel. En ting jeg har lagt merke til er hvor liberale nordmenn er til homoseksualitet i forhold til det vi er i Frankrike. Homoseksualitet er fremdeles sterkt forbundet med tabu i Frankrike. I Paris går det kanskje an, men i resten av landet er dette sjelden omtalt. I Norge skrives det om partnerskap, surrogati, seksualitet i et homoseksuelt perspektiv, dette skjer ikke i Frankrike.
Jeg opplever imidlertid at det er mer tilbakeholdt seksualitet i Norge enn i Frankrike, hvor den vanlige seksualiteten har større plass i forholdet. I den franske kulturen snakker man om fransk sex, de sensuelle emosjoner, som en nytelsestilgang og naturlig del av livet. I Norge ser jeg at det er vanskeligheter knyttet til likestillingen og kvinnefrigjøringen. Jeg hører om mange menn som har vanskelig for å finne sin plass i den nye samfunnsstrukturen. Vender vi oss til Mexico derimot, finner vi selvsagt helt andre problemstillinger, der det fortsatt er en machokultur og kvinners seksualitet er mindre tilstedeværende om enn ikke fraværende.

G: Hva tenker du om utviklingen av ungdoms seksuelle eksperimentering og one-night stands?

Brigitte: En slik utvikling kan være uheldig fordi det ligger i menneskets natur å lete etter møtet, den rette. Når man mister det relasjonelle aspektet ved å lete etter sex istedenfor en person, finnes det en risiko i å kutte vesentlige emosjonelle og naturlige responser på intimitet. Man savner kjærlighet. I Frankrike er det også debatt, men hos oss er det fokus på orgasmer. For 10 år siden hadde menn prestasjonsangst, nå er det kvinnene som lider av orgasmens diktatur. Kvinnene jakter orgasmen og mister kontakt med relasjonen i jakten, de små orgasmer eller samleier uten de store høyder er undervurdert.

G: Du har lang erfaring og mye kunnskap om ulike aspekter av menneskers seksualitet. Hva er det du egner tiden din til og interesserer deg for nå? Forsker du?

Brigitte: Jeg er opptatt av og forsker på hvordan man kan snakke om kjærlighet og sex i parrelasjonen. Det følger ofte mye prestasjon, skam og skyldfølelser i forbindelse med et seksualliv, og det er et viktig tema i et forhold, uansett hvordan og på hvilke premisser det fungerer. Hvordan kan vi snakke om det som er? Hvordan kan vi ivareta ulike seksuelle tilbøyeligheter, for det finnes mange former for seksualitet, og samtidig ivareta det relasjonelle og kjærligheten som binder mennesker sammen. ■

Brigitte Martel

er gestaltterapeut tilknyttet Ecole Parisienne de Gestalt (EPG). Martel hadde lederansvaret for EPG sammen med Masqulier og Bonnet – Eymed fra 1996 – 2011. Hun har i dag sagt fra seg driftsansvaret for å konsentrere seg om terapi, undervisning og forskning. Martel har utgitt flere bøker, hvorav en er oversatt til norsk, *Sex, gleder og skuffelser* (2007/2008). Hun gjesteforeleser på etterutdanningen ved NGI.

Vi følger et tre-dagers seminar på etterutdanningen ved NGI. Temaet er forbundet med mye tabu og sjenanse. Hva formidler Brigitte Martel?

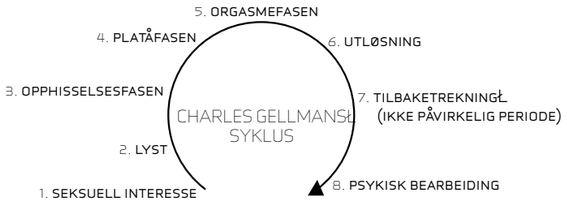
«Gestalt tillater oss å møte de seksuelle problemene til våre klienter med spesielle verktøy, blant annet den seksuelle syklusen (fig. A) med respons og brudd, som jeg gjerne kombinerer med modellen over aggresjon og vold(fig. B) og denne energiens tilknytning til seksuelle problemer», sier Martel når hun introduserer to sentrale modeller i hennes arbeid. Den seksuelle modellen kan knyttes opp til en mer kjent modell i det norske gestaltmiljøet, kontaktsyklusen av Perls, Hefferline og Goodman.

I arbeidet med den seksuelle syklusen fokuserer Martel spesielt på bevisstgjøring om eventuelle brudd i syklusen for å gjøre terapeutiske intervensjoner. Hvilke intervensjoner hun anbefaler avhenger av hvor bruddet er. Et brudd i de tre første punkt, seksuell interesse, lyst og opphisselse er vanlig, spesielt blant kvinner. For menn er det ofte brudd i orgasmefasen, eller at man «hopper over» noen av fasene og kommer for raskt til utløsning. I sexavhengighet ser man kanskje at punktene 7 og 8 er fraværende. Eksempelvis.

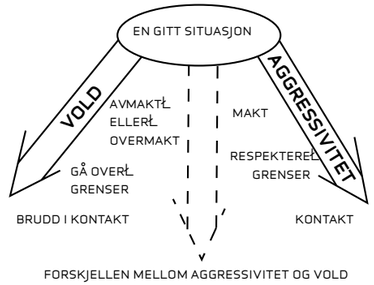
Martel understreker den sunne aggressiviteten som en nødvendig energi for seksualitet og utfoldelse. Å aggressere betyr å gå mot – å jakte seksualitet for forplantning ligger i menneskets natur. Hun er opptatt av å koble den energien som ligger i fantasi og aggresjon med hvordan denne finner sitt uttrykk i det seksuelle mennesket. Fantasi som vitaliserende kraft kontra den usunne aggresjonen og fantasien som kan ende i overgrep. I den sunne seksualiteten er det en utviklet evne til å holde tilbake, i motsetning til overgrepsproblematikk hvor overgriper agerer på impulser.

Martel tilnærmer seg et komplisert tema med mye varme, generøsitet, omsorg, lun humor og selvinnsikt. Hun fremstår ivaretakende samtidig som hun utfordrer konteksten, det som rammer inn tabuet av seksualitet. Dette ved å snakke om det, og ikke minst - dele - erfaringer.

A SYKLUS SOM BESKRIVER DET SEKSUELLE SAMSPILLET OG DETS AVBRYTELSER



B Å GI AGGRESSIVITETEN DENS RETTE PLASS



Vil du fordype deg - kan du lese mer i boken:
Sex gleder og skuffelser
av ***Brigitte Martel***
Kirsten Mouhleb
(Oversetter)

22.
av Anne Birkeland

En vid slette.

Vi er ute på en vid slette.

Vind.

Gule, stive strå stritter

i vinden.

Vi går rett fram.

Sletten er så stor

at vi ikke ser

hva som venter oss

på den andre siden.

Det blåser og vi holder jakkene

tett lukket.

Bøyer oss mot vinden.

Armene foldet tett inntil

kroppene våre.

Så

oppdager vi

at det har begynt å vokse

en mur

der ute på sletten.

Vi bryr oss ikke om det,

vi fortsetter

å gå og bøye oss mot vinden.

Armene foldet tett inntil

kroppen.

En mur vokser.

Vi har gått en stund når vi ser

at muren har blitt så høy at vi ikke

kan se

hverandre mer.

KJÆRLIGHETSARBEID!

Nina og Sigmund har vært kjærester i 22 år og gift i 12. - Parterapi VIRKER – det er vi sikre på, sier de. Etter snart 15 års arbeid sammen med par, deler de gjerne sine innsikter og oppdagelser.

:Foto Thomas Overvik

Nina og Sigmund Sontum har jobbet sammen som parterapeuter siden 1998, først i Oslo så i Tønsberg.

NINA: Det første året vi jobbet sammen, begynte vi å krangle nesten hver gang et par gikk ut av døren. Etter hvert fikk vi tillit til hverandres bidrag og utviklet et kreativt og ekte samspill.
Innledningsvis tydeliggjør vi at begge har rett utfra sin sannhet. Vi støtter til økt forståelse og hjelper paret til å lytte og ta inn partnerens opplevelse. Begge gjøres gjensidig ansvarlige for samspill og mønstre de har dannet sammen. Ingen får være syndebukk i vårt terapirom.

SIGMUND: I den første timen får begge spørsmålet; hvorfor er du her i parterapi? Etter hvert, når parets utfordringer blir tydelige, kommer det viktige spørsmålet til begge: "Hvordan bidrar du til at dette er et tema eller konflikt?" Her støtter vi paret til nye innsikter. Mange er ikke bevisste på hva de selv bringer inn, det er lettest å se partneren som problemet.

HVORDAN BRUKER DERE GESTALT I TERAPIROMMET?

NINA: Av og til skulle vi ønske oss en tryllestav i terapirommet, men svært ofte opplever vi at gestalt "verktøyet" er ren magi. Vi har hele tiden fokus på å øke oppmerksomheten, bl.a. gjennom bevisstgjørende spørsmål, rollebytte og stolarbeider. Selv med komplekse problemstillinger og tøffe utfordringer, kommer de aller fleste par til økt innsikt og mer nærhet hver terapitime.

SIGMUND: Noen ganger bruker vi til og med to ekstra stoler som vi kaller "barnestolene". Det er viktig for oss å synliggjøre for paret hva de sier og gjør, når de føler seg provosert av den andre. I "barnestolene" blir de oppfordret til *å ta det ut*, av og til blir det som om de sitter i en sandkasse å kaster sand på hverandre. De fleste par kan kjenne seg igjen i dette.

Ny innsikt tydeliggjør at de har et valg og flytting skjer til "voksenstolen". Med støtte tar de tilbake projeksjonene og får tilgang til empati både for seg selv og partneren. Denne forflyttingen mellom stolene har stor bevisstgjørende effekt.

HVA BERØRER DERE MEST?

NINA: Det er ofte sterkt berørende å være vitne til møtene som oppstår gjennom selvinnsikter som;
"Jeg erkjenner at jeg driver og tolker deg, og forstår at du blir sint for det." "Jeg ser at jeg kritiserer og hakker på deg, og skjønner at det ikke er ok." "Jeg innser at jeg ikke hører hva du sier, og tillegger deg egenskaper." "Jeg erkjenner at jeg trekker meg unna, og at det forsterker konflikten."
"Jeg ser hva jeg har holdt på med....og er lei for at det har gått ut over deg"
Når begge tar eierskap til sitt, opplever vi ofte at rommet blir fylt av empati og kjærlighet. Et viktig spørsmål til begge er da; Er dette et tema du kjenner igjen fra din

historie/barndom? Nesten uten unntak, kommer klientene i kontakt med at dette er gjenkjennelig.
"Jeg ble ikke sett som liten og hater å ikke bli tatt på alvor." "Jeg fikk altfor mye ansvar og tåler ikke å bli pålagt oppgaver." "Jeg ble fortalt at jeg aldri var god nok, og blir sint når jeg får den følelsen igjen." "Det var så utrygt i mitt hjem, at jeg får angst når noen hever stemmen."

SIGMUND: Det ser ut til å være nyttig for mange å høre at uhensiktsmessig adferd som voksen, ofte er en videreføring av overlevelsesstrategiene i oppveksten. Gjennom forståelse og innsikt i egen adferd, kan det komme en følelse av valg og mer frihet. Oppveksten preger oss, og mye av vår adferd stammer fra det vi har lært i vår opprinnelige familie. Når familiearven er ubevisst, skaper den mange utfordringer. Bevissthet og erkjennelser kan åpne dørene til en verden av frihet fra uhensiktsmessige gamle vaner.

ER DET NOEN SPESIELT VANSKELIGE ERFARINGER/SITUASJONER DERE KAN TREKKE FREM?

NINA: Det er særlig utfordrende om en i paret vil ut av forholdet og den andre vil kjempe for å beholde det. Det er også utfordrende om en eller begge ikke vil eller evner å se sitt bidrag i det som ikke er hensiktsmessig i samspillet.

SIGMUND: Vi tror at vi er gaver til hverandre og at det er verdt å bruke hverandre til å utforske egen ballast. Nøklene til mer nærhet i forholdet ligger i å erkjenne sitt eget. Selvinnsikt VIRKER!

ER DET NOE SPESIELT SOM HAR INSPIRERT DERE OG INSPIRERER DERE I DERES METODE?

NINA: Nydelige kjærlighetsmøter som vi ofte opplever!
Når klienter får ny innsikt, erkjenner og "eier sitt eget" oppstår det sterke møter og vi blir ofte veldig berørte og gir uttrykk for det.

SIGMUND: Vi opplever at bevisstheten er økende og mange par er modne for å ta ansvar for sitt eget. For de fleste er det et godt stykke arbeid, og noen trenger støtte i individualterapi for dypere utforskning. Hele tiden er fokus på ansvarliggjøring: Hvordan sørger du for at ditt "drama" gjentar seg?

HVA HAR DERE LÆRT Å SETTE PRIS PÅ HOS HVERANDRE?

SIGMUND: Vi har lært å sette pris på forskjeller og utfyller hverandre godt. Begge har mye innsikt i egen ballast og egne triggere, og vi unngår derfor konflikter som preget forholdet tidligere. Vi har begge tillit til at den andre sier i fra om noe ikke er som det skal, dermed slipper vi å tolke. Vi kjenner oss voksne sammen og savner ikke de uhensiktsmessige sammenstøtene.

NINA: Nøklene ligger i å identifisere triggerne, ta eierskap og øke forståelsen for egen historie. Vi tror virkelig at vi er gaver til hverandre, og at vi danner par for å lære. Når vi synliggjør at motstand og uenighet kan være nøkler til selvinnsikt og bearbeidelse av egne sår, kan det bidra til et meningsfylt kjærlighetsarbeid.

5 SAMLIVSRÅD
fra NINA OG SIGMUND:

DU KAN KUN FORANDRE DEG SELV

Du kan oppnå endring ved å erkjenne hva som er din del av det som ikke fungerer. Å se partneren som et forandringsprosjekt, er nytteløst.

BEGGE HAR RETT UT FRA SIN OPPFATNING

Vi er forskjellige, men det betyr ikke at én tar feil. Forsøk å se den andres virkelighet som like viktig som din. Empati er fredsskapende!

FORSTÅELSE FOR MØNSTRE OG SAMSPILL

Ofte har konfliktstoff bakgrunn i innlæring og opplevelser fra oppvekst/historie. Når vi blir bevisste egne reaksjonsmønstre, holdninger og atferd, kan jobben med positiv endring begynne. Konflikter og motstand kan bety springbrett til læring, vekst og harmoni.

BEKREFT OG PRIORITER HVERANDRE

Vær oppmerksom på hva og hvordan du kommuniserer. Du kan faktisk få partneren til å slokne eller skinne. Se etter skattene, de er der! Vær raus med ekte bekreftelser. Finn tid for to, lytt med interesse og vis ved handling at partneren er viktig i ditt liv.

SØK STØTTE OM DERE STÅR FAST

Parforhold kan repareres og forvandles. Samlivsbrudd er dyrt og forebygging er billig.

MED RELASJONEN SOM KLIENT

Nøkkelen til arbeid i gestalt er fremfor alt awareness. Ved hjelp av den fenomenologiske metode og å bli klar over det som er, vil paret øke sin innsikt og ha flere valgmuligheter.

I parterapi er det relasjonen som er i fokus, og det er denne som er gjenstand for terapeutisk oppmerksomhet i hvordan partene gjensidig påvirker hverandre. På denne måten ivaretas balansen mellom partene og terapeuten reduserer mulighetene for å påføre partene skam eller følelse av å bli syndebukk og gjenstand for urettmessig fokusering.

Istedenfor å gå inn i parets drama – konflikter og konflikters innhold – ser terapeuten etter samspillet partene imellom og hvordan disse gjensidig påvirker og trigger hverandre. Dette kan være i form av at det for eksempel er mye konfluens (sammensmelting, paret har like interesser, kler seg likt, enige om det meste) og det er vanskelig å gi uttrykk for individuelle behov. Det kan være at den ene part har behov for autonomi og den andre ønsker et tettere vi. Som regel vil det være underliggende tilknytningsproblematikk, verdigrunnlag eller eksistensielle utfordringer (for eksempel redsel for å bli forlatt) i parets utfordringer.

Gestaltterapi arbeider først og fremst med å synliggjøre hva relasjonen uttrykker og er opptatt av å lete etter potensialet for utvikling og vekst fremfor å finne feil og mangler i relasjonen. I Zinkers «Good Form» beskrives en modell for hvordan terapeuten kan tilrettelegge for å virkeliggjøre parets potensialer.

I en hektisk arbeidshverdag i grunnskolen er det sjelden anledning til å arbeide spesifikt med terapeutiske metoder, men av og til lar det seg gjøre.

FOTBALL ER DET VIKTIGSTE I VERDEN

eksempel på arbeid med projeksjoner i en skolehverdag

Anne Berit Aamodt

har utdanning fra NGI som coach i 2005, organisasjonsutvikling i 2006 og som terapeut i 2009. Er utdannet lærer og har jobbet i grunnskolen siden 1979 som lærer hvorav 15 år som rektor og spesialpedagog. Er nå lærer på ungdomstrinnet.

Jeg er heldig som er lærer! Ikke bare på grunn av de lange feriene, men like mye fordi jeg får være en del av mange barn og unges daglige liv over lang tid. Grunnskolen er en inkluderende organisasjon. Hit kommer alle barn, både de skoleflinke fra vellykkede hjem, de som strever med å forstå faglige problemstillinger eller å forholde seg til både voksne og jevnaldrende og de som lurer på om mor eller far er rusa når de selv kommer hjem fra skolen. Min oppgave er todelt; på den ene siden er det et samfunnsmandat, på den andre siden er det møte med elevene og se de som de unike personlighetene de er.

For en tid tilbake underviste jeg elever i 2. klasse, altså 8-åringer. De var livlige, alle hadde et stort behov for å meddele seg, og i skoledagen var friminuttene det som gjorde "livet verdt å leve". Dette dreier seg om fire gutter i min gruppe: Ole, Pål, Abi og Per. Dette er fire gutter som alle er fysisk aktive og ellers meget engasjerte. Når de kommer inn i klasserommet er de som oftest ikke helt ferdig med aktivitetene fra pausen slik det også var en mandag i april i siste time.

Jeg hører noen som krangler høyrøstet i garderoben. Det er mine fire venner. De fortsetter og fortsetter og høres sinte ut. Pål kommer og spør om de kan få være litt lenger i garderoben og diskutere seg ferdig om noe viktig. Det får de.

Etter ca 10 minutter går jeg for å se hvordan det er med dem. Det er bare å gå etter lyden... Her er bildet som møter meg:
De er fortsatt meget høyrøstet, og argumenter og beskyldninger flyr gjennom lufta. Det er alltid minst tre av dem som snakker samtidig, alle med krav om å bli hørt. Ole sitter på benken og er veldig opphisset. Han må av og til reise seg opp og stå. Når han snakker, peker og fekter han og har et høyt stemmeleie. Pål sitter ganske rolig på benken, og hver gang Ole må trekke pusten, begynner han å si imot det Ole nettopp har sagt. Abi henger i knaggene og hører mest, men han kommer med støtte til Pål av og til. Per sitter på benken og argumenterer i forhold til Ole med sterk stemme. Jeg setter meg ned uten å si noe, guttene ser meg, men det har ingen innflytelse på diskusjonen, den fortsetter som før.

Jeg hører noen som krangler høyrøstet i garderoben. Det er mine fire venner. De fortsetter og fortsetter og høres sinte ut. Pål kommer og spør om de kan få være litt lenger i garderoben og diskutere seg ferdig om noe viktig. Det får de.

Etter et par minutter intervenerer jeg (AB):
AB: Hvordan går det?
Pål: Det går ikke så bra, vi er ikke enige.
Ole: De sier at jeg "faka" da vi spilte fotball ute i pausen. Men det var ikke bare meg, de gjorde det, de også. De "faka" mye mer enn meg, og til og med da vi fikk mål, så det ble annulert. Sånn er det hver gang. De gjør det, og jeg får skylda.
Per: Jammen, du gjorde det mye mer, dessuten ville du ikke at vi skulle be Jon om å være med.
Ole: Det er fordi Jon spiller bare til deg og Abi, og aldri til meg.
Per: Du "faka" flere ganger enn oss, og særlig da dere fikk mål. Det er innmari urettferdig.
Pål: Dessuten, så må Ole alltid ha rett ellers bare går han...
Ole: Nei, ikke alltid.
Alt dette - og mer til - sies samtidig!

AB: OK, jeg skjønner at her er det mye. Altfor mye for meg. For det første, hva betyr at noen "faker"?
Abi: Det betyr at noen later som dem blir skada, og da skal dem få frispark. Det blir veldig urettferdig når noen later som dem er skada og ikke er det.
AB: OK, da forstår jeg litt mer. Jeg må ha en ting om gangen for å henge med. Da ønsker jeg å styre samtalen, er det OK?
Alle nikker.
AB: Ole, du kan begynne.
Ole begynner på samme leksa en gang til.
AB: Per, hva hører du at Ole sier nå?
Per: Jeg skjønner ingen ting, det er det samme som han har sagt hele tiden. Dessuten er det han som....
AB: Stopp litt, Per. Vi må først få klart fra Ole hva han mener. Ole, kan du si det på nytt så kort og tydelig du kan, og kan du se på Per når du snakker?
Ole: Per, du sier at jeg "faker" når vi spiller fortball, men det gjør du også.
AB: Per, hva hørte du Ole si nå?
Per: Han sier at jeg beskylder han for å "fake" når vi sparker fortball, men det er ikke sant for det er han som beskylder meg for å "fake". Dessuten er det sånn at når vi diskuterer på fotballbanen, må alltid Ole få rett ellers går han bare.
Ole ser i gulvet mens han avfyrer denne salven.
AB: Stemmer dette, Ole? Er det dette du mener?
Ole: Hva, hva da?
AB: Hørte du hva Per sa?
Ole: Nei...
AB: Per, kan du si det igjen, og se på Ole når du snakker?
Per gjentar på denne nye måten.
AB: Ole, hører du hva Per sier?
Ole: Ja, han sier at vi begge to "faker".
AB: Ja, det hørte jeg også. Hva synes du om det?
Ole: Joda, det stemmer nok det. Men dem gjør det mer enn meg...
AB: Så, hvis jeg oversetter "fake" med å jukse, så betyr det at dere alle sammen jukser når dere spiller fotball? Hva tenker dere om det?
Pål: *(Ser i gulvet.)* Det er jo ikke særlig lurt for da begynner vi å krangle og så blir vi bare uvenner...
De andre nikker. Det kom fram en annen sak også i denne ordvekslingen som jeg ble nysgjerrig på:
AB: Per, jeg hørte du sa i stad at Ole alltid må ha rett når dere diskuterer på fotballbanen, kan du si litt mer om det?
Pål: Jammen, sånn er det. Når vi diskuterer og når Ole skjønner at har ikke får det som han vil, da bare går han.
AB: Kan han ikke bare gå, og dere andre kan spille videre?
Per: Nei, det er mye morsommere når Ole er med.
AB: Hører du hva han sier, Ole?
Ole: *(Ser litt overrasket opp:)* Heh.....
AB: Per, kan du si det du sa en gang til, og da kan du si det til Ole?
Per: Ole, det er mye morsommere å spille fotball når du er med. Men du kan ikke alltid få rett.
AB: Ole, hva hører du at Per sier?
Ole: Han sier at det er morsomt å spille når jeg er med, og at jeg ikke alltid kan ha rett.
AB: Det hører jeg også.
Pål: Du kan bestemme noen ganger, men ikke alltid.
pause
AB: Ole, du sier ikke noe, hvordan har du det nå?
Ole sitter helt stille og ser i gulvet.
AB: Jeg lurer på om du er sint eller glad - eller trist?
Ole: *(mumler og ser ned i gulvet)* Jeg er glad.
Alle fire guttene kjente seg nå ferdig med samtalen, og de ønsket å gå tilbake til klasserommet. På vei inn i klasserommet sier Per, Pål og Abi "unnskyld " til Ole. Han sier "greit". Denne ordvekslingen tok totalt 20 minutter, for det var mange omganger med repetisjoner og replikk-vekslinger.

Å få delta i slike "gyldne" øyeblikk, gir hverdagen mening. Som gestaltterapeut har jeg noen ekstra virkemidler til bruk i undervisningsarbeidet. Den åpne dialogen hvor vi i samtalen gjenkjenner en figur og arbeider videre med den, kan også være funksjonell i skolen selv om vi her har et lærestoff som det skal arbeides med. Jeg kan bruke min awareness og ha et metaperpektiv på undervisningen, dermed kan jeg justere formen på opplegget i forhold til hva som skjer i klasserommet. Jeg har god bruk for gestalt-forståelse av feltet og hvordan man arbeider med elementer her. Noen ganger kan jeg oppdage hvordan en av kontaktformene er tydelig i gruppen, og jeg kan dermed bli oppmerksom på hvem jeg selv blir i møtet med denne gruppen. Baruch Levines teori om autoritet og intimitet i grupper har ofte vært et nyttig bakteppe.

Jeg er heldig som er både lærer og gestaltterapeut! Med denne kompetansen har jeg gode verktøy jeg benytter til å møte utfordringene som lærer i grunnskolen.

Hva er viktig å avklare i forkant eller oppstart av terapiforløpet? Hvordan svarer du på henvendelser utenom terapitimen? Hva forteller du om journalføring og klageadgang? Å ha tydelig rammer og klare avtaler er viktig. Dette er den type problemstilling Faglig Etisk Råd (FER) får flest henvendelser om. Her er en historie fra en klients synsvinkel, som setter søkelys på dette.

TERAPEUTENS TILGJENGELIGHET

Tekst: Ada E. Haugerud Lofstad & Birgitte Brager Melbye

Jeg sitter på venterommet. Skal i terapi. Har vært der fire ganger nå. Jeg både gruer og gleder meg. Gruer meg til å konfrontere meg selv igjen, høre min egen stemme, dele med en annen. Gleder meg til å få ut mer av det jeg sliter med!

Jeg begynner å skjelve lett. Fryser. Dette er vanskelige greier for meg. Jeg har brukt så mange år på å late som at alt var greit.
Kroppen min er stiv av å alltid være på vakt. Etter farer. Usynlig fare for å bli sviktet, ikke være viktig. Jeg har ventet så mange år med å dele. Men nå synes jeg nesten jeg blir verre av å dele. Det er jo det jeg har unngått så lenge, fordi det gjør så vondt. "Vi må igjennom det!" sier terapeuten min. Det å være sammen, bygge tillit, snakke, kjenne på kropp og puste. Det er fremmed for meg.
Men hun sier hun vil hjelpe meg. Det er vanskelig for meg å stole på et annet menneske igjen. Jeg vet jeg må. Jeg vil! Hun er profesjonell, jeg vet det…

Nå er det bare tre minutter før jeg skal inn. Hjertet banker og jeg svetter i hendene. Ahh, jeg gruer meg!

Døren åpner seg ikke klokken 12. Ikke kvart over 12 heller. Har jeg tatt feil? Jeg sjekker avtaleboken min. Nei, her står det at vi skal møtes i dag klokken 12.00.
Kan jeg ha misforstått henne? Jeg kan jo ringe henne, men kanskje hun blir sur, kanskje jeg forstyrrer? Noe kan ha hendt henne? Døren ved siden av åpner seg. En mann står i døren. Han nikker til en dame ved siden av meg. Hun reiser seg og går inn. Ingen venter på meg. Jeg kjenner tårene presser på. Slutt! Jeg er da en voksen dame! Men jeg er så skuffet. Jeg hadde forberedt meg så veldig på å komme inn og lette på trykket.
Ute regner det. Jeg tar frem telefonen og ringer henne. Jeg hører bare en svarer – snakker til telefonsvareren. Sier hvem jeg er, og at jeg hadde notert time i dag klokken 12.

Tre dager senere får jeg sms fra henne. Hun hadde sett at hun ikke hadde noen avtaler, og tok seg fri, skriver hun. Hun kan ikke se av kalenderen sin at vi hadde satt opp noen ny time. Men hun kan tilby meg en time på torsdag neste uke kl.12, skriver hun. Jeg takker ja til den.

Jeg kommer til timen som avtalt. Gruer helt forferdelig! Denne gangen åpner døren hennes seg klokken 12, og hun smiler til meg. Jeg går inn. Ser frem til hennes unnskyldning. Jeg vet vi avtalte ny time forrige gang jeg var her, og jeg er sikker på at hun hadde glemt timen. Men jeg trenger å høre det fra henne. Alt dette har jeg også skrevet i en mail til henne samme kveld hun glemte timen vår. Hun har ikke svart meg på mailen.
Timen går. Hun nevner ikke forrige uke med ett ord. Ikke mailen, ikke timen. Jeg famler med ordene, får ikke sagt så mye. Får ikke noe ut av timen. Er lei meg, men sier ingen ting. Samtidig så flau over mine reaksjoner. Skikkelig barnslig!

Hun foreslår ny time klokken tre, onsdag neste uke. Det er den eneste tiden hun kan, sier hun. Passer dårlig for meg. Broren min er hjemme fra USA, og jeg vil så gjerne treffe ham. Han reiser hjem igjen dagen etter. Jeg sier jeg ikke kan komme til henne da. Hun ser sur ut og jeg kjenner meg temmelig liten. Ukene etter kan hun ikke i det hele tatt! Jeg blir svimmel og kvalm. Bare fordi jeg ikke kan den timen hun ville! Hun virker streng og lite fleksibel. Jeg betaler dyrt for dette, men kjenner meg ikke velkommen. Det virker som hun ikke vil ha meg der? Vi avtaler ny time om tre uker.

Dette er ikke slik som vi avtalte da jeg startet her. Da sa hun det var viktig at jeg kom hit hver uke, at vi måtte jobbe intensivt den første tiden, og så kunne vi ta det litt roligere etter hvert. Jeg skriver en ny mail denne kvelden. Gråter mens jeg skriver. Kjenner meg så avvist. Det er lettere for meg å finne ordene når jeg skriver. Jeg ber henne svare meg.
Nå er det dagen før jeg skal treffe henne igjen, og hun har fortsatt ikke svart på mailen min. Jeg kjenner meg opprørt over behandlingen jeg får (eller ikke får) av terapeuten min. Hvorfor kan jeg ikke få komme oftere? Hvorfor har hun så lite tid? Det er da ikke normalt å ikke svare på mail! Og særlig ikke når jeg skriver hvordan jeg føler meg etter alt som har skjedd. At jeg føler meg lite velkommen, ikke betydningsfull, glemt. Dette er temmelig likt det jeg har slitt med hele mitt liv, og det var noe av det første jeg fortalte om da jeg startet hos henne.
Hvorfor må det samme skje her? Skjønner hun ikke hvor vanskelig det er for meg?

FER FAGLIG ETISK RÅD

Som terapeut er det ikke uvanlig å komme opp i situasjoner som utfordrer ens profesjonalitet, etikk og verdier. Ofte er det snakk om etiske dilemmaer, altså en situasjon der en er nødt til å velge mellom to like ubehagelige muligheter, en situasjon hvor den ene løsningen kan være like god som den andre. Man tvinges til å spørre: Hva er riktig å gjøre? Hvilken skade eller nytte vil denne handlingen eller beslutningen få?

DE ETISKE RETNINGSLINJENE FRA NGF SIER DETTE:

PKT 4. Forholdet til klienten

4.1 Gestaltterapeuten behandler klienten med respekt og omtanke. Dette gjelder blant annet i forhold til klientens livssyn, ivaretakelse av vedkommendes integritet og selvbestemmelsesrett.

4.2 Gestaltterapeuten lager en klar avtale med sin klient (sted og klokkeslett, timepris, avbestilling, ferier og terapeutens tilgjengelighet). Terapeuten redegjør også for sin taushetsplikt og dokumentasjonspraksis, samt klienters klagerett over behandlers yrkesfaglige adferd, herunder redegjørelse for prosedyre for eventuell klage, jfr. NGFs vedtekter §9 d-f.

4.3 Gestaltterapeuten er personlig ansvarlig for å følge opp sin del av avtalen (kontrakten) han/hun har inngått med klienten(e).

10 NETTVETTREGLER FOR TERAPEUTER

01. Husk at internett er tilgjengelig på enhver ny mobiltelefon og er med folk over alt.
02. Vis hensyn til personvernet og din taushetsplikt som terapeut når du skriver blogginnlegg, SMSer og e-post.
03. Vær varsom med å ha kontakt med klienter på sosiale medier for ikke å bryte taushetsplikten.
04. Unngå doble relasjoner – som terapeut/venn på Facebook.
05. Blogger og diskusjonsinnlegg er underlagt grensene for ytringsfrihet. Du er medansvarlig for gestaltterapeuters omdømme.
06. Vær spesielt nøye med anonymisering. Det er bedre å lage fiktive case basert på flere ulike klienter, enn å forsøke å fordreie bildet av en bestemt klient.
07. Ikke bruk andres blogginnhold uten samtykke.
08. Det er forbudt å legge ut bilder av andre uten de avbildedes samtykke.
09. Vis respekt for klienten ved å unngå å bruke informasjon om klienten du har funnet på nettet og ikke har fått av klienten selv.
10. Vær oppmerksom på hva klienter kan finne om deg på nettet, og begrens adgangen til privat informasjon der det er mulig.

:Tekst Kristin Anita Bulling *Gestaltterapeut MNGF* & Leiv-Birger Gimmestad *Addiktolog og Gestaltterapeut MNGF*
www.gestaltklinikken.no www.gimmestadpsykoterapi.no

SEXAVHENGIGHET

Det er stor faglig uenighet om syndromet avhengighet, og spesielt avhengighet i forhold til bestemte typer adferd som f.eks sexavhengighet. Vi opplever stadig større pågang fra klienter med den typen problematikk.

Sexavhengighet er oftest en liten del av et større og mye mer komplekst bilde, og i dette perspektivet er gestaltterapi en glimrende tilnærming til problematikken. Samtidig er det viktig å få en forståelse av årsak og virkning, noe som gestaltterapien ikke fokuserer på. Vårt syn er at vi trenger begge komponenter for å få til en vellykket behandling innen dette feltet.

ADDIKTOLOGI

Når avhengige først kommer i terapi er det viktig å gi en forståelse av problemet, og her har Addiktologi svært gode forklaringsmodeller. Addiktologi er «læren om avhengighet, besatthet og dens løsninger». Den representerer en terapeutisk tilnærming til de 12 trinn, som opprinnelig ble utarbeidet av Anonyme Alkoholikere i USA i 1930-årene. Modellen er senere adoptert og brukt i forhold til en rekke forskjellige avhengigheter, både i selvhjelpsgrupper og i terapi. Det første og viktigste trinnet i denne modellen går ut på å innrømme problemet. Når det gjelder sexavhengighet ligger det en selvtest på nett, kalt SAST (sexual addiction screening test). Vi oppfordrer klienter til å bruke denne, samtidig som vi forklarer at sexavhengighet er et syndrom, altså en sammenstilling av symptomer og tegn som ofte opptrer sammen, uten av vi som terapeuter stiller diagnose.

Det er opp til den enkelte selv å avgjøre om man lider av en avhengighet, og eventuelt identifisere sin egen «rus», f.eks. sex utenfor forpliktende forhold, utroskap, nett-porno, bruk av prostitusjon, one-night-stands osv. Ved rusavhengighet kan vi henvise til ADDIS (alcohol drug diagnosis instrument)-utredning hos en sertifisert utreder.

ANOREKSI

Anoreksi er en annen form for avhengighet, knyttet til bl.a. ekstrem kontroll av matinntak og kroppsvekt. Slik vi ser på det, kan man utvikle anorektiske symptomer også i forhold til økonomi, følelser, omsorg osv. Vi ser ofte at sexavhengige som får kontroll med avhengigheten sin, går over i den andre ytterligheten og blir anorektiske. De får kick av å nekte seg selv sex og intimitet, og dette blir en ny «rus»-opplevelse. Sex- og relasjonsavhengighet er derfor et bedre begrep, fordi handlingsmønstrene hos den aktive avhengige omhandler så mye mer enn sex. Den relasjonsbaserte tilnærmingen som klientene møter i gestaltterapi virker uvilkårlig og umiddelbart helende i forhold til de relasjonsskadene som disse klientene ofte har.

KARTLEGGING OG EIERSKAP

Å få kartlagt avhengigheten og gi klienten eierskapet til problemet, er en forutsetning for videre behandling. Mange vil gjerne ha hjelp med konsekvensene, uten at de er villige til å slutte å «ruse» seg. En kartlegging gjør klienten mer motivert til å ta tak i problemet, fordi det blir tydeligere hva som er årsaker og konsekvenser. Den avhengige, og oftest også omgivelsene, forveksler mange ganger konsekvenser av misbruket med årsaker til det. Vi hører ofte at «hvis jeg bare kunne blitt kvitt angsten/ depresjonen / de økonomiske problemene/ rastløsheten osv., ville jeg ikke hatt behov for å ruse meg/utagere seksuelt». Som regel er det omvendt, og mange av problemene er direkte konsekvenser av misbruket og forsvinner etter en periode med avholdenhet.
Det å avstå fra utagerende seksuell adferd i en periode på fire til seks uker, vil som oftest gi svar på om det foreligger en avhengighet. De som ikke har innsett problemet tidligere, vil innse alvoret i situasjonen når abstinensene setter inn for fullt; angst, irritabilitet, higen etter rus/sex, kvalme, hallusinasjoner, skjelving, rastløshet, hodepine, svettetokter og smerte. Sex-

"Vi opplevde begge at vi gjennom gestaltterapeut-utdannelsen fikk en mer dyptgående og omfattende forklaring i forhold til sex- og relasjonsavhengighet, gjennom å arbeide med introjekter i forhold til egen seksualitet, og avslutte uavsluttede gestalter fra oppvekst - i relasjon med andre."

Kristin Anita Bulling og Leiv-Birger Gimmestad

OM AVHENGIGHET

AVHENGIGHET ER I MEDISINSK FORSTAND ET SYNDROM, EN TILSTAND SOM ER PREGET AV FYSIOLOGISKE, KOGNITIVE OG ADFERDSMESSIGE FENOMENER DER BRUKEN AV EN SUBSTANS, EN KLASSE AV SUBSTANSER ELLER EN ADFERD, SOM EN GITT PERSON GIR EN HØYERE PRIORITET TIL FORTRENGNING AV ANNEN ADFERD SOM HAN ELLER HUN TIDLIGERE SYNTES HADDE STOR VERDI (Kilde: Wikipedia).
I FØLGE ICD-10 SKAL DIAGNOSEN AVHENGIGHETSSYNDROM BARE STILLES DERSOM MINST TRE AV FØLGENDE KRITERIER ER OPPFYLT:

1 ..... Sterk lyst, eller følelse av tvang, til å innta substansen.
2 ..... Problemer med å kontrollere inntaket av substansen, i forhold til å starte, avslutte, og mengden som inntas.
3 ..... Fysiologisk abstinens-tilstand som opptrer dersom bruken av substansen opphører eller reduseres, eller viser seg med karakteristisk abstinensyndrom for den aktuelle substansen, eller gjennom bruk av samme eller beslektet stoff for å lindre eller unngå abstinenssymptomer.
4 ..... Toleranseutvikling, slik at større doser må til for å gi samme effekt som tidligere.
5 ..... Økende likegyldighet i forhold til andre gleder og interesser. Økende tid brukt på å skaffe seg substansen, på å bruke den, eller på å komme seg i form etter bruken av den.
6 ..... Adferden og bruken fortsettes selv om det tilkommer åpenbare tegn på skadelige konsekvenser.

misbrukeren har tidligere dempet abstinensene med mer av den destruktive adferden, noe som igjen fører til en forsterket smerte på lengre sikt. Den sexavhengige «handler» i forhold til impulsen som oppstår, men seksuell utagering gir bare en kortvarig døyving av smerten, og forsterker den på lengre sikt. Samtidig forsterkes det opprinnelige behovet, fordi det ikke blir dekket.

TRAUMATISKE OPPLEVELSER OG BEHANDLING

Sexavhengige har oftest traumatiske opplevelser fra oppveksten som hindrer deres evne til intimitet i forhold. De unngår å kjenne på egne følelser ved hjelp av misbruket, og regulerer på den måten den angst og anspenthet som traumene har resultert i. Våre erfaringer viser imidlertid at det er hensiktsmessig å vente med eventuell traumebehandling til man har etablert en stabil tilværelse med rusfrihet / avhold fra seksuell utagering over lengre tid.
Fordi mange klienter, enten de sliter med rus- og/eller sexavhengighet, trenger mer omfattende behandling, som f.eks. opphold i døgninstitusjon, er det viktig å knytte kontakter med samarbeidspartnere og skape et nettverk innen behandlingsapparatet. Mange klienter opplever det som en trygghet at vi kan støtte dem og følge dem opp gjennom hele prosessen, både før, under og etter et eventuelt klinikk-opphold. Rehabilitering fra avhengighet er en livslang prosess, og selv om behovet for terapi blir gradvis mindre, gir det mange fordeler å ha en fast terapeut. Når abstinensene har roet seg, skal den avhengige begynne å ta tak i alle de følelsene og problemene han eller hun har flyktet fra ved hjelp av rus eller sex, og dette kan ta mange år. På samme tid er egenutvikling den beste garantien mot tilbakefall.

Når man jobber med avhengighet daglig, er det lett å bli «firkantet» i tankegangen. Vår forankring i gestaltterapi er med på å motvirke dette, og gestaltmetodikken gir oss et repertoar av intervensjoner som alltid er unike fordi de er tilpasset enhver situasjon og relasjon. I sin avhengighet unngår klienter å kjenne på følelsene sine. Det å arbeide med økt oppmerksomhet på egen kropp og følelser, er derfor veldig verdifullt.
Å unngå fordømmelse og moralisering har også en stor verdi. Spesielt sexavhengighet er fortsatt veldig tabubelagt, noe som forsterker skyld og skamfølelse ≫

kjærlighet er den eneste
kraft som kan forvandle
en fiende til en venn
- Martin luther king. jr.

» hos den enkelte, og bidrar til hemmeligholdelse. Vi erfarer nok at mange i behandlingsapparatet snakker *om* å ikke dømme. Som gestaltterapeuter har vi et fundament samt praktiske verktøy til å få til dette også i handling.

Å ha et tett samarbeid med behandlingsinstitusjoner og offentlig helsevesen, samt klarlegge årsaker og konsekvenser gir rom/muligheter/bedre grobunn for at vi som terapeuter kan møte klientene med gestaltmetodikken.

Artikkelforfatterne gir individualterapi og et helhetlig tilbud til både rusmisbrukere og andre avhengige i Oslo og Trondheim gjennom samarbeid med klinikker og andre behandlingsinstanser.

ANBEFALT LITTERATUR:

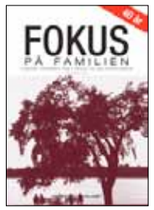
Anonyme alkoholikere:
Storboka
Anonyme Narkomane:
Basic text
Sex & Love addicts anonymous:
Basic text
Mellody Beattie (1986): «Codependent no more», Minnesota: Hazelden Foundation
Pia Mellody (1992): «Facing love addiction» Harper San Fransisco
Helen R. Friedman (1999): A gestalt approach to sexual compulsivity, «Sexual addiction & compulsivity. The Journal of Treatmen & Prevention»Volume 6, issue I, p 63-75
Sletvold, J. & Børstad, M. (Red) (2009). «Den terapeutiske dansen. Kropp og relasjon i psykoterapi.» Oslo: Kolofon Forlag.
Craig Naken (2007) : «Avhengigheten – årsaker, utviklingsstadier, konsekvenser» Oslo: Noras Ark
Sharon Wegscheider-Cruse (1981) "Another Chance, - Hope and health for the Alcohilic Family". Science and Behavior Books
Jan Olav Gatland (2010): «Ord og Orgasme, - Ein biografi om Olav Raknes» Det Norske Samlaget
Torbjörn Fjellström (2010): «Addiktologi, läran om bindingar». Åkersberga: Humanföretaget Samverkangruppen.

Når det gjelder sex-avhengighet ligger det en selv-test på nett: **www.recoveryzone.com**

Foredragsserie på NGI

Frank Stäemmler var en av dem som holdt foredrag på NGI i 2012, om «Pain and Beauty». Fremover vil det bli flere. Følg med på: **www.ngfo.no**

Norsk Gestalttidsskrift (NGT) er godkjent som publiseringskanal på nivå 1. Godkjenningen betyr at det blir meritterende (kompetansegivende for forfatter) for de som publiserer artikler i NGT og at det som publiseres holder et høyt akademiske nivå.



Fokus på familien
et sentralt tidsskrift for familieterapi og relasjonsarbeid i Norden. Tidsskriftet formidler teori, forskning, praktisk-kliniske erfaringer og debatt innen familieterapifeltet, relasjonsarbeid og systemisk og narrativ praksis. Utgis av Universitetsforlaget.

Gratis nyhetsbrev om gestalt:

www.gestalt.org/news.
Her kan du får et gratis abonnement på nyhetsbrevet *Gestalt News & Notes.* Send en mail til
gestaltnews@gestalt.org

«MITT KJÆRLIGHETSLIV VOLDER MEG INGEN KVALER. JEG ELSKER MEG SELV OG HAR INGEN RIVALER.»
DIDERIK FROM JR.

OM Å SE HELHETER

Sosiale medier kan også spre interessant forskning på en morsom måte. Denne dukket opp på facebook. De tidlige gestaltpsykologene utarbeidet flere gestaltlover som viser at vi mennesker har en tendens til å danne meningsfulle helheter, selv der det er ufullstendighet og deler. Les dette:

I CAN READ IT! CAN YOU?

fi yuo cna raed tihs, yuo hvae a sgtrane mnid too. Cna yuo raed tihs? Olny smoe plepoe can. i cdnuolt blveiee taht I cluod aulaclty uesdnatnrd waht I was rdanieg. The phaonmneal pweor of the hmuan mnid, aoccdrnig to a rscheearch at Cmabrigde Uinervtisy, it dseno't mtaetr in waht oerdr the ltteres in a wrod are, the olny iproamtnt tihng is taht the frsit and lsat ltteer be in the rghit pclae. The rset can be a taotl mses and you can sitll raed it whotuit a pboerlm. Tihs is bcuseae the huamn mniddeos not raed ervey lteter by istlef, but the wrod as a wlohe. Azanmig huh? yaeh and I awlyas tghuhot slpeling was ipmorantt! if you can raed tihs sahre it.

EN SMAK AV KJÆRLIGHET

CHILI, VANILJE, KARDEMOMME, KANEL, ANIS, INGEFÆR OG MUSKAT ER KRYDDER SOM OFTE BLIR FORBUNDET MED ØKTE LYSTER. DET DE HAR RYKTE FOR Å GJØRE ER Å ØKE KROPPSVARMEN, BLODSIRKULASJONEN OG PULSEN. NOEN HEVDER HARDNAKKET AT DE OGSÅ ØKER EVNEN, AT DE ALTSÅ FUNGERER SOM ET **AFRODISIKUM**.
UANSETT, DE PASSER ALLE FANTASTISK BRA MED SJOKOLADE:

LAG VARM SJOKOLADE MED:
100 G KOKESJOKOLADE 70% KAKAO
3 SS SUKKER (EVENT. ØKOLOGISK KOKOSSUKKER -COCOSASUKKER ELLER BJØRKESØT)
5 DL H-MELK (EVENT. RISMELK)
SMELT SJOKOLADEN I 3 SS VANN, BLAND I SUKKER OG KRYDDERET DU FORETREKKER. KOK OPP OG

NYT (-:

YouTube

Youtube er et fantastisk arkiv for gode opptak av ulike terapeuter. En klassiker er "3 approaches to psychotherapy" - tre tilnærminger til terapi - også kjent som *Gloriafilmen* med Carl Rogers, Fritz Perls og Albert Ellis fra 1964. Begynn med Fritz sin. Søk på "3 approaches to psychotherapy".

TED

Ideas Worth Spreading er slagordet til denne webbsiden med korte, informative og inspirerende foredrag fra topp foredragsholdere fra alle verdens hjørner. Neste gang du har et kvarter, gå inn på **www.ted.com.**

Neste utgave av GESTALT skal dreie seg om **awareness**. Har du innspill, kronikker eller gode ideer send til: vibeke@visnes.no

ETTERKONTAKT

Etter den 22. juli 2011.

I forrige utgave av Gestaltterapeuten ble Ingunn Tiedemann og Trygve Lie fra Stamina Helse og Trening (tidligere Hjelp 24) intervjuet angående krisehåndteringen etter bombeangrepet på regjeringskvartalet og dramaet på Utøya. Her er deres erfaringer og refleksjoner ett og et halvt år etter.

: TRYGVE LIE, GESTALTTERAPEUT

– Etter den 22. juli 2011 har det vært ganske voldsomt og mye å håndtere, så fokus for meg har vært bare å jobbe igjennom. Det har ikke vært tid til å stoppe opp, egentlig før nå, når jeg blir bedt om å beskrive og reflektere over erfaringene knyttet til krisehåndteringen. Det har vært en stor påkjenning og etterkontakten kan best beskrives som en vedvarende prosess, hvor alle faser i en erfaringskurve opptrer på ulike tidspunkt.

Jeg har arbeidet med fire overlevende etter Utøya. To i en kort periode før de ble overført til sine respektive kommuners psykiatriske team, og to som jeg har beholdt hovedansvaret for, da deres foresatte ikke var fornøyde med det tilbudet som var opprettet i hjemstedskommunen. Disse to arbeider jeg med journalnotater for, som skal benyttes i erstatningssaken. De som var rammet i regjeringskvartalet har jeg stort sett jobbet med på gruppenivå og de har enten blitt overlatt til individuell oppfølging av traumebehandlere eller innen det offentlige tilbudet. De som sliter mest psykisk i etterkant, slik jeg opplever det, er de som følges av skam. De skammer seg, fordi de i krisen oppførte seg på en måte de har vanskelig for å tilgi seg selv i etterkant. Det var et utslag av den rådende panikken. Jeg er ydmyk over den menneskelige natur, det er mange som kommer seg videre og jeg kan tenke at umiddelbar krisehåndtering er viktig. Jeg arbeider derfor nå med beredskapsplaner for større bedrifter.

Jeg har holdt et foredrag for journalister i Sverige og jeg har også holdt en oppsummering og briefing med norske journalister i forkant av rettsaken. Mange som skulle dekke denne saken opplevde å bli retraumatisert, hardbarka journalister som har vært ute og dekket mange tøffe saker. Og jeg kjenner at jeg selv får vondt i hodet når jeg skal gå inn i denne saken og kjenne etter hva den har gjort med meg. Min første etterkontakt skjedde i et seminar jeg holdt for NGF på høsten 2011 og det ble for meg en arena hvor jeg kunne være emosjonell og hente støtte både faglig og personlig. Det var en erfaringsbasert læring på at gestalt fungerer som system og jeg vil gjerne takke alle de som leser dette og var tilstede for hjelpen jeg fikk. Jeg har arbeidet hardt i en viktig fase og ser det nå som nødvendig å ta en pause for å ta innover meg hva dette nasjonale traumet også har gjort med meg. Det er tid for det nå.

: INGUNN TIDEMANN, GESTALTTERAPEUT

– Vi har døgnbasert beredskap i krisehåndtering. Fredag ettermiddag den 22. juli 2011, hadde min kollega Trygve vakt og jeg var på ferie. Jeg var på plass i Oslo morgenen etter. Mange av StaminaHots bedriftskunder befinner seg rundt regjeringskvartalet, flere av dem hadde nå bedt om assistanse og kriseteamet var tilstede for å utøve debriefing og lederstøtte. De første dagene i Oslo Sentrum var det mye kaos. Vi vasset i glasskår. Det føltes vanskelig å prioritere behovene og samtidig utøve hjelp. Utfordringen var å vurdere hvem som hadde størst behov for bistand.

I tillegg skulle jeg være tilstede i møtene. Mellom "oppdragene" i disse julidagene kjente jeg sterkt på behovet for en "varmestue", slik at det hadde vært mulig å ta en pause mellom hvert krisemøte. En klapp på skulderen og en kopp kaffe hadde tatt bort noe av den alene-følelsen og avmakten jeg opplevde. Inntrykkene, overføring og motoverføring ble til tider så sterke, at jeg i ettertid ser nødvendigheten av å kunne "containe inntrykkene" i forkant av det neste oppdraget. Og jeg har blitt opptatt av: "Hvem hjelper hjelperen"? Jeg holder derfor nå dagsseminar for mange bedrifter om dette temaet. I løpet av et par dager ble det etablert et godt fungerende inneteam hos min arbeidgiver, som ivaretok loggføring og fordelte oppgavene mellom oss som var "ute". Dette var en nødvendig avlastning slik at jeg kunne konsentrere meg om hovedoppgaven i det å støtte de rammede.

Avmaktsfølelsen smitter særlig når en selv har barn i samme alder, og det ble det viktig å finne balansen mellom avstand og nærhet til krisearbeidet. Meningsløsheten og opplevelsen av at en ikke kunne ta bort andres redsel og smerte, var nesten fysisk! Jeg hadde selv veldig behov for nærhet og kjenne tilhørighet når jeg kom hjem om kvelden i disse ukene. Heldigvis kunne jeg hente god støtte i familien og mannen min evnet å være tilstede, holdt rundt meg og satt av tid til at jeg kunne fortelle og på den måten bearbeide inntrykkene.

I tillegg til oppfølging/ telefonkontakt av HR på min arbeidsplass i ettertid, har arbeidsgiveren min betalt for all den veiledning/ debriefing vi hadde behov i ettertid. Jeg benyttet min faste gestaltveileder som jeg hadde et etablert og nært forhold til.

Min erkjennelse av å stå så nært de som ble berørt av 22. juli, er at en selv blir sårbar og kjenner på aleneheten i all den avmakten som var der dagene i juli. Jeg mener at det er viktig å ta seg selv og de følelsene på alvor også som "hjelper". Jeg tør også å påstå at denne sårbarheten gjør oss som psykoterapeuter bedre i stand til å møte andres sårbarhet.

Jeg har avsluttet etterarbeidet etter 22. juli, de siste "møtene" var etter rettssakene i høst.

Jeg er nok blitt mer redd for min egen familie, spesielt ungene mine (merker at angsten tar tak når de kommer senere hjem en avtalt). Vi er alle redde for at det skal tilstøte barna våre noe. Det å være så nært så mange berørte disse dagene, påminte meg at livet er skjørt. I tillegg er jeg veldig ydmyk over menneskets overlevelsesevne, hvordan mange av de rammede har klart å finne en ny mening og kunne leve videre med sorgen og tapene. Når du spør meg om erfaringene har gitt meg nye innsikt, så har de gitt meg større takknemmelighet for livet.

> *"I tillegg er jeg veldig ydmyk over menneskets overlevelsesevne, hvordan mange av de rammede har klart å finne en ny mening og kunne leve videre med sorgen og tapene.*

TAKK FOR MEG

Tenk å få være med å lede denne flotte foreningen i over 5 år, det var virkelig et privilegium! Det å møte alle dere flotte gestaltterapeuter og være med og utvikle dette faget har vært en ÆRE.
Et av hovedfokusene mine disse årene har vært akkurat det å vise frem alle dere faglig sterke norske gestaltterapeuter gjennom konferanser og workshops og å spre NGF aktivitetene utover landet ved å arrangere årlige workshops i Stavanger og Tromsø.

Vi i NGF har vært i forkant av utviklingen de siste årene, både når det gjelder momsfritaket og alternativregisteret, gjennomføring av PFO, eget klageorgan og et sterkt faglig etisk råd (FER). Jeg har vært opptatt av at vi deler av vår kunnskap og erfaringer, og at vi utvikler oss gjennom å lære av andre. Et engasjement internasjonalt gjennom EAGT (European Assosiation for Gestalt Therapy), har vært til stor nytte i å se på og møte felles utfordringer. NGF's engasjement og deltakelse på EAGT konferansene de siste årene har gjort Norge mer synlig i Europa, og har gitt oss nye tanker og ideer.

Vår deltakelse og utvikling av Norsk Forbund for Psykoterapi (NFP) er en annen viktig arena. Sammen blir vi sterke! Ved å samarbeide og utvikle felles standard for norske psykoterapeuter har vi større påvirkningskraft mot myndighetene og vi blir mer synlige ovenfor brukerne og brukerorganisasjonene. Vinn, vinn.

Det var veldig godt å gi jobben videre til Elisabeth i april. Det var spennende og gledesfylt å være leder, og til tider var det også ganske utfordrende og føltes som et stort ansvar. I ettertid er jeg trygg på at jeg, i godt samarbeid med styret og medlemskoordinator, har hjulpet NGF et stykke videre på veien. - Og i trygg forvissning om at den vil fortsette å vokse under andres dyktige hender.

Nå, noen måneder senere, er jeg i full gang som parterapeut, individualterapeut og veileder i Oslo. Jeg underviser i kommunikasjon, samhandling og etikk på Institutt for Helhetsmedisin og er i gang med veilederutdanningen ved NGI. Gestaltfaget er min store lidenskap, og jeg fortsetter å leve og lære faget mitt. Samtidig som jeg ble leder i foreningen tok jeg en Master i Gestalt med fokus på parterapi. Jeg drømmer nå om å starte et parterapisenter sammen med gode kollegaer. Ønsk meg lykke til da.
Hilsen Ida

Ida Wadel er tidligere leder av NGF. Hun jobber til daglig som terapeut og veileder i Oslo. I tillegg underviser hun i kommunikasjon og etikk ved IFH og holder kurs, grupper og workshops.

NYTT FRA NGF

Kjære medlemmer.
Vi har nettopp gått inn i et nytt år, noe som også er en fin gjenspeiling av styre og stell i Norsk Gestalt-terapeut Forening; både jeg som styreleder, og tre av seks styremedlemmer samt medlemskoordinator er nye - og magasinet vårt er nytt.

Dette er derfor en god anledning til å tenke nytt. Takket være tidligere styrer og engasjerte medlemmer har vi fått til store og viktige ting opp gjennom årene.
Vi har fått momsfritak, forsikrings-ordning er på plass, vi er med i alternativregisteret, et system for faglig oppdatering har vi også, eget klageorgan og et eget faglig etisk råd. Vi rykker stadig nærmere et engasjert Europa. I tillegg har NGF utviklet - og nå videreutviklet - et samlende medlemsmagasin, som alle får fritt tilsendt i posten, vi har tilbud om work-shops, og vi er i et faglig felle-skap med NFP (Norsk forening for psykoterapi).

Vi er opptatt av kvalitetsikringssyste-met for praktiserende terapeuter med rett til å bruke kvalitetsstempelet MNGF (medlem Norsk Gestaltterapeut Forening) og kravene til PFO (Profe-sjonell Faglig Oppdatering) som per i dag er - 23 timer i året. (Hvorav 6 timer med godkjent gestaltveileder).

Alt dette er til for å sikre kvalitet for terapeut og klienter av MNGF terapeuter, noe som er ett av våre viktigste arbeidsområder. Frem-over ønsker vi å styrke og forbedre dette ytterligere.

Et annet mål er å øke medlemsmassen og bli enda mer synlig i verden.
Norsk Gestaltterapeut Forening ble startet i 1989 og har i dag 471 medlemmer (Norsk Psykologforening har ca 7000 medlemmer),
hvorav 321 er praktiserende gestaltterapeuter med rett til å bruke MNGF. 61 er ikke-praktiserende medlemmer og 87 studentmedlem-mer. Vi har 2 pensjonistmedlemmer. At det finnes langt flere med en ge-staltutdanning der ute, er åpenbart. Og mange har formidlet at de ønsker å høre inn under en større og felles organisasjonsparaply i Norge.

For å få til det må vi tenke lange tanker, og vi trenger flere til å gjøre organisasjonsoppgaver.
Med en større og bredere medlems-masse vil vi også få større tverrfaglig-het, bedre samkjøring av aktiviteter og faglig tilbud til medlemmene.

Vi kommer sterkere tilbake med web-siden, det er mye som henger sammen og vi rykker stadig fremover (-:

En del av styret jobber spesifikt med å samle forskning som er gjort innen gestalt noe som vil ende med en artik-kel som skal publiseres i løpet av det nye året.

Nye tanker skal tenkes og tygges ordentlig. Vi vil derfor holde alle med-lemmer orientert om både innhold og prosess fremover, og så håper vi flest mulig vil engasjere seg. Det første du kan gjøre, er å komme på årsmøtet.

HUSK årsmøte 7. mars i NGI sine lokaler i Pilestredet 75c, 0354 OSLO kl. 18:00 -21:00

Hilsen styret
v/ Elisabeth Helene Sæther

''JAKTEN PÅ KJÆRLIGHETEN''

Jeg startet på NGI høsten 2008. Med meningers mot og mange spørsmål var jeg tilstede i klassen. Jeg var aktiv og engasjert slik jeg var vant til. Når jeg ble konfrontert med spørsmålene mine, følte jeg meg imidlertid ofte misforstått, feil og trakk meg tilbake.

Etter hvert forandret alt seg. Jeg ble rørt av andres historier, jeg kunne lytte uten å måtte trøste, jeg kunne dele med klassen hvordan jeg hadde det og jeg kunne sitte rolig å observere uten at det kokte over inni meg. Jeg begynte å legge merke til hvordan jeg var og hvem jeg ble i møte med andre. Da jeg før jul i 3. klasse startet opp som gestaltterapeut under utdannelse, fortsatte min oppdagelses-ferd. Jeg erfarte i terapirommet å bli berørt sammen med klienten, og at vår felles erfaring bandt oss sammen og ga mening der og da.

BARNDOMMENS AVTRYKK

Berg (2006) skriver "Å oppleve kjærlig-het i psykoterapi kan gi terapeut og klient, og relasjonen dem i mellom, en følelse av å være intimt forbundet med en annen eller noe annet, med hele verden og alt levende rundt – og derigjennom intimt forbundet med seg selv, og på samme tid, med noe større enn seg selv; åndelig kjærlighet".
Jeg tenker at min "første" åndelige opp-våkning skjedde sammen med bestemor. Somrene med bestemor lærte meg å være tilstede, å trøste, å akseptere det som er og ikke minst at jeg alltid var god nok. Hun delte av seg selv og sin historie og forventet ikke noe tilbake. Min blotte eksistens og tilstedeværelse var nok. Jeg hører fortsatt stemmen hennes si "så, så, så" mens hun trøster og stryker meg lett over korsryggen med hånden sin. Jeg forstod ikke betydningen da, det trengte jeg ikke fordi jeg erfarte hva samværet med henne gjorde med meg.

Å LETE ETTER MENING

Erfaringen med bestemor ble sittende i kroppen som et savn jeg bare merket som tomhet, uro og fravær av noe ube-stemmelig. Energien i tomheten skapte bevegelse og uro som førte meg inn i en 20 års søken etter mening.

Møtet med gestalt ble i så måte nær-mest religiøst for meg. Jeg fant en måte å integrere spiritualitet, kjærlighet og all min livserfaring, kunnskap, tvil og tro. I gestaltteorien og filosofien kunne jeg kjenne igjen min erfaring og jeg følte meg ikke lenger alene. Det ble som å komme hjem. Å oppdage og å kunne hvile i at mitt liv tilhører en større sammenheng, er for meg en spirituell eller religiøs erfa-ring og tilhører ikke noe trossystem. Det er min erfaring og min tro.

Å ERFARE KJÆRLIGHET

Erfaringen med bestemor er med meg. Jeg vet nå at en betydningsfull annen er tilstrekkelig for at vi skal kunne gjen-kjenne mening og kjærlighet i livet. Hun tente en ild i meg som har fortsatt å brenne og som ga retning og energi til min søken etter mening. Jeg er overbevist om at mening skapes i møtet med andre mennesker. Det er sammen med andre jeg blir til og opplever å tilhøre
– jeg tenker dette er kjærlighet.
Kjærlighet kommer ikke bare til meg og er ikke konstant, men en prosess som skapes i relasjon her og nå. Samtidig tror jeg at du må erfare kjærlighet for å vite hva du skal lete etter.

Når klienter nå kommer til meg i sin fortvilelse over at livet er meningsløst og savnet etter å elske og bli elsket ligger utenpå, så vet jeg at det er mulig å gjøre nye erfaringer – her og nå og at magien ligger i møtet mellom oss.

HEIDI GAUPSETH
er gestaltterapeut fra NGI i 2012 og har drevet egen terapipraksis i Oslo og på Nesodden siden høsten 2010. Hun er utdannet sivil-økonom fra BI og har videre-utdannelse i endringsledelse fra BI. Hun er utdannet NLP master practitioner og har studert ettårig Billedkunsfag ved Rudolf Steinerhøyskolen i Oslo. Hun har 20 års erfaring fra ledelse og HR i media- og teaterbransjen.

HVA NÅ? DAAN VAN BAALEN

Daan, 70 år – gratulerer! I den forbindelse lurer vi i Gestaltmagasinet på: Hva nå?
- Hva nå, det er ikke så lett å svare på. En ting jeg vet er at jeg har bygget opp noe, en posisjon, en rolle, instituttet, rektor, renomme, en slags status. Det betyr ikke at jeg skal slutte å jobbe, men jeg må la gå noe som har vært viktig for meg. Og i det ligger et savn og også en lettelse. Det er en dobbelt prosess. Jeg skal ikke være rektor, jeg kan gjøre det jeg har lyst til, undervise, forske, men det er en merkelig dobbelthet. I rollen som rektor ligger en identitet, nå er jeg ikke lenger en som bygger opp, men en som bygger ned. Det henger sammen med å bli eldre. Ting har en slutt. Jeg har også sluttet med ting tidligere, som lege og ekteskap, men nå er det slutt på en annen måte. For meg. Alt har en slutt, det er en eksistensiell utfordring. Denne utfordringen er mye tydeligere nå enn den har vært for meg tidligere, nå handler det om slutten av livet selv.

Noe spesielt du er opptatt av for tiden?
- Selvsagt det vi har snakket om, men jeg er også opptatt av gestalt sin rolle i samfunnet. Vi ser hvordan man tidligere var opptatt av splittelse i terapimiljøet, for hver ny guru kom en ny terapiform istedenfor å videreutvikle den man var innenfor. Dette startet allerede etter Freud, med Perls som startet gestaltterapi, Jung og Rogers. Vi er egentlig alle psykoanalytikere. Jeg er opptatt av at vi ser en trend som forener igjen, for eksempel ved at det psykodynamiske nå er opptatt av det relasjonelle.

Hva trives du med i gestaltmiljøet?
- Det jeg trives best med er at jeg kan være i dialog. Selv om vi har forskjellig oppfatninger i undervisning, med kolleger, vi kan være helt uenige, men ofte skjer det at vi i løpet av den dialogiske prosessen finner en felles forståelse. Det kan bli en tydelighet som jeg alene ikke kan finne. Jeg har også blitt stimulert av å være i grensefeltet mellom gestaltpsykologi og vanlig psykologi, eller snarere mitt opprinnelige fagfelt som psykiater. Hvordan vi utvikler vår egen fagidentitet, og i sammenheng med andre disipliner. Hvordan vi kan arbeide innen ulike fagtradisjoner, og med å forene disse, hvordan kan vi tenke nytt.

Hva savner du?
- Jeg savner ressurser for å ha muligheter til å gjøre mer forskning og skriving. NGI arbeider for å søke midler til forskning, et forskningsfond. En ting vi har gjort, med min bakgrunn har vi arbeidet mye utenlands, mens vi ikke har gjort nok nasjonalt. Vi søker å utvide vårt kontaktnett i Norge, så når noen nå overtar som rektor er det gode muligheter for å utvikle dette som jeg har neglisjert.

Hva har påvirket deg i gestaltvitenskapen?
- Da jeg var ferdig utdannet lege arbeidet jeg med sosiale «drop-outs». Jeg ble i økende grad frustrert over det diagnostiske systemet som ikke kunne beskrive hva jeg møtte av lidelser. Da jeg tilfeldig møtte gestaltterapi, virket det forløsende for hva jeg lette etter for å beskrive mine iakttagelser. Den begrensning jeg erfarte i den medisinske vitenskap, og hvordan gestalt ble en komplementær vitenskap. Gestalt har også sine begrensninger. Så jeg har stadig hatt tilgang til to ulike paradigmer, og det har skjerpet min interesse. Det er hele tiden dette jeg faller tilbake til og ser på som mitt bidrag. All min forskning har vært rettet mot å se kompatibilitet av disse paradigmene. Gestaltterapi er en vitenskap. Terapi betyr egentlig utvikling, så med gestaltterapi driver vi med utvikling. Jeg ønsker at vi tar terapi ut av den medisinske okkupasjonen. Det betyr at man må være syk først for å få terapi. Med terapi driver vi utvikling, også for friske mennesker.

Noen spesielle som har inspirert deg?
- Georges Wollants, en gammel fiende av meg (han ler), må jeg innrømme at skriver spesielt godt i sin nyeste bok (Therapy of the Situation; red), Frank Stäemmler, Irvin Yalom, Gary Yontef. Dette er mennesker som er så veldig tydelige i sin relasjonelle tenkning. Jeg har også blitt svært inspirert av å jobbe utenlands, fordi jeg ser hvordan gestalt også er forskjellig i ulike land. Vi har derfor vært opptatt av at noen kan gjesteforelese hos oss og andre ikke. Dette, ikke fordi vi ikke anerkjenner hva de gjør, men fordi vi har utfordringer med å undervise det postmodernne paradigmet og ikke forvirre våre studenter ytterligere. Det betyr ikke jeg mener at disse metodene ikke virker.

Hva gjør du i fritiden?
- Gro (hustru og medeier av NGI; red) har oppmuntret og stimulert meg til friluftsliv, det er ikke en tradisjon jeg har hatt med meg fra Nederland, så det har jeg lært å sette stor pris på. Jeg har lært henne seiling. Og så kobler jeg av i arbeidet faktisk. Med forskning, lesing av mye faglitteratur og tidsskrifter, og i arbeidet med politikk tilknyttet gestalt, i foreningsarbeid og med utviklingsarbeid av vårt institutt. Nå håper jeg å få mer tid til, for eksempel teater og musikk. Jeg er ikke lenger aktiv musiker, jeg har spilt klarinett, og jeg elsker å gå på klassiske konserter.

Og til slutt... vil du tilføye?
- Det som har blitt stadig viktigere for meg gjennom årene er at alt er relasjonelt, det universelle menneskelige – alt jeg driver med er egentlig en øvelse. En øvelse i å gi meg selv hva jeg kan og ikke kan, og det som skjer mellom oss. Å se på et fenomen, og ikke et problem, som henviser til en helhet jeg er en del av. Jeg er ikke lenger lege og psykiater, jeg driver ikke med det. Jeg er gestaltterapeut og jeg ønsker å være i dialog.
- Vi som gestaltmiljø må ikke isolere oss, slik vi har gjort i en nødvendig fase for å utvikle vår egen identitet. Vår identitet er nå etablert nok, så det er tid for å søke samarbeid på tvers av faglighet, ikke være del av og å unngå kompetansestrid. Vi kan se på det som en mulighet og et utviklingspotensial. Jeg ser frem til å gjøre mer av forskning og publisere mer om det som har fulgt meg gjennom livsløpet; den tilbakevendende strid mellom paradigmene og dialogen mellom disse.

DAAN VAN BAALEN

DAAN VAN BAALEN ER EN AV GRUNNLEGGERNE AV NORSK GESTALTINSTITUTT. HAN ER OPPRINNELIG UTDANNET LEGE FRA NEDERLAND. I DAG ER HAN REKTOR OG FAGLIG ANSVARLIG. 23. SEPTEMBER 2012 FYLTE HAN 70 ÅR.

Etterutdanning og faglig oppdatering

GESTALTTERAPI

ETTERUTDANNING FOR GESTALTTERAPEUTER

VEILEDERUTDANNING FOR GESTALTTERAPEUTER OG DEG SOM ARBEIDER MED GESTALT I ORGANISASJONER

MASTERSTUDIUM I GESTALT PSYCHOTERAPY
-med fokus i parterapi

COACHING

ORGANISASJONSUTVIKLING

RELASJONSBASERT KONFLIKTARBEID

Les mer på ww.gestalt.no

VI TILBYR OGSÅ FAGLIG OPPDATERING I FORM AV

FORELESNINGER, TEMADAGER
WORKSHOPS

Følg med på www.gestalt.no

www.gestalt.no

NORSK GESTALTINSTITUTT HØYSKOLE

Pilestredet 75 C, 0354 OSLO

VIVAT selvmordsforebygging

TO DAGERS KURS I FØRSTEHJELP VED SELVMORDSFARE

Rundt 600 mennesker tar sitt eget liv i Norge hvert år, betydelig flere enn antall trafikkdrepte. I tillegg er det mange flere som gjør forsøk på selvmord eller har tanker om dette. Selvmordsproblematikk er derfor noe mange av oss blir berørte av, både i privatliv og i arbeidsliv. VIVAT selvmordsforebygging er et verdenskjent undervisningsprogram støttet av Helsedirektoratet.

Kurset vil gi deg økt trygghet og kompetanse:

- Øke awareness på selvmordsnære personer.
- Øve på å stille direkte spørsmål om selvmordstanker og utdype det vanskelige.
- Gjøre en vurdering av selvmordsfaren.
- Lage og iverksette en plan, hvor målet er å berge liv.
- Bruke lokale ressurser i krisehjelp.

Innhold: Kurset inneholder forelesninger, filmer, diskusjoner og praktiske øvelser.

Norsk Gestaltterapeut Forening har godkjent kurset som 14 timer PFO, når kurset holdes av Gestaltterapeuter.

Se VIVAT sin webside for ytterligere informasjon: www.vivatselvmordsforebygging.net

Første kursdato og sted: Litteraturhuset, Oslo: 14. + 15. februar 2012. Kl. 09.00-17.00

Pris: Kr. 2500. Faktura sendes etter påmelding på mail.
Neste kursdatoer:

Oslo: 14. + 15. mars 2012. (Mer etter påmelding)
Oslo: 06. + 07. juni 2012.

Ta kontakt på mail for påmelding og informasjon til kursledere som er gestaltterapeuter MNGF:

Siw Rylander: tlf. 93 43 52 44 – rylander.siw@vikenfiber.no Linda Nordskog: tlf. 40 40 47 07 – mentora@live.no

---

KONFLUENTPEDAGOGISK SENTER

Skovveien 27 - 0257 Oslo

Vi tilbyr PFO med tema-workshops og veiledning i

OSLO

SANDEFJORD

STAVANGER

TROMSØ

Eller hvorfor ikke kombinere en tema-workshop med et spa-opphold?

Sjekk ut våre tilbud på

www.kps.as

Svein Johansen Siv.Ing., MSc. & Knut Moskaug MSc.
Reg. Gestaltterapeuter MNGF, ECGT
NGF-sertifiserte veiledere

---

iGo

VEILEDNING FOR:

: Gestaltterapeuter
: Coacher

. . . av en organisasjonskonsulent

Når sammenhengen er viktig!

Ny gruppe starter 20. feb. kl. 12:00 - 15:00

Gunaketu Kjønstad
MNGF *terapeut og veileder*
MSc. Org.utvikling
Mobil: 977 15 657
Mail: gunaketu@igo.as

www.igo.as

GRUPPETERAPI I ASSISI/ITALIA

26.april-3.mai 2013

Kombiner én ukes gruppeterapi med å bo i klosteret St. Anthonys Guest House i vakre Assisi.

12 deltagere (først til mølla). **Pris pr. person: Kr 13. 500,-**
Inkluderer 30 timer terapi med to gruppeledere.
Eget rom med bad. Frokost. 3-retters velkomstmiddag og én lunsj i naturen. Foredrag om Frans av Assisi, og guidet tur i hans fotspor.

For mer informasjon:

Hans Petter Frydenberg **www.iprosess.as**

Ole Martin Holte **www.samtale-terapi.no**

NORSK GESTALTTERAPEUT FORENING

HVORDAN BRUKE
GESTALTTERAPI
I MØTE MED TRAUMER

- EN KURSREKKE PÅ 5 SAMLINGER I 2013 -

ERIKA BEATA THORKILDSEN HAR UTVIKLET EN KURSREKKE I SAMARBEID MED NGF FOR GESTALTTERAPEUTER. UTDANNINGEN BESTÅR AV 5 MODULER.

MODUL I:	9 - 10 MARS	Introduksjon til Traumearbeid
MODUL II:	26 - 28 APRIL	Enkeltstående Traumer
MODUL III:	30 AUGUST - 01 SEPTEMBER	Utviklingstraumer
MODUL IV:	25 - 27 OKTOBER	Dissosiasjon
MODUL V:	22 - 24 NOVEMBER	Trauma arbeide

PRIS: 7.600,-
Påmelding og informasjon: bea@se-terapi.no
Mob : 9795 8797

les mer **WWW.NGFO.NO**

Trine Bache MSc

Kreativt Arbeid tilbyr:
- GODKJENT GESTALT VEILEDER
- GESTALT TERAPI
- COACHING
- TRAUMEBEHANDLING
- KONFLIKTHÅNDTERING
- INSTUKTØR I MEDISINSK YOGA
- FAMILIE/NETTVERKSARBEID

Kreativt ARBEID

HAR PRAKSIS I OSLO OG FREDRIKSTAD

Kontakt meg | Tlf: 95 04 78 86 | post@kreativtarbeid.no | **www.kreativtarbeid.no**

SMÅFOLK

. . . et terapeutisk verktøy som synliggjør relasjoner og sosialt nettverk.
Hver figur er håndbreid i bjørk eller bøk.
Hver terapeut utvikler sin unike måte å jobbe med Småfolk på i hver enkelt situasjon.
KONTAKT: **Sigrid Thorsheim Flåt** gestaltterapeut MFGT
MOBIL: **48 00 69 23**
sigrid.th.flaat@broadpark.no

Parterapi - Gestaltveiledning

ROMFORPAR.no

KLIMANØYTRAL DISTRIBUSJON B

NORGE P.P.

posten