| Frank-M. Staemmler i dialog s.9 | Herrestad om tillit s. 16 | Kreativ tilpasning s.22 | Interjvuet: Malcolm Parlett s.24 | Gestalt og forskning s. 28 | Gestalt og psykopatologi s. 33 | Å hjelpe hjelperne s.40 | Bokessay: Psykoterapi med hjerte og sjel s.46 | NGFs historie s.54 | Hva nå Kristin Austheim s.60 |

NGF 25 ÅR

GESTALT

Tema: Terapeuten

NORSK GESTALTTERAPEUT FORENING
FEIRER 25 ÅRS JUBILEUM – I ÅR !!
VELKOMMEN TIL JUBILEUMSKONFERANSE
HER OG NÅ . . . OG FREMOVER 27. SEPT. 2014

Program på Det Norske Teater!

Kl. 13:30	Registrering og mingling
Kl. 14:00	Velkommen!
Kl. 14:10	Åpningsappell
Kl. 14:25	Glenn D. Rolfsen deler sine erfaringer om hvordan jobbe fram en praksis.
Kl. 14:45	Om epigenetikk ved Per Thore Iversen
Kl. 15:00	Pause – med kake
Kl. 15:20	Her og nå-monolog ved Hilde Hannah Buvik
Kl. 15:30	Foredrag
Kl. 15:55	Styreleder Kristin Austheim om jubileumsåret, NGF-styret – hva har blitt gjort og hvor vil vi?
Kl. 16:15	Bianca Schmidt om hvordan gestalt kom til Norge
Kl. 16:20	Hedring av de som hedres bør
Kl. 16:25	Foredrag av Hans-Erik Dyvik Husby (Hank von Helvete)
Kl. 16:45	Appell fra EAGT
Kl. 16:55	FILMEN: Hva er gestalt?
Kl. 17:00	Musikalsk innslag ved Hans-Erik Dyvik Husby
Kl. 17:20	Baren åpnes – mingling fram til kl 18:30
Kl. 18:30	Avslutning. Egne aktiviteter.

Påmelding:

Du melder deg på ved å betale kr 400 (for enkelt-deltaker) eller kr 700 (med følge) til kontonummer 1503.50.37095 **innen 15. september.** Merk betalingen med «Jubileum» og eget navn. Deretter sender du e-post til påmelding@ngfo.no med kun JEG, eventuelt VI KOMMER i emnefeltet.

Vi gleder oss til å se dere der!

STYRET OG UTVALG I NORSK GESTALT TERAPEUT FORENING 2014

MEDLEMSKOORDINATOR	Sissel Meland	styret@ngfo.no	906 18 512
STYRELEDER	Kristin Austheim	kristin@gestalt.as	906 10 911
NESTLEDER	Anders Haugli Halvorsen	anders@gestalteriet.no	928 59 930
ØKONOMIANSVARLIG	Ingunn Dahl Karlsen	ingunn@rgt.no	413 06 400
MEDLEM	Gustaf Edilonsson	g.edi@online.no	416 58 300
MEDLEM	Anine Arntzen	aninearntzen@mac.com	928 25 711
VARA	Glenn Rolfsen	glennrolfsen@me.com	957 46 018
	Wibecke Meyer	wm@vipsen.no	414 49 799

UTVALG V/LEDER			
FAGLIG ETISK RÅD	Henning Herrestad	henning@herrestad.no	907 78 877
MEDIEUTVALGET	Anders Haugeli Halvorsen	medieansvarlig@ngfo.no	928 59 930
FORSKNINGSUTVALGET	Anine Arntzen	aninearntzen@mac.com	928 25 711
PROFESJONELL FAGLIG OPPDATERING	Gustaf Edilonsson	g.edi@online.no	416 58 300
VEILEDER SERFIFISERINGSUTVALGET	Marianne Lind	marianne@iprosess.as	916 08 434

INNHOLD

LEDER --- 07

REDAKTØREN I DIALOG MED: Frank-M. Staemmler --- 09 - 13

ENQUETTE: --- 14 - 15
Fire gestaltterapeuter svarer på spørsmål om terapeuten.

I TIDEN: --- 16 - 19
Henning Herrestad skriver om tillit

LITTERATUR & KULTUR --- 20 - 21
Anbefalinger

GESTALT & METODE --- 22 - 23
Kreativ tilpasning og kontaktformer

INTERVJUET: Malcolm Parlett --- 24 -27
Om gestalt og fredsforskning

GESTALT OG FORSKNING --- 28 -31
Det er mye som skjer - vi tar et lite blikk på hva som rører seg

INNTRYKK: Bianca Schmidt deler sine inntrykk --- 32

GESTALT I VERDEN: --- 33 - 39
Fra psykopatologi til kreativ tilpasning - godt italiensk tankegods på menyen

Å HJELPE HJELPERNE. --- 40 - 42
Ole Martin Holte skriver om erfaringene sine i Flyktninghjelpen

Smått og Aktuelt --- 44 - 45

BOKESSAY: Heidi Gaupseth om *The Heart & Soul of Change* --- 46 -49

FAGLIG ETISK RÅD: Klagegang --- 50 - 53

ETTERKONTAKT: --- 54 - 55
Norsk Gestaltterapeut Forening 25 år!

ESSAY: Erik Tresse --- 56 - 57
Jobb med håndskriften! G-

INTROSPEKSJON: --- 58
Knut Moskaug og Svein Johansen går i dialog om gestaltterapeuten

STUDENTLIV: Vemund Sveen Finstad --- 59

HVA NÅ? Kristin Austheim --- 60 - 61

BIANCA SCHMIDT

jobber som terapeut, coach og veileder. Hun er gestaltterapeut og sexolog og driver i dag egen praksis i Oslo. Les hennes kloke beretning om hvordan hun ble komfortabel i rollen som gestaltterapeut, og hvordan vi kan vokse inn i oppgaver som kan synes for store med små babyskritt av gangen.

s 32

VIKRAM KOLMANNSKOG

er gestaltterapeut med egen praksis, menneskerettsjurist, samfunnsviter og humanist. Han har omfattende erfaring innen undervisning, forskning og som skribent. I denne utgaven presenterer han kort to av sine forskningsprosjekter.

s 29

ROLF ASPESTRAND

er gestaltterapeut/veileder (MNGF) hos Sentrum psykoterapi & veiledning. I dette nummeret skriver han grundig og interessant om temaet Psykopatologi og Gestalt, etter å ha fullført et toårig spesialiseringskurs på Istituto di Gestalt HCC Italia

s 33

DEG?

HER KAN DITT NAVN STÅ.

GESTALT trenger flere bidragsytere med journalist- bakgrunn og/eller skribenterfaring. Ønsker du å være en del av redaksjonen eller skrive artikler for en stadig større leserskare? Skriv en kort mail om deg selv og send den til redaktør; tresse@online.no - så kan vi avtale en kaffe.

s ?

SISSEL MELAND

driver egen praksis som gestaltcoach og –terapeut i Tønsberg. Hun har laget egne projeksjonskort for bruk i terapi og holder gestalt fotoworkshops. Hun er også medlemskoordinator i NGF. I forbindelse med jubileet, og etter oppfordring fra oss, gir hun en foreløpig oppsummering av noen milepæler på side 54.

s 54

OLE MARTIN HOLTE

er gestaltterapeut med videreutdanning, sosionom og forfatter. Her gir han et innblikk i sitt arbeid som spesialrådgiver og gestaltterapeut i Flyktninghjelpen, med hovedansvar for psykososial oppfølging av beredskapsstyrken, individuell debrief og gruppedebrief.

s 40

GESTALT er et magasin fra Norsk Gestaltterapeut Forening

REDAKTØRER:
Vibeke Visnes
Erik Tresse

DESIGN:
Erik Tresse
Elisabeth Helene Sæther

COVER:
Elisabeth Helene Sæther
TRYKK/ Papir
Gamlebyen Grafisk
Scandia 2000

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

KONTAKTINFO:
tresse@online.no

Norsk Gestaltterapeut Forening

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

www.ngfo.no/medlemsmagasin

VIBEKE VISNES
er MSc Gestaltterapeut og veilder med egen praksis i Oslo. Hun tar en doktorgrad i psykoterapi ved Middlesex University i London.

Takk for meg

All forskning viser at i psykoterapi så er det relasjonen mellom klient og terapeut som er det viktigste kriteriet for bedring, uavhengig av metode. På tross av dette så er det psykologene som har tilskuddsordninger I dette landet. En sterk motivasjon for meg da jeg tok på meg vervet som redaktør av GESTALT-magasinet var å synliggjøre Gestalt som en seriøs og gjennomarbeidet filosofi og metode.

Min inngangsport til gestaltterapien var en personlig krise da jeg var i midten av 30 årene. Jeg fikk time hos DPS (distriktpsykologisk senter)et sted på Vestlandet ,og jeg kan fremdeles kjenne hvor krenket jeg følte meg av psykologen. Hun var nyudannet og gjorde det sikkert riktig etter boken, men hun så ikke MEG. Dette førte meg til en gestaltterapeut, Grete Myhre og etter et halvt års tid nevnte hun terapiutdanningen på Norsk Gestaltinstitutt.

Jeg deltar i et forskningsprogram i London der vi innledningsvis ble spurt om hvilke modaliteter vi bringer med oss som psykoterapeuter. Posisjoneringen og polariseringen mellom psykologer og andre terapeutiske retninger er ikke tema, men synliggjøring av bredden i kompetanse. Og dette er min kjepphest! For min personlighet passer en eksistensialistisk og fenomenologisk terapiform bedre enn for eksempel kognitiv adferdsterapi. I Gestalt er vi opptatt av å synliggjøre valg. I Norge er det ikke valgfrihet av psykoterapeutisk behandling. Du må ta til takke med det du får, hvis du da ikke vil betale store summer utenom det offentlige behandlingssystemet. Jeg valgte det og mange med meg, fattig som rik.

I denne utgaven er vi to redaktører, en påtroppende og en avtroppende. Vi har jobbet tett og godt sammen i redaksjonen, og det gleder meg at Erik nå ønsker å bringe Gestalt magasinet enda et skritt videre. Takk for meg som ansvarlig redaktør - jeg fortsetter som fagredaktør.

Hei fra ny redaktør

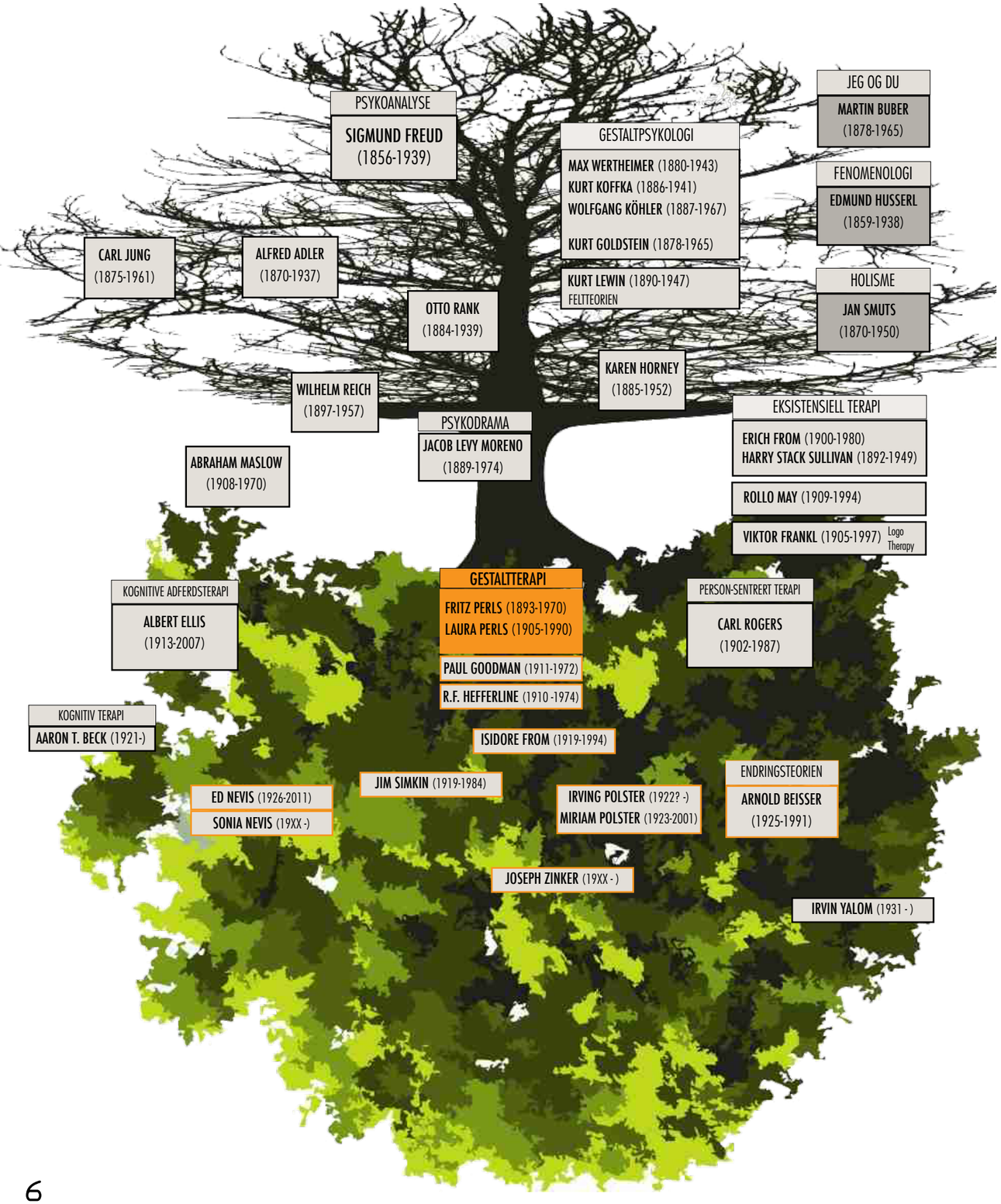
Gestaltterapi er en grunnleggende relasjonell terapiform som ble etablert i en kreativ og fremtidsrettet tid på femtitallet. En tid hvor psykologien var sterkt opptatt av humanistiske og eksistensielle ideer, og troen på menneskets vekstmuligheter var stor. Som terapiretning var Gestalt eklektisk. Inspirert av mange tankeretninger; filosofiske, åndelige, dramatiske og psykologiske, blandet den sammen sitt tankegods og praktiske øvelser fra flere ulike kilder. Og siden den gang har den ikke stått stille, men utviklet seg i takt med tiden den har fungert i, som enhver levende terapiform.

I dag er vårt relasjonelle fundament mer enn noensinne i tråd med ny psykologisk forskning og forståelse av tilknytning. *Kontaktbegrepet, Kontaktformene, Polaritetsteorien, Teorien om Kreativ tilpasning*, bidrar med nødvendige perspektiver på vår mentale helse og psykopatologi. Rolf Aspestrand sin artikkel utdyper noe av dette på side 33. Den fundamentale troen på dialog og det iboende vekstpotensialet i hver og en av oss, er også (livs-)viktige tanker for vår komplekse og konfliktorienterte tid. *"Gestalt er en fredsutdannelse i og av seg selv"* som Malcolm Parlett sier i intervjuet på side 24.

Gestalt har mye å bidra med, men er fremdeles ganske underkommunisert i vårt samfunn. Det er derfor gledelig at så mange ønsker å bidra i magasinet. Det skjer utrolig mye spennende innen vårt fag, og det er veldig mange dyktige mennesker der ute med gestaltfaglig bakgrunn som engasjerer seg i det offentlige rom.

Takk til Vibeke for en strålende stafettpinne.
I denne jubileumsutgaven setter vi fokuset på terapeuten fra flere forskjellige vinkler. Her er det mye å lese.
God fornøyelse.

ERIK TRESSE er gestaltterapeut med egen praksis i Oslo. Opprinnelig er han utdannet tekstforfatter med over 15 års erfaring fra kommunikasjonsbransjen. Han er også utdannet seminarleder under familieterapeuten Jesper Juul, jobber 50% i voksenpsykiatrien på Vinderen og nå ny redaktør av GESTALT magasinet.



"Fritz, Friend and Freud"

Fritz Perls, grunnleggeren av gestaltterapi, ble beryktet for sin direkte stil. Under en work-shop med studenter på slutten av 60-tallet, ba Fritz Perls Barbara om å være terapeuten hans.

....

Barbara: I notice that no matter what happens, the burden returns to me. No matter what I suggest, you say no, you do it for me, I don't know how.

Fritz: Of course. If I weren't so incapable, I wouldn't be here. This is my illness, don't you see?

Barbara: Talk to your illness.

Fritz: But my illness isn't here. How can I talk to my illness? And if I could talk to my illness, the illness wouldn't listen, because this is my illness.

Barbara: I'll listen. Did someone give you the illness?

Fritz: (slowly) Yes.

Barbara: Who?

Fritz: Sigmund Freud. (There is much laughing among the group at this point)

Barbara: I realize that Sigmund isn't here, that he's...

Fritz: But for seven years I got infected.

Barbara: (Giggling) Oh, I'm three years above you because I spent ten years with an analyst. Don't tell med how bad it is! Could you talk to Sigmund?

Fritz: Oh no, I can't. He's dead.

Barbara: You've changed. That's the first time you've slipped. What are you aware of now?

Fritz: (Soberly) A great sorrow that Freud is dead before I really could talk as a man to man with him.

Barbara: (Gently) I think you could still talk to him. Would you like to?

Fritz: Uh huh

Barbara: Fine. (Pause) I'd like to listen.

Fritz: Now I'm stuck. I would like to do it. I would like to be your patient in this situation, and uh...(speaking very slowly) Professor Freud...a great man...but very sick...you can't let anyone touch you. You've got to say what is and your word is holy gospel. I wish you would listen to me. In a certain way I know more than you do. You could have solved the neurosis question. And here I am... a simple citizen... by the grace of God having discovered the simple secret that what is, is. I haven't even discovered this. Gertrude Stein has discovered this. I just copy her. No, copy is not right. I got in the same way of living-thinking, with her. Not as an intellectual, but just as a human plant, animal - and this is where you were blind. You moralized and defended sex; taking this out of total context of life. So you missed life. (There is quiet in the room for several moments. Then Fritz turns to Barbara) So, your copy of Fritz wasn't so bad. (Gives Barbara a kiss) You did something for me.

Barbara: Thank you, Fritz.

Verbatimutdrag fra boken: *The Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy;* F. Perls (1973)

LAURA PERLS

FRITZ PERLS

Gestaltterapi er en retning innen den humanistiske psykologien og ble grunnlagt av den tyske legen og nevrologen Frederick Perls, hans kone, psykologutdannet Laura Perls, og filosofen Paul Goodman på slutten av 40-tallet og begynnelsen av 50-tallet i USA. Ekteparet Perls flyktet fra Tyskland til Sør-Afrika før den 2. verdenskrig og etablerte seg deretter i USA. Perls hadde gått i psykoanalyse hos bl.a. Horney. Laura Perls hadde studert under Buber og Tillich, hadde en grad i Gestaltpsykologi og var inspirert av fenomenologi og eksistensialisme. Ekteparet hadde også allsidig kunstneriske interesser innen teater, musikk og dans.

GUTEN TAG

I ET DIALOGISK PERSPEKTIV

REDAKTØREN I DIALOG MED: **Dr. Frank-M. Staemmler** er tysk gestaltterapeut og internasjonalt kjent for sine mange publikasjoner. Min erfaring fra en tidligere workshop er at han er en sjelden kunnskapsrik mann, typisk tysk i sin etterrettelighet - så jeg, novise i faget i forhold, grugledet meg følgelig til dette i dialogmøtet...

VIBEKE (V): Denne utgaven av Gestaltmagasinet dreier seg om terapeutrollen og jeg spør derfor innledningsvis, hvilke tanker dukker opp hos deg i forhold til dette temaet?

FRANK (F): Om terapeuten?... *Han ler, smått undrende...*
Det er et veldig generelt emne, men hvis jeg skal ta utgangspunkt i meg selv og introdusere meg som terapeut, så kan jeg si at jeg ble terapeut fordi jeg var så nysgjerrig på det psykologiske livet til mennesker. Jeg startet derfor ikke med et ønske om å kurere mennesker, men heller for å utforske dem. Jeg startet med utforsking av menneskelivet og så ble jeg bare terapeut på veien. Min personlige, terapeutiske stil og teoretisk arbeid handler om hvordan de psykologiske mekanismene fungerer, hvordan mennesker fungerer i sitt mentale liv.

V: Utdannet du deg til gestaltterapeut fra begynnelsen av?

F: Jeg startet som en Rogeriansk terapeut (*Carl Rogers, personsentrert terapi red.anm*), men sluttet ganske fort fordi jeg kjedet meg. Slik jeg ble introdusert til denne terapiformen på den tiden, på midten av 70-tallet, var det en ganske begrensende terapiform. Klientene skulle verbalisere sine opplevelser, det var få intervensjoner, eksperimenter, interaksjoner og kroppen var stort sett neglisjert. Det var verbalisering av emosjonelle erfaringer, men innenfor de begrensninger som ligger i det lingvistiske området (*realm*). Jeg synes dette var begrensende for meg som terapeut. Da jeg ble introdusert til Gestalt, så jeg den enorme mengden av muligheter jeg hadde i metoden og det tiltrakk meg. Det jeg imidlertid likte i den personsentrerte terapien var den kjærlige måten å lytte og den empatiske tilnærmingen til klienten. Jeg likte den terapeutiske holdningen og den bruker jeg fremdeles.

NAVN: Frank-M. Staemmler
BOSTED: Würzburg, Tyskland
YRKE: Gestaltterapeut, veileder foredragsholder

Frank-M. Staemmler (63), Ph.D grunnla Zentrum für Gestaltterapie i 1976, en uavhengig utdanningsinstitusjon i Tyskland. Han begynte å forelese ved andre institusjoner fra 1981 og reiser i dag over hele verden med ulike foredrag og veilederoppgaver. Han er tilknyttet etterutdanningsprogrammet ved NGI.
Fra 2001 til 2006 var han redaktør av International Gestalt Journal. Staemmler har publisert en rekke artikler i Tyskland og i engelske tidsskrifter. To av bøkene hans er oversatt til engelsk. *Aggression, Time and Understanding* og *Empathy in Psychoterapy*, sistnevnte er basert på hans doktorgrad, begge i 2009.

V: Og du mener at denne avviker fra den gestaltterapeutiske tilnærmingen?

F: Den var svært ulik den gestaltterapeutiske som ble benyttet for 30 til 40 år siden, det som blir kalt "bom-bom" tilnærmingen, et utrykk Yontef introduserte på 80-tallet. Den formen var jeg aldri fortrolig med. Faktisk var det slik at jeg etter min første erfaring fra en gestalt workshop bestemte meg for aldri å gjøre det igjen da jeg opplevde det som nådeløst. Men som nevnt, jeg ble fascinert av spekteret av muligheter, og etter hvert forsøkte jeg å integrere dette med den Rogerianske holdningen. Med dette bakteppet har jeg formulert en helhetlig, empatisk terapeutisk holdning i min doktorgrad og senere i min bok om empati og hvordan klient og terapeut forstår hverandre..

V: Du er produktiv og skriver ut fra et bredt erfaringsgrunnlag. Kan du fortelle om din bakgrunn?

F: Jeg har en grad i psykologi fra Universitetet i Würzberg. Faktisk så studerte jeg både psykologi og filosofi. Graden min er i psykologi, men på den tiden i Tyskland måtte du studere filosofi i tillegg til psykologi for å kvalifisere til en grad. Det var fremdeles en humanistisk tilnærming. I dag er psykologien mer naturvitenskapelig orientert. På min tid var det fordypning i fenomenologi, noe som passet svært godt til den gestaltterapeutiske tilnærmingen. Jeg har vært heldig som har hatt denne akademiske bakgrunnen og har kunnet implementere denne kunnskapen i mine teorier.

V: Og du står trygt i en lang tysk, fenomenologisk tradisjon.

F: Ja, Husserl, Heidegger og den hermeneutiske vendingen med Gadamer vokste jeg på en måte opp med. Vi lærte ikke så mye om fransk fenomenologi, Sartre og Merleau-Ponty måtte

> Jeg synes personlig at behovet for å danne sin egen terapeutiske retning har et narsissistisk fokus. Jeg er Frank, og jeg er gestaltterapeut på min måte.

jeg lære meg senere, og disse er veldig nyttige i gestaltterapien.

V: Har du noen tanker om forskjellen mellom den europeiske og den amerikanske tilnærmingen til gestaltterapi, jeg tenker på en artikkel du skrev som het: " A message from overseas" ?

F: Den artikkelen var faktisk skrevet som et svar på en artikkel publisert i USA der jeg tenkte at de var fullstendig uvitende om det som skjedde i gestaltmiljøet i Europa. Amerikanere kan være ganske ignorante til tider, må jeg si. Det europeiske gestaltmiljøet har lært mye av den amerikanske gestalttradisjonen, men jeg ville også at de skulle få kunnskap om den europeiske utviklingen.

V: Og kanskje markere hvor gestaltterapien faktisk ble utviklet i utgangspunktet (Perls og mange jødiske akademikere emigrerte til USA under 2. verdenskrig, red. anm)?

F: Ja, et statement; Vi er også her! Dere er ikke de eneste!
Vi ler hjertelig sammen.
...Fra spøk til alvor, tilbake til spørsmålet ditt. Jeg mener at forskjellen er forsvunnet i løpet av de siste 20 årene. I begynnelsen inviterte vi amerikanerne til Europa for nettopp å undervise oss. Vi tok lærdom, frigjorde oss og utviklet vår egen stil. Etterhvert begynte den amerikanske tradisjonen kritisk å reflektere rundt sin "bom- bom" tilnærming, blant annet av Yontef og Jacobs. De har utviklet og praktiserer det de kaller relasjonell gestaltterapi. I dag er de gode venner av meg, både Gary Yontef og Lynne Jacobs.

V: Dagens utvikling er at det stadig dukker opp nye terapeutiske retninger eller at man kaller seg integrativ terapeut og benytter ulike modaliteter (tilnærminger) basert på sine spesialfelt. Du har vært trofast mot den gestaltterapeutiske tradisjonen. Hva er dine spesielle kvaliteter som terapeut?

F: Jeg synes personlig at behovet for å danne sin egen terapeutiske retning har et narsissistisk fokus. Jeg er Frank, og jeg er gestaltterapeut på min måte. Skal jeg definere meg selv som terapeut vil jeg fokusere på at jeg er dialogisk, prosessorientert og ganske kroppsorientert. Da mener jeg ikke at jeg bruker hendene mine til å arbeide med klientene mine, men jeg ser mye på pust, holdning, bevegelse og får mye non-verbal informasjon.

V: Hvor har du kunnskapen om dette fra? Merleau- Ponty?

F: På et teoretisk nivå, ja, men parallelt med gestaltutdanningen min studerte jeg også Rolfing og Bioenergetikk. Jeg har lært mye om kroppsuttrykk via disse studiene. Dette innebærer hvordan jeg kan integrere kunnskapen fra observasjoner av klienter i tillegg til informasjon som jeg får fra egen kropp i møtet, den fysiske resonansen og omvende det til terapeutisk handling, en dialogisk, prosess- og kroppsorientert tilnærming.

V: Hvilket ansporer meg til noe som gjorde inntrykk på meg i Empatiboken din; forskjellen mellom den kroppslige og den kognitive empatien. Kan du si litt om det?

F: Den kognitive empatien er ofte kalt å ta perspektivet til den andre. Det gjør vi som terapeuter ved å arbeide med den mentale rammen til klienten. Med den kroppslige empatien kan jeg ta et eksempel fra utviklingspsykologien. Tenk på et spebarn når moren er lei seg. Babyen får en følelse av det. Det er ikke slik at barnet tenker hvordan mor føler, det har ikke utviklet en kognitiv kapasitet til å forstå, men det resonnerer på et fysisk nivå, spontant og direkte. Dette er en kapasitet som ikke bare barn har, men også voksne. Det som imidlertid ofte skjer er at de voksne, som er opplært til ikke å ta hensyn til dette, bare gjør en mental vurdering. Den er også nyttig, men det utgjør bare halve bildet Vi har hva fenomenologene kalte prerefleksiv, følelsesmessig, spontan, fysisk resonans, og så har du den reflekterende, perspektivtakende, empatiske tilnærmingen når du prøver å leve deg inn i hva den andre erfarer. Det er to ulike ting. Når du får de to tingene sammen – da har du det hele bildet. Dette forsøker jeg å beskrive i

boken min. Den er ikke skrevet spesielt for gestaltterapeuter, men for terapeuter generelt.

V: I Norge bruker vi det som vi kaller Staemmlers endringsmodell...

F: Jeg fortrekker "Teorien om endring i gestaltterapi"...

V: ..du har, som Zinker for eksempel, din egen modell - det er litt av en bragd! Jeg liker godt å benytte modeller fordi de visualiserer kompleksiteten i det terapeutiske arbeidet. Den tomme stol og projeksjonsarbeid benyttes slik jeg har forstått det, som en del av endringsmodellen?

F: Den tomme stolen er en av mange muligheter for å jobbe med polaritetsarbeid eller hva jeg også beskriver som "fantasy conversation", den indre dialogen. I endringsmodellen beskriver jeg kvaliteter i awareness som klienten går igjennom. For å støtte denne prosessen kan du benytte ulike teknikker og intervensjoner, den tomme stolen er en av mange muligheter.

V: Hvis du skulle nevne noen som har inspirert deg, hvem ville du trekke frem da?

F: Jeg studerte gestalt psykologi (*Wertheimer, Köhler, Lewin bl.a red.anm*) selvsagt, men av de senere gestaltpsykologer så er jeg lært mye av Yontef, Irv og Miriam Polster, og jeg har hatt en svært nært forhold til Lynne Jacobs i 20 år nå. Vi falt i profesjonell kjærlighet til hverandre. Hun har inspirert meg og jeg henne.

V: Hva med Wheeler?

F: Gordon, ja han kjenner jeg privat også. Faktisk så etablerte Jacobs, Wheeler, Parlett og jeg en filosofisk studiegruppe for mange år siden. Vi møttes en gang i året hos en av oss, hos Wheeler i Santa Cruz, Parlett i England og vi hadde som regel et par bøker vi hadde lest og diskuterte.

V: Dette er spennende å høre om og det var ukjent for meg. Jeg blir imponert når jeg tenker over alle de spennende publikasjonene som har kommet fra denne studiegruppen .

F: Jeg har virkelig gledet meg over disse diskusjonene. De er opplyste og inspirerte akademikere og terapeuter som er villige til å engasjere seg i åpen dialog, og det gjør det fruktbart. Vi har selvsagt også våre narsissistiske tilbøyeligheter, men det går ikke så langt at vi ikke snakker sammen. Vi snakker sammen på en fin måte, og det er ikke noe man skal ta for gitt. Hvor mange egoer finnes det ikke som prøver å skvise ut hverandre. Dette skjer også i den terapeutiske verden. Selv om Gary (*Yontef*) ikke var med i studiegruppen var han alltid interessert og hjelpsom.

V: Hva med Perls. Leser du mye Perls og studerte dere Perls?

F: Nei. (*Han pauser*). Det er så lenge siden. Alle gestaltterapeuter har utviklet seg fra Perls. Jeg møtte han aldri personlig, men selvsagt har jeg blitt inspirert av hans bøker. Men som jeg sa innledningsvis, hans stil var aldri min stil. Jeg beundrer hans mot og kreativitet og hva det må ha kostet han på den tiden å ta avstand fra klassisk psykoanalyse og utvikle en egen psykoterapiform, en arv som vi forvalter. Men fra dagens ståsted så er mange teoretiske ideer ikke lenger aktuelle. Slik blir det vel også med mine ideer. Tidene endres. Vi utvikler oss.

V: Jeg tenker på Wheeler, han publiserte en revurdering av Perls teorier med sin kreative tilpasningsteori i "Gestalt Reconsidered".

F: Han fikk utrolig mye kritikk da den ble publisert, mye basert på teoretiske misforståelser. Det er mye mer krevende å publisere enn hva man kan forestille seg! I dag er Wheeler imidlertid akseptert som en viktig bidragsyter.

V: Så hvis jeg skal oppsummere, slik jeg forstår deg, så er du inspirert av din utdanning innen psykologi og filosofi og din studiegruppe spesielt?

F: Ja, det kan du si. Og så er det selvfølgelig noe i min bakgrunn. Jeg vokste opp med en far som var oversetter. Mitt bilde av min far er bak et skrivebord med vegger fylt av bøker. Han leste alt han kom over og var spesielt opptatt av historie, filosofi og språk. Ved middagsbordet fortalte og forklarte han. Den bakgrunnen førte meg nok til filosofistudier. Til slutt føres alt sammen.

V: Så hva da med den psykologiske interessen?

F: Ser jeg på familiehistorien så har vi tradisjoner innen fysikk og kirurgi og vi har en historie med prester og teologer. Så foren disse til nået...

V: It is a given. *Vi ler.*
Lucky you... Så din historie er ikke en om personlig streven som mange andre!

F: Jeg hadde faktisk en stor helseutfordring da jeg var 20, og fikk en diagnose som ga meg ett til to år igjen å leve. Jeg måtte jobbe med meg selv for å forholde meg til det, og jeg tok en beslutning om å engasjere meg i livet uansett hvor lenge det måtte vare. Og for å finne ut av hva som skjer med meg, må jeg utforske mine betingelser. Legene mente jeg hadde en hjernesvulst og etter hvert kunne jeg forholde meg til at det var en mulighet, men jeg trodde innerst inne at det psykiske presset, det ble satt for store krav til meg på den tiden, var årsaken til symptomene mine. Det ble ikke bare en fysisk, men også en psykologisk krise. Det viste seg at jeg hadde intuitivt mer rett enn jeg var klar over på det tidspunktet for symptomene tok mer form som en migrene etter hvert. Man kan se det slik at personlige kriser påvirker livsvalg. Uten kriser går jo livet bare videre, men i en krise må man velge hvilken vei man skal gå. Jeg mener at store kriser også bringer med seg utvikling forutsatt at du har den støtte du trenger. For en krise kan knekke deg også. Støtte innebærer å være der og holde deg og heldigvis hadde jeg det.

V: Så hvordan tror du at dine erfaringer påvirker deg i den terapeutiske rollen?

F: Vel, i utgangspunktet har jeg problemer med å kalle meg selv en terapeut fordi selve ordet på gresk betyr "a healer" (*en behandler, red.anm*). Det i seg selv skaper en ubalanse og viser til at det er terapeuten som kurerer. Det assosieres med den gamle medisinske modellen hvor pasienten venter å bli kurert av legen. Jeg ser min rolle som terapeut mer som en erfaren person som følger mennesker som ser etter sin retning, sin vei. Jeg benytter min erfaring til å komme med intervensjoner. *Kanskje du kunne prøve dette. La oss utforske og se om det kunne fungere for deg.* Jeg er mer en støttespiller som kan komme med forslag. Vi går sammen, side om side.

V: Til slutt så vil jeg spørre deg om hva du er opptatt av nå?

F: Faktisk så er jeg i disse dager i ferd med å skrive de siste kapitlene av en ny bok, som jeg kaller det dialogiske selv teori. I motsetning til Buber, som har en etisk tilnærming, så er jeg opptatt av en primær filosofisk og psykologisk menneskelig tilbøyelighet ved at vi, i oss selv, er konstant i dialog med andre. Med en gang du ikke har noe spesielt å gjøre så finner du deg selv snakkende med andre, lyttende til andre.

V: Ganske slitsomt...

F: Hvis du da ikke treffer på en riktig god venn.

SELFIE: Her benytter redaksjonen seg av muligheten for en aldri så liten selfie. F.v: Vibeke Visnes, Elisabeth Helene Sæther, Frank-M. Staemmler og Erik Tresse (*med lange armer*)

HVA ER TERAPEUTENS ROLLE? HVA LEGGER DU MEST VEKT PÅ?

Terapeuter er som alle andre mennesker, forskjellige. Uavhengig av hvilken retning eller hva man har spesialisert seg på, har alliansen mellom klient og terapeut nå fått fotfestet som en av de viktigste faktorene for om terapien fungerer eller ikke. Vi spurte tre terapeuter fra ulike retninger om hva de legger mest vekt på.

KRISTIN ANITA BULLING

Gestaltterapeut MNGF med videreutdanning. Tar nå veilederutdanning. Har drevet egen praksis på Heimdal i Trondheim siden 2006 med individual, par og gruppeterapi, avhengighetsbehandling, foreldreveiledning, veiledning av rusterapeuter samt lederutvikling.

HVA TENKER DU OM TERAPEUTENS ROLLE?

Min rolle forandrer seg virkelig helt fullstendig ut fra hvilken klient jeg har foran meg. Laura Perls «As much as needed and as little as possible» står sentralt i min utøvelse av terapeutrollen.

HVA LEGGER DU MEST VEKT PÅ SOM TERAPEUT I DIN PRAKSIS?

Jeg er helt klart mest opptatt av min egen personlige utvikling. Jeg går jevnlig i terapi og til veiledning, og legger ellers opp dagen min ut fra at jeg selv skal være i så god følelsesmessig form som mulig når jeg går inn i terapirommet.

CHRISTIAN V. SCHEEL

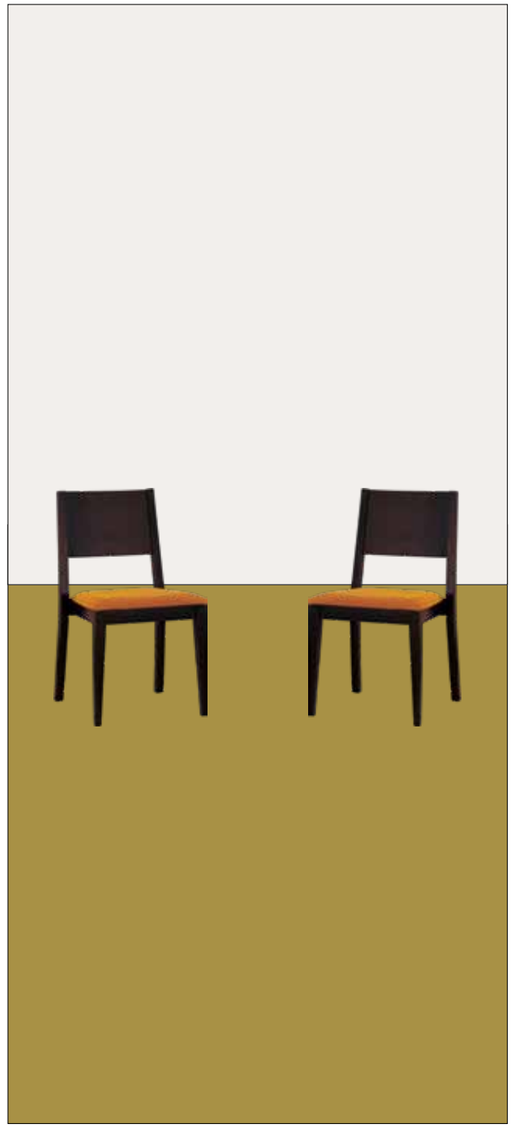
Psykoterapeut med egne manns-grupper, par og individualklienter. Utdannet Kunst og uttrykksterapeut med videreutdanning innen psykodrama, kognitiv og psykodynamisk terapi. Jobbet 7 år ved Alternativ til Vold, driver nå Majorstua Terapifelleskap

HVA TENKER DU OM TERAPEUTENS ROLLE?

Min rolle som terapeut handler mye om å være helt tilstede med klientene, med en genuin nysgjerrighet slik at de føler seg sett og møtt på det de kommer med, og dele hva som skjer med meg i møtet. Min rolle er å hjelpe klienten til en dypere kontakt med seg selv, det ubevisste, og slik også få tilgang på alle sine sider og genuine ressurser.
Terapirommet er også en trygg øvingsarena der alt er lov og ingenting feil eller dumt. Med dette som bakteppe kan klienten få utforske og prøve seg frem og finne det som passer og det som skal transformeres og integreres.

HVA LEGGER DU MEST VEKT PÅ SOM TERAPEUT I DIN PRAKSIS?

Jeg legger mye vekt på å få klienten til å uttrykke seg så autentisk som mulig, gjennom forskjellige former for uttrykk. Det autentiske uttrykket transformerer og gir kontakt med egen kjerne og egen subjektive sannhet, og danner grunnlaget for en egen trygg substans å leve ut ifra.
Arbeid med kropp, grounding og pust er også nødvendig for å kunne romme følelser og være trygg og tilstede i seg selv og i møte med andre. Lekfullhet, humor og spontanitetstrening er viktig. Det er angstreduserende, skamreduserende, livgivende og øker livskreativiteten og gleden.



EDUARDO VERDÚ

Eduardo Verdú T.E.P., MSc., er faglig leder ved Moreno Instituttet i Norge. Han underviser og veileder både ved instituttet i Oslo og over hele Europa hvor han også er en etterspurt workshopholder. Han sitter som president i FEPTO (Federation of European Psychodrama Training Organisations) og innehar flere internasjonale verv. Eduardo driver egen praksis i Oslo. I tillegg jobber han med bedrifter og organisasjoner i inn- og utland.

HVA TENKER DU OM TERAPEUTENS ROLLE?

Jeg tenker at terapeutens overordnede rolle er å skape et autentisk møte som bygger tillit. Med det utgangspunktet har klienten en arena for å utforske sitt liv og kan velge å la ønsket endring finne sted. Fra mitt perspektiv kan et terapeutisk møte beskrives som prosessen der øyeblikkets kontakt skaper rom for å transendere tidligere begrensninger. Opplevelsen av frihet skaper muligheten for endring. Dette er en sirkulær prosess som forutsetter at terapeuten evner å være trygt tilstede i forhold til klienten i dennes "endringsrom". Rollen terapeut er ganske uinteressant, det er menneskers tilstedeværelse i relasjon som avgjør om terapi blir kunst eller reproduksjon.

HVA LEGGER DU MEST VEKT PÅ SOM TERAPEUT I DIN PRAKSIS?

I min praksis søker jeg å berede grunnen for å skape slike møter. I psykodrama sier vi at et autentisk møte mellom to er en refleksjon av møtet med Gud. Gud er, om du vil, bildet på menneskets kreativitet og evne til å skape og omskape sine liv. Jeg tenker at tillit er den mest grunnleggende komponenten i alle relasjoner som skaper mer enn "summen av individene". Sammen med autentisitet og transparens utgjør tillit nøkkelaspektene for å bygge trygghet nok til å kunne entre øyeblikket hvor fortid, nåtid og fremtid finnes i et her og nå. Der lever livet, der er det meningsfylt å være!

ET SPØRSMÅL OM TILLIT

«Jeg vil heller dø enn å gå til en sånn der sykkolog», sa en ung mann. Utsagnet sier mye om en holdning til psykiatere, psykologer og andre terapeuter som antakelig er ganske utbredt.

Det sier noe om en mistillit til at disse kan gjøre noe som er til hjelp. Det sier også noe om en vegring mot i det hele tatt å gjøre seg sårbar gjennom å be om hjelp. Motsatt viser det hvor avgjørende det er at en klient har tillit til den personen han oppsøker for å få hjelp med sine problemer. Terapeuter er avhengig av tillit for å få klienter og for at terapien skal lykkes.

RELASJONEN KOMMER FØRST

Hvis du var nødt til å plassere barnet ditt hos en annen, hvem ville du ha valgt? Jeg antar at du først ville tenkt på en du alt kjenner, en person du stoler på. Hvis ingen av de du alt kjenner og stoler på var tilgjengelige, ville du kanskje spørre dem om det er noen de kan anbefale. Hvis du ikke får tillit til vedkommende, ville du sannsynligvis forsøke å finne en annen å betro barnet til.

Når du skal søke hjelp i forhold til noe som er svært sårbart eller forbundet med skyld eller skam, er det mye som er likt situasjonen over. I en slik situasjon vil du antakelig også gjerne forsikre deg om at personen du oppsøker ikke vil bruke kunnskapen til å skade, ydmyke eller fordømme deg. Best var det da om dette var en person du allerede har stor tillit til – som en god venn. Om en slik venn ikke er tilgjengelig, så vil du gjerne forsikre deg om at den du finner er deg tilliten verdig. Før du legger fram det vanskelige må det være etablert en tillitsrelasjon mellom dere. Du må ha fått tillit til at dette er et menneske du kan stole på. Relasjonen kommer før åpenheten.

HVORDAN OPPSTÅR TILLIT?

Det gjøres stadig undersøkelser av hvilke yrkesgrupper folk har mest tillit til. Leger skårer langt høyere enn politikere og journalister. Kanskje låner alle andre som arbeider med menneskers helse en flik av den tilliten de (folk) har til legene? Terapeuter driver i helbredelsesbransjen. At mange har mer tillit til leger enn til terapeuter kan blant annet handle om at de fleste har fått hjelp av en lege flere ganger i livet, mens langt færre har fått hjelp av en terapeut. Jeg vil tro at utgangspunktet for at en person går til en terapeut med problemene sine svært ofte er at vedkommende kjenner noen som anbefaler det å gå i terapi som et tiltak som har hjulpet dem selv eller noen de kjenner. Jeg tror det er slike tilfeldigheter som ofte avgjør om en person som sliter med psykiske vanskeligheter eller livsproblemer går til en psykoterapeut framfor en healer eller en fysioterapeut eller en annen form for helbreder.

Når så personen oppsøker en terapeut, hva skal da til for at det oppstår en tillit til vedkommende? Det er snakk om veldig mange faktorer, og at kun en del av dem er ting terapeuten kan gjøre noe med. Svært mye avgjøres allerede de første sekundene man er sammen. Førsteinntrykket er så avgjørende at flere undersøkelser viser at det farger mye av samhandlingen som følger etterpå, og at det er vanskelig å endre oppfatninger som har festet seg tidlig. Kanskje personen hadde en forventning om at terapeuten skulle være en klok, gammel mann, og så møter hun en ung kvinne – eller omvendt. Kanskje minner terapeuten vagt om en annen person klienten ikke liker. Slike faktorer kan ikke terapeuten gjøre så mye med, og likevel er de så avgjørende for tillitten, og for om det blir en vellykket psykoterapi, at mange mener klienten da heller bør finne seg en annen terapeut.

Det terapeuten kan gjøre noe med er hvordan hun tar imot klienten og hva hun gjør for å gjøre klienten trygg. Det finnes utallige råd om alt fra å innrede kontoret smakfullt og hyggelig, ønske klienten velkommen med et smil og et håndtrykk, hvordan stolene bør stå, om man skal servere noe å drikke, hvordan man viser klienten at man er interessert i å høre på hva hun har å si, til hva man bør informere klienten om. Noen holder en hel liten forelesning om sin erfaring og kompetanse, om taushetsplikt og klagemuligheter, mens andre kort henviser til at all slik informasjon er tilgjengelig for klienten som tekst. Noen småprater med klienten en stund om ufarlige temaer, andre går mer rett på sak. Uansett hva man gjør, bør man ha klart for seg at starten er en utsatt situasjon der det viktigste er at terapeuten bygger en tillitsfull relasjon.

Noen klienter kommer fordi andre enn dem selv har tillit til terapeuten. For eksempel hender det at når et par kommer til parterapi, så er den ene parten bare motvillig med for å blidgjøre den andre. En kjent psykoterapeut sammenlignet klientene sine med kunder i en forretning. Noen vil bare kikke i vinduet, sa han. Andre tør komme inn for å kikke på varene, men de har ennå ikke bestemt seg for om de vil ha noe. Når vi har slike klienter, kan vi ikke drive terapi med dem. Vi kan bare vise fram varene våre, sa han. Fortelle dem om hva vi tror de kan få igjen for å gå i terapi. Våre yndlingsklienter er dem som har bestemt seg for å kjøpe. De har fått tillit til at du kan hjelpe dem, og de er innstilt på å prøve det du foreslår å gjøre. Om noen er blitt med for å gå i parterapi uten å ha tillit til terapeuten, må man kanskje behandle vedkommende som en som kun er innstilt på å kikke på varene.

> De etiske prinsippene kan betraktes som fareskilt: «Gjør du dette, kan du miste klientens tillit.»

FARE - TILLITEN KAN BRYTE SAMMEN

Selv om en klient i det første møtet får tillit til at terapeuten ikke vil skade henne og er i stand til å hjelpe henne, er det ikke gitt at tilliten vedvarer. Alle terapeutforeninger har etiske retningslinjer for sine medlemmer som forbyr terapeutene å misbruke klientenes tillit til å skaffe seg fordeler av relasjonen. Det viser at nettopp slike misbruk har skjedd tidligere, og har ført til tillitsbrudd og klager. De etiske prinsippene kan betraktes som fareskilt: «Gjør du dette, kan du miste klientens tillit.»

Et slik fareskilt heter «Unngå doble relasjoner». Det er spesielt interessant i denne sammenhengen fordi doble relasjoner ofte handler om at terapeut og klient alt har en relasjon til hverandre før de ble terapeut og klient – de kjenner hverandre. Kanskje er de alt venner, eller de er i familie, eller de er lærer og elev. Dette innebærer at de allerede har en tillitsrelasjon. Det er antakelig nettopp derfor klienten vil gå i terapi hos akkurat denne terapeuten. Det er klart det er fristende for terapeuten å si ja til å ta denne klienten i terapi, for utfordringen med å bygge opp tillit er allerede løst. Kanskje vet terapeuten en del om klientens situasjon, og dermed har terapeuten alt noen hypoteser om hva klienten trenger. Terapien kan på en måte få en pangstart. Noen ganger kan man også tenke at det kan bli en gjensidig forsterket tillit av at de to har doble relasjoner. Hvis de også er lærer og elev, så vet læreren nå mer om hva eleven sliter med, og kan tilpasse sin undervisning. Klienten kan oppleve at terapeuten også er en god lærer og at dette øker klientens tillit til at hun også er en god terapeut.

Når det står et stort fareskilt om doble relasjoner, er det fordi den beskrevne idyllen av rask start og gjensidig forsterkning av tilliten ikke nødvendigvis vedvarer. For det første kan terapeuten få problemer med taushetsplikten. Hvis de nå er sammen i en annen sammenheng enn terapirommet, og det blir snakk om klientens liv, så kan terapeuten få vanskeligheter med å ikke røpe eller bruke informasjonen gitt under taushetsplikt i samtalen. Hvis klienten opplever at terapeuten lekker taushetsbelagt informasjon, så ryker fort klientens tillit til terapeuten. For det andre kan terapeuten oppleve en rollekonflikt. Om terapeuten i rollen som lærer må gi sin elev/klient en kritisk evaluering, kanskje en evaluering eleven synes er urettferdig, kan dette forstyrre tilliten hun har til vedkommende i rollen som terapeut. Tilsvarende kan det hende at dersom terapeut og klient er i familie, så kan det oppstå familiekonflikter som forstyrrer klientens tillit til terapeuten.

Henning Herrestad

Henning Herrestad er gestaltterapeut MNGF og praktiserende filosof med doktorgrad i filosofi. Arbeidsfeltet hans er i dag selvmordsforebygging og sorgbearbeiding. Henning leder Faglig Etisk Råd i NGF. Han skriver fast for GESTALTmagasinet under vignetten I TIDEN.

NÅR TILLITEN UTFORDRES AV SELVE TERAPIEN

I gestaltterapi er det vanlig å utforske klientens vanskeligheter gjennom å gjøre ulike eksperimenter i terapirommet. Et klassisk eksperiment er for eksempel å be klienten spille den personen klienten forteller om. Slike eksperimenter kan være svært utfordrende for klienten. Terapeutene lærer å gradere hvor utfordrende eksperimenter de utsetter klienten for. Sagt på en annen måte, så vurderer terapeuten hvor langt det er mulig å få klienten til å strekke seg. Dette avhenger blant annet av hvor sterk tillit klienten har til terapeuten. Dersom eksperimentet setter i gang sterke følelsesmessige reaksjoner i klienten, og klienten ikke føler seg godt nok ivaretatt, kan tilliten til at det er trygt å gå i terapi hos denne terapeuten bli svekket.

Mange klienter opplever å stå fast i et dilemma. De klarer ikke ta en beslutning, for eksempel om de skal bli i jobben eller ekteskapet, eller om de skal gå. Når dette er et ekte dilemma, finnes det svært sterke grunner som taler for begge alternativene. Med andre ord oppfyller hvert av alternativene viktige behov hos klienten, mens det å velge bort ett av alternativene lar viktige behov være uoppfylt. Gestaltterapeutens rolle er å gjøre dette så tydelig som mulig for klienten, og tanken er at klienten da til slutt vil finne en ny, kreativ løsning på sitt dilemma. Men dette kan være en frustrerende prosess, og spørsmålet er om klientens tillit til terapeuten er så sterk at de ikke gir opp underveis. Selve terapiprosessen kan altså tære på klientens tillit.

KAN DET BLI FOR MYE TILLIT?

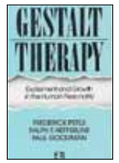
Dersom klienten har stor tillit til at terapeuten kan hjelpe henne, kan terapeuten utfordre klienten sterkere, og forhåpentligvis vil klienten da ha rask framgang i terapien og få enda mer tillit til terapeuten. Men kan klienten ha for stor tillit til terapeuten? Det kan være at hun kan ha for stor tro på at det er terapeuten som skal løse hennes problemer. God terapi handler ofte om at klienten erkjenner at hun selv har et valg, og et ansvar for å velge å gjøre noe annet enn det handlingsmønsteret som har gitt henne problemer. Ofte er det ikke nok å velge én gang. Man må velge å gjøre noe annet på nytt og på nytt til det blir et nytt handlingsmønster. Dette er krevende prosesser som klienten selv må ta ansvar for. Hvis klientens først og fremst har stor tillit til at terapeuten skal fikse problemene for henne, så er det kanskje riktig å si at klienten har for stor tillit til terapeuten. Men først og fremst har klienten gale forventninger til hva det innebærer å gå i terapi. Dette er igjen noe som kan føre til at klienten blir skuffet og mister tilliten til terapeuten - om ikke terapeuten tidlig har bidratt til en avklaring om hva det er rimelig å ha tillit til at terapeuten kan utrette.

As much support as necessary, as little as possible.
Laura Perls

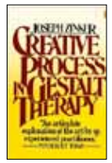
I denne spalten vil inspirerte redaksjonsmedlemmer trekke frem utvalgte bøker eller andre kulturuttrykk som belyser hovedtemaet.

GESTALTLITTERATUR KLASSIKERE:

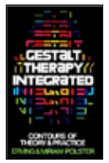
Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality
Frederick S. Perls, Ralph F. Hefferline and Ph.D. Paul Goodman (1951)



Creative Process in Gestalt Therapy
Joseph C. Zinker (1977)
(Gestalt Institute of Cleveland Book Series)

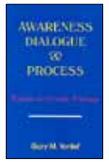


Gestalt Therapy Integrated: Contours of Theory & Practice
Erving Polster & Miriam Polster (1973)



Body Process: A Gestalt Approach to Working with the Body in Psychotherapy
James I. Kepner (1987)
(Jossey-Bass Social and Behavioral Sciences)

Awareness, Dialogue and Process: Essays on Gestalt Therapy
Gary M. Yontef (1988)



Gestalt Reconsidered: A New Approach to Contact and Resistance
Gordon Wheeler (1991)

SPENNENDE NYE BIDRAG:

Relational Approaches in Gestalt Therapy
Hycner, Jacobs (ed) (2009)

Panic Attacks and Postmodernity Gestalt Therapy: Between Clinical and Social Perspectives
Gianni Francesetti and Dan Bloom (ed) (2007)

Gestalt Therapy: Therapy of the Situation
Georges Wollants (2007)

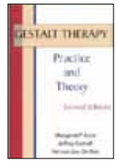
Body of Awareness: A Somatic and Developmental Approach to Psychotherapy
Ruella Frank (2001)

TERAPEUTLITTERATUR:

I and Thou
Martin Buber(2010)

Skills in Gestalt Counselling & Psychotherapy
Phil Joyce and Charlotte Sills (2010)

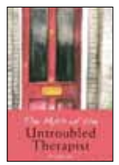
Gestalt Therapy: Practice and Theory
Jeffrey Gorrell, Vernon Van De Riet and Margaret P. Korb (2001)



Gestalt Counselling in Action
Petruska Clarkson (1989)

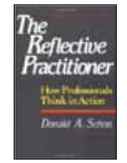
Why Do Therapists Choose to Be Therapists? A Practice Based Enquiry
Sofie Bager-Charleson (2010)

The Myth of the Untroubled Therapist: Private life, professional practice
Marie Adams (2013)



The Mindful Therapist: A Clinician's Guide to Mindsight and Neural Integration
Daniel J. Siegel (2010)

The Reflective Practitioner: How Professionals Think In Action
Donald A. Schon(1984)



Psykoterapeuten: En antologi om terapeutens rolle i psykoterapi
Anna Louise von der Lippe, Helene A. Nissen-Lie, Hanne Weie Oddli (2014)

Den terapeutiske kultur
Ole Jacob Madsen (2010)

Parterapi: Kjærlighet, intimitet og samliv i en brytningstid
Anne Kyong Sook Øfsti Øfsti (2010)

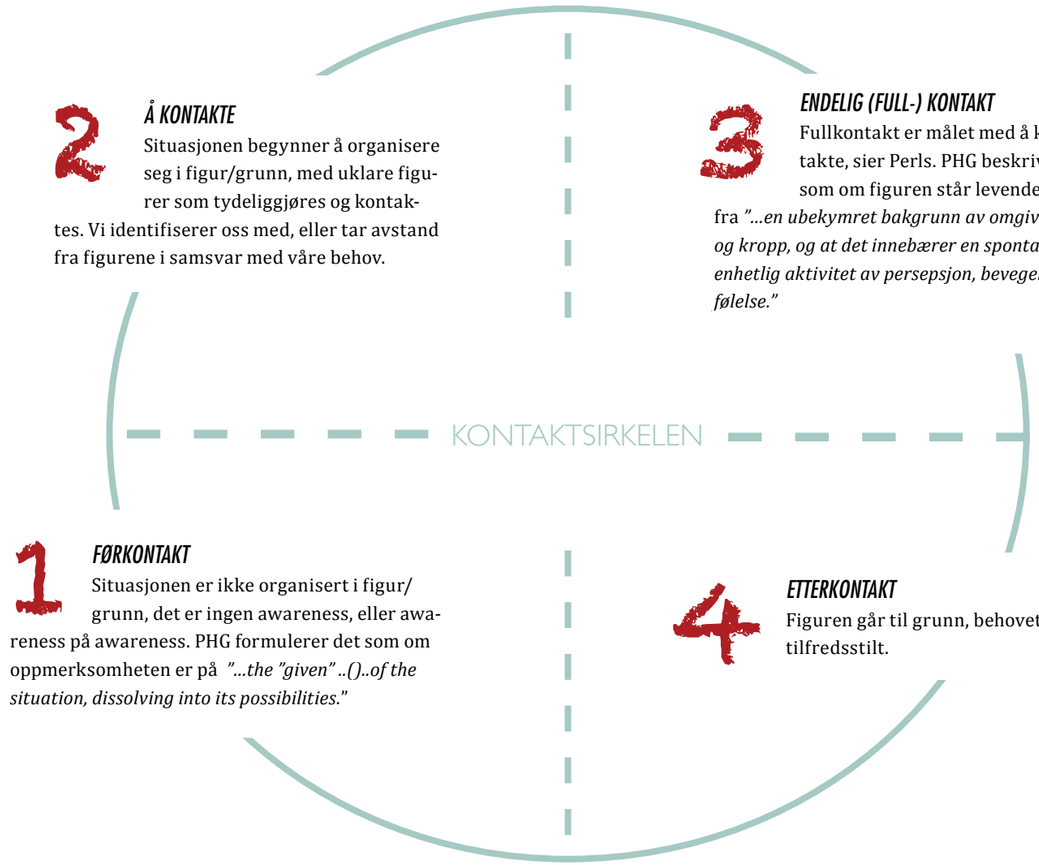
Sigmund Freud; Mellom psykoanalyse og litteratur
Irene Engelstad (Redaktør);
Janneken Øverland (Redaktør) m.fl. (2011)

Tekst: Vibeke Visnes & Erik Tresse

KREATIV TILPASNING

Gestaltterapi er en grunnleggende relasjonell terapiform som dreier seg om hvordan vi kreativt tilpasser oss omgivelsene.

Dette begrepet ble opprinnelig lansert i boken ***Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*** av Perls, Hefferline og Goodman (PHG) i 1951 og referer til hvordan vi tilpasser oss omverdenen; hvordan vi får dekket våre behov, hvordan noe blir tydelig for oss - *blir figur* og noe blir utydelig - går i bak*grunn*. Når det er en dynamisk organisering/bevegelse i en kontaktsirkel (*se fig*), kalte PHG det en sunn organisme, et velfungerende menneske. Prosessen med hvordan vi kreativt tilpasser oss, hvordan vi kontakter omgivelsene, er forenklet til en modell kalt "Kontaktsirkelen". Det er i relasjon vi endres, og det helende potensialet fullføres i fullkontakt. Her er en kort presentasjon.



Beskrivelsen av modellen er basert på boken "Gestalt Therapy, Excitement and Growth in the Human Personality", (PHG) av F. Perls, R.F. Hefferline, Paul Goodman, (1951) SE litteraturanbefalinger.

Prosessen med å kontakte – å berøre det elskede, interessante eller begjærte; eller utdrive, gjennom unngåelse eller utslettelse, det farlige eller smertefulle – er i sin alminnelighet en kontinuerlig rekke av grunn og figurer, hvor hver grunn uttømmer og gir sin energi til figuren som dannes, som igjen går til grunn for en tydeligere figur; hele prosessen er en oppmerksomhetsskjerpende bevegelse" (PHG 951: 403, Red. oversettelse).

KONTAKTFORMER

Kontaktformer er en beskrivelse av forskjellige måter å være i kontakt med hverandre på. Det er noe vi gjør sammen i en situasjon.

De ulike kontaktformene ble tidligere omtalt som nevrotiske mekanismer, motstand mot kontakt eller forsvarsmekanismer, som om det var noe som måtte bekjempes.

Med Gestalt Reconsidered (1991) skapte Gorden Wheeler furore i gestaltmiljøet da han argumenterte for at kontaktformene ikke er motstand mot kontakt, men rett og slett en kreativ tilpasning som individet har lært seg gjennom sin oppvekst og med sine erfaringer for å overleve i sitt omsorgsmiljø.
Etter år med akademisk strid, er det i dag en grunnforutsetning for hvordan gestalt definerer kontaktprosesser; Hvordan vi kreativt tilpasser oss situasjonen her og nå i kontakt med omgivelsene. Kontaktformene er måter vi forholder oss til (eller unnlater – som også er en form) våre omgivelser på.

I dag bruker vi begrepet kontaktformer for å forstå hva som foregår i en relasjon. Vi er alltid i kontakt med noe, motsetningen til kontakt er ikke-eksistens.

LES MER:

DEN FLYVENDE HOLLENDER
FESTSKRIFT TIL DAAN VAN BAALEN.
Synnøve Jørstad og Åshild Krüger Red.
Norsk Gestalt Instutt
(2002)

NOEN EKSEMPLER:

Fra Synnøve Jørstads gjennomgang i "Den Flyvende Hollender".

KONFLUENS.

Å konfluere betyr å flyte sammen, strømme sammen, og når vi er konfluente, skiller vi ikke mellom oss selv og andre. Vi – formen brukes hyppig...() Konfluens er svært viktig mellom spedbarnet og omsorgspersonen, og senere i livet kan konfluens gi en sterk følelse av samhørighet. *Motstand* og *differensiering* kan være motpolen.

INTROJEKSJON.

Å introjisere betyr egentlig å kaste inn, ...at vi svelger noe helt, for eksempel ideer, holdninger, tro, oppførsel, verdier, normer, lover, regler. Det vi tar inn på denne måten, kalles introjekter. Vi svelger unna budskap andre har gitt oss, uten å smake på dem, tygge på dem, stille spørsmål, kjenne om vi vil ha dem. Bruken av "du" og "man" kan avsløre introjekter. Det samme gjelder alle *bør*-ene og *må*-ene. Motpolen kan være å *tygge, å bryte* ned. (*tygge-begrepet stammer fra Perls, i dag bruker vi kanskje heller reflektere over og sjekke ut om det stemmer her og nå. Red. anm.)*

PROJEKSJON.

Å projisere betyr egentlig å kaste noe fram eller ut. En projeksjon starter gjerne med et introjekt - for eksempel "Jeg har ikke lov til å være sint". Så istedenfor å erkjenne at jeg er sint, kan jeg da føre sinnet over på omverdenen og tenke, eventuelt si "Du er sint".
… Projeksjon er viktig for planlegging (vi projiserer oss inn i fremtiden) kreativitet og empati. Motpolen kan være å erkjenne hva som er vårt eget. Å ta tilbake projeksjoner vil si å se på dem.()

RETROFLEKSJON.

Å retroflektere betyr egentlig å bøye bakover, tilbake. I gestaltlitteraturen brukes retrofleksjon om følgende:

- Å holde meg selv tilbake, stoppe meg selv
- Å gjøre mot meg selv det jeg ønsker å gjøre mot andre
- Å gjøre noe mot meg selv istedenfor å få det av andre eller be om noe fra andre.

(Å være svært selvkritisk kan være en retroflektiv handling, red.anm)
Motpolen kan være *utveksling*. Vi kan fortelle klienten hva som skjer med oss, eller vi kan utveksle erfaringer sammen.

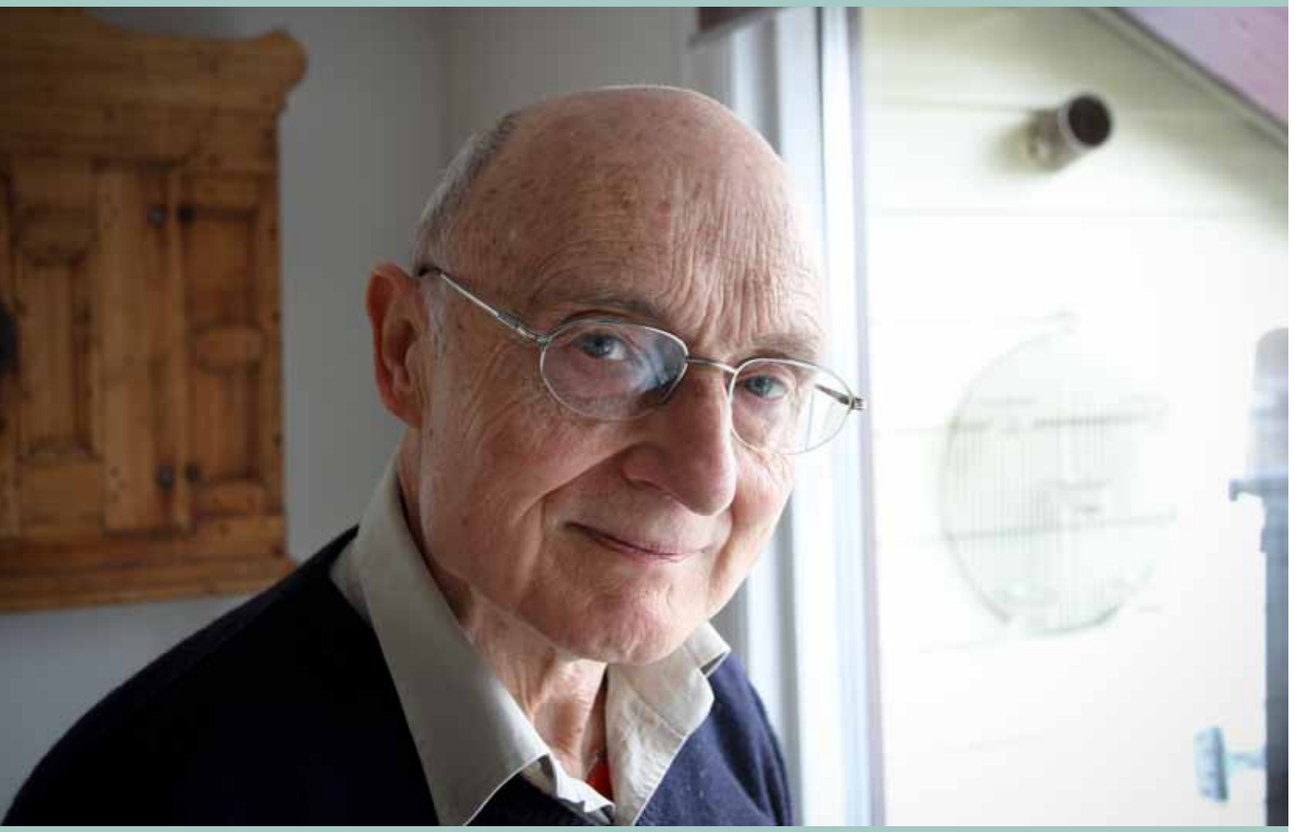
DEFLEKSJON.

Å deflektere betyr egentlig å bøye til siden, bøye unna. Det er utallige måter å deflektere på, for eksempel å snakke om *da* istedenfor *nå*, hoppe fra det ene til det andre, ()… generalisere, ta mange forbehold, vanne ut språket...(), le av egne utsagn, se bort, ikke høre etter... Motpolen kan være *å fokusere*, konsentrere, kjenne etter hva som skjer.

Det finnes enda flere kontaktformer som for eksempel ***egotisme, fiksering, profleksjon, dele.*** *Vi anbefaler å lese Synnøve Jørstads lettfattelige artikkel i "Den Flyvende Hollender".*

Malcolm Parlett om gestalt og krig og fred

The Paul Goodman Way



Malcolm Parlett, en internasjonal nestor i gestaltmiljøet, var i byen i mars for å holde foredrag om Gestalt og fredsforskning. Vi kjente vår besøkelsestid og fikk også et intervju to dager etter.

FOREDRAG: NGI Onsdag 12. Mars kl. 18.00
INTERVJU: Fredag 14. Mars kl. 1100.

Arguably Gestalt should be at the forefront of peace research, and it is not. We need to look at our history, and take a different path: we have a lot to contribute.

Malcolm Parlett, temafordrag NGI, onsdag 12. Mars kl. 18.00

Tekst & Foto: Erik Tresse

Han begynner foredraget med å fortelle at dette er hans andre besøk i Norge i år, at han kommer rett fra en Gestaltkonferanse i Skottland, at han er i gang med en ny bok, og at han egentlig prøver å pensjonere seg. Stemmen er dempet, han har noe lavmælt britisk over seg, virker mild og sensitiv, og tiltrekker seg oppmerksomheten.

Så inviterer han oss i salen til å reflektere over livene våre; livet med familien, jobben og hjemmet vårt på den ene siden og krig på den andre siden, for deretter å diskutere med den vi sitter ved siden av. Det som blir tydelig er at krigen er med oss, som en mental (og for noen, kroppslig) størrelse også i fredstid.

– *We are all deeply implicated with war*, sier han, og utdyper med å påpeke at vi betaler skatt som går til opprettholdelse av forsvarsstyrker, vi tjener penger på å levere krigsmateriell og krigen er i nyhetene og i vår nære historie. Krig som fenomen er med oss.

OPPVEKST I SKYGGEN AV ANDRE VERDENSKRIG

Malcolm Parlett ble født i 1941 litt syd for London, og minnene fra krigen er sterke:

– Mitt første minne er fra D-dagen i 1944. Jeg husker flyene – det var i alt 28 000 fly som deltok på denne dagen – jeg husker at de fløy over meg på himmelen som treåring. Dette var veldig formativt for meg. I mange år kunne jeg faktisk ikke snakke om D-dagen uten å gråte, sier han.

Han forteller at han i hele oppveksten ikke hadde noen distanse til krigen, den var en sentral del av livet hans. Han leste tegneserier og heltehistorier og trodde på mytologien om den ensidige heroiske innsatsen til de allierte og England. Senere oppdaget han at dette kun var én side av historien.

– Mitt liv har dreid seg sakte om å få en distanse til krigen, og å utvikle en mer nyansert forståelse av den, forklarer han.

Så forteller han om da han besøkte byen Würzburg i Tyskland med Frank-M. Staemmler noen år tilbake, og hvordan han da virkelig forsto mer av hvilken myte det uskyldige bildet av de allierte var og særlig britisk krigsinnsats. Würzburg ble helt unødvendig gjennombombet like etter at Dresden hadde blitt bombet sønder og sammen i sluttfasen av krigen i mars 1945.[1]

– *That was a growing up moment,* sier han med tyngde.

GESTALT OG KRIG & FRED

Han sitter på en stol med papirer foran seg, ser tidvis ned og opp, og fortsetter foredraget med å snakke om bakteppet for utviklingen av Gestaltterapien.

– *The key ideas of gestalt represents the exact opposite of what war is. It is the antithesis of war,* påpeker han.

Han snakker om bakgrunnen til F. Perls og hvordan han ble traumatisert under første verdenskrig, som beskrevet i boken Frits Perls in Berlin[2]. Han forteller glødende og overbevisende at Gestaltterapien slik den ble utviklet har dette som bakgrunn.

– Fritz Perls var 23 år og lege i den tyske armeen, i en enhet som var spesialisert i å ødelegge menneskets livsmiljø, luften, med sennepsgass. Og når motstanderne skrek og gispet etter

[1] *16. mars 1945 ble Würzburg utsatt for et intenst britisk luftangrep. 225 Avro Lancaster bombefly utslettet nesten 90% av sentrum og 5000 mennesker omkom i en veldig ildstorm. En måned før, natten mellom den 13. og 14. februar 1945 ble byen Dresden bombet av ca. 2 500 britiske og amerikanske bombefly med 650 000 sprengbomber og 200 000 brannbomber. (red anm: Kilde: Wikipedia)*

[2] Fritz Perls in Berlin 1893-1933 Paperback by Bernd Bocian (Author)

luft og spyttet blod, klubbet soldatene dem i hjel med hammere.
Han pauser litt, før han fortsetter:
– Dette har antagelig påvirket ham på en ekstremt traumatiserende måte.

Den rolige og milde stemmen forsterker det grusomme han forteller om. Vi i salen er stille som mus.
– Det var kanskje da han fikk en erkjennelse av mennesket og omgivelsene som helt uatskillelige på et eksistensielt nivå?

Deretter trekker han linjen direkte til utvikling av de mest sentrale ideene i gestaltterapi på slutten av 1940 tallet:
– Viktigheten og betydningen pusten har – å puste – for eksempel, i gestaltterapi. Kanskje dette stammer direkte fra denne dypt eksistensielle erfaringen, spør han og nevner fort flere eksempler.
– Se bare på ***Introjeksjon*** – å svelge noe rått, ufordøyd – i krig lærer de jo folk opp til å drepe. ***Projeksjon*** – i krig er fienden uhyrlig, aldri en selv, bare de på den andre siden. ***Retrofleksjon*** – se på hvordan soldatene står, stivt, rett opp og ned, holder pusten, som en… jern-kropp. Gestalt er gjøre kroppen levende. Krig er å gjøre ufølsom. Gestalt er awareness. Gestalt er en fredsutdannelse i og av seg selv, sier han med glød.

To dager etter forklarer han at denne måten å se det på, egentlig kom opp som en klar og tydelig tanke rett før dette foredraget.
– Kanskje jeg må skrive en bok om dette, sier han da, og utdyper temaet fra foredraget.
– Krig er en oppgivelse av alt som er sivilisert, og en absolutt reversering av alt det vi verdsetter mest; medfølelse, vekst (healing), menneskerettigheter etc. I en krigskontekst blir alt dette forkastet; mennesker blir jo faktisk opplært og beordret til å drepe.

FREDSFORSKNING

Temaet fredsforskning og gestalt ble han opptatt av for et par år siden da han bodde i Oslo.

– Av fredsforskning og det jeg har lest til nå, får jeg inntrykk av at de mangler et sett med felles verdier, eller et styrende tankegods. Nå er ikke jeg noen ekspert, jeg har ikke lest på langt nær

> Krig er en oppgivelse av alt som er sivilisert, og en absolutt reversering av alt det vi verdsetter mest.

nok, men det kan virke som fredsforskningen kan lære litt av vår praksisbaserte teori, sier han.

Han tenker litt og reiser seg fra stolen for å bla i noen papirer på arbeidsrommet sitt. Jeg husker det han sa på foredraget i forgårs:
– Gestalt har lang erfaring med å jobbe med konflikt, interpersonelt og intra-psykisk. Vi vet at vi må gi plass til det motsatte, til motsetningen, ikke nødvendigvis akseptere den, men anerkjenne den. Vi mennesker har alltid hatt en utrolig fascinasjon for krig og konflikt, og konflikt i seg selv behøver ikke å være skadelig. Voldelig konflikt derimot er skadelig.
Jeg husker også det han sa om at Gestaltterapien ble formet som en antitese til krig, i en tid hvor alle ønsket å se fremover, ikke bakover, og spør:

Syns du vi har glemt krig, at det er utelatt som en…polaritet til fred?

– Vel, det eksisterer jo en generell unngåelse av temaet. For det er jo slik med krig at jo mer du vet om den, jo mer forferdet blir du. Og disse menneskene som sender folk i krig, som vil krig, Bush og Blair og sine like, de vet jo ikke hva krig er. De som virkelig vet hva det, som har opplevd det, vil aldri krig.

Hva kan vi gjøre, som gestaltterapeuter – hvordan kan vi bidra til at Gestalt kan brukes i denne sammenheng?

Han setter seg og smiler bak brilleglassene:
– Vel, jeg tenker at det første man kan gjøre er å åpne opp for dialog med fredsforskningsmiljøene, f eks PRIO her i Norge. Jeg snakket med Geir Dahle etter foredraget, han var veldig entusiastisk og har jobbet der. Og så kan det bringes inn i den interne diskusjonen i gestaltmiljøet…

Han tenker høyt og leter litt etter ordene mens han prater:
– Utviklingen av Gestalt har først og fremst resultert i tre ting, kanskje vi kan få en fjerde. For det første er det terapi, for det andre er det coaching og organisasjonsarbeid og så er det selvsagt utdanning – som pedagogisk plattform – særlig i Russland er det utbredt… Det fjerde kunne kanskje bli å utvikle og bruke gestaltideene mer i retning av fredsforskning, politisk tenkning?

Han ser ut i rommet igjen og fortsetter:
– Å bruke gestalt til å øke den politiske og samfunnsmessige bevisstheten… jeg fokuserte mye av oppmerksomheten i foredraget mitt rundt Paul Goodman. Han var jo en av grunnleggerne av gestalt og en helt sentral teoretiker og glimrende politisk tenker.

Han ønsket sosial reform?

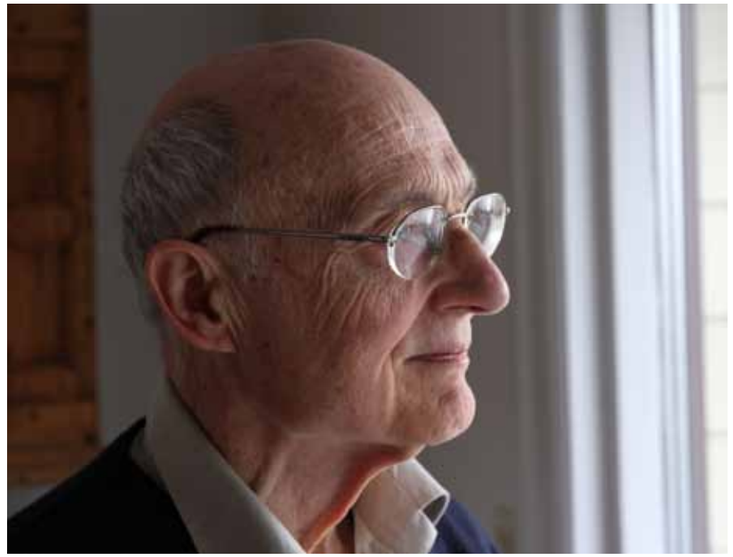
– Ja, han var en av de største radikale tenkerne i etterkrigstiden i Amerika.

Det fjerde veien til utvikling av Gestalt kunne vært The Paul Goodman way, da? foreslår jeg spontant.

Han ser på meg og smiler igjen.
– Ja, The Paul Goodman way… hmm… Det var jo der i begynnelsen, men det har på mange måter ikke blomstret ordentlig. Det kan jeg gjerne ønske meg om 20 år – at gestalt også brukes mer slik.

□

> Gestalt har lang erfaring med å jobbe med konflikt, interpersonelt og intrapsykisk. Vi vet at vi må gi plass til det motsatte, til motsetningen, ikke nødvendigvis akseptere den, men anerkjenne den.



MALCOLM PARLETT

Malcom Parlett, Ph.D, medgrunnlegger av Gestalt Psychotherapy Training Institute i England og tidligere redaktør av *British Gestalt Journal* i 15 år. Internasjonal veileder og foredragsholder, med en rekke artikler og publikasjoner.

BLE DU INSPIRERT?

Malcolm Parlett utdyper disse tankene i en nylig skrevet artikkel, ***"The impact of war"*** som er publisert i British Gestalt Journal, Volume 23, No. 1, 2014.
Noe av dette temaet vil også bli behandlet i hans neste bok:
"*Future Sense: Five explorations for an awaking world*" - som han også vil snakke om på The British Gestalt Journal 13th Annual Seminar Day, 22. November i London.
Sjekk:
www.britishgestaltjournal.com

KVALITATIV FORSKNING

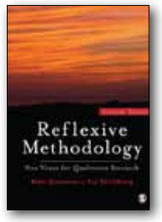
Tekst: Vibeke Visnes

I DAGENS NATURVITENSKAPELIGE PARADIGME er det den evidensbaserte forskningen som har sannhetsgehalt og som vinner i kampen om helsekronene, derav den kognitive terapiens vekst i det psykoterapeutiske landskapet. CORE-programmene med kvantitative sammenligningsmuligheter er et verktøy som brukes for å etterkomme dette kravet i dagens samfunn.

DEN HUMANISTISKE FORSKNINGEN er tradisjonelt kvalitativt orientert, for hvert menneske har en unik historie å fortelle. Basert på kvalitativ forskning så kan man få frem universelle "sannheter", så langt "sannheter" finnes. I den postmoderne tid finnes ingen "objektiv" sannhet, det er langt på vei nå en "sannhet" at all forskning er konstruert fra et ståsted – forskerens.

DEN NYE TRADISJONEN i moderne forskning kalles refleksivitet, og er en metode for å beskrive en transparent prosess der forskeren beskriver valg som er gjort i forskningsprosessen. Dette for å synliggjøre påvirkningen i form av valg og spørsmål. Spørsmålene man stiller gir forskningen utvikling og retning.

QUALITATIVE RESEARCH IN COUNSELLING AND PSYCHOTHERAPY
John McLeod (2001, 2011)



REFLEXIVE METHODOLOGY.
NEW VISTAS FOR QUALITATIVE RESEARCH.
Alvesson and Sköldberg (2000, 2009).

BECOMING A PRACTITIONER RESEARCHER:
A GESTALT APPROACH TO HOLISTIC INQUIRY av Paul Barber.

Prof. Paul Barber (67) underviser ved et forskningsprogram Dr. Psych by Professional Studies ved Metanoia Institute, Middlesex University i London. Han er utdannet som gestaltterapeut på 1980-tallet ved Metanoia ved bl.a Petruska Clarkson og sender av Malcolm Parlett ved Gestalt South-west. Barber har en lang rekke publikasjoner blant annet denne boken om en gestalttilnærming til humanistisk forskning.

NORSK GESTALT TIDSSKRIFT

Norsk Gestalttidsskrift er et fagtidsskrift godkjent som publiseringskanal på nivå 1. Godkjenningen betyr at det nå er meritterende (kompetansegivende) for de som publiserer artikler. Tidsskriftet ønsker for øvrig å avspeile mangfoldet i gestaltpraksisen ved å åpne opp for ulike uttrykksformer og sjangre, og temainnholdet varierer. Her er det mye interessant lesning. Studenter ved NGI får tidsskriftet inkludert i studieavgiften. Abonnement for en årgang koster kr. 400,-. Porto kommer i tillegg. Tidsskriftet kan også kjøpes enkeltvis for kr 200,- pr nummer. Ta kontakt med Norsk Gestalt institutt.

TO FERSKE FORSKNINGSPROSJEKTER

Tekst: Vikram Kolmannskog

Som del av satsningen på gestaltterapi og forskning utlyste NGF forskningsstipender i 2013. Jeg ble tildelt stipender til to prosjekter, ett basert på en samtalegruppe med transpersoner og ett basert på individualterapi med en overgrepsutsatt kvinne.

Studiene har foreløpig resultert i fagfellevurderte artikler i Norsk Gestalttidsskrift og Gestalt Review samt en kronikk i Bladet Psykisk Helse. De er tett knyttet til de unike klientene og deres erfaringer så vel som til meg som person og vår samhandling. Teori, funn og drøftelser kan likevel ha en viss overføringsverdi i lignende kontekster, noe jeg har opplevd med andre klienter med lignende tematikk. Her presenteres de to prosjektene helt kort.

KJØNNSIDENTITET OG POLARITETER

For de fleste mennesker samsvarer kjønnsidentitet og uttrykk med kjønnet som ble registrert ved fødselen. For transpersoner er det annerledes. I Norge har det vært lite forskning generelt og ingen gestaltterapeutisk forskning på temaet. I 2013 ledet jeg en samtalegruppe for transpersoner på bestilling fra Landsforeningen for lesbiske, homofile, bifile og transpersoner (LLH) og gjennomførte en kasusstudie parallelt.

En problemstilling ble hva gestaltisk polaritetsteori og -arbeid kan bidra med i forståelsen av, og arbeidet med, kjønnsidentitet generelt og transpersoner spesielt. En hovedkonklusjon var at polaritetsteori og -arbeid ga mening og skapte endring for deltagerne i gruppen.

En del transpersoner – også de som har gjennomgått en eller annen form for behandling – opplever at de ikke er helt hjemme i verken det ene eller det andre kjønnet. Det kan handle om at de har en forhistorie med å være et annet kjønn, at kroppen ikke transformeres fullstendig eller at de opplever at kjønnsidentitet og -uttrykk noen ganger er flytende. Gestaltterapi generelt og polaritetsteori spesielt synes å være i overensstemmelse med det nyere paradigmet innen transforskning, "the Transgender Model", som ser kjønn som et kontinuum, i noen tilfeller flytende over tid, og anerkjenner mangfold og individualiserte tilnærminger. Dette står i kontrast til tradisjonelle, snevre forståelser av kjønn som statisk og binært (mannlig/kvinnelig) som stadig gjennomsyrer rådende medisinsk praksis (ved Rikshospitalet især), en rekke lover og regler (som at vi kun har to juridiske kjønn og steriliseringskrav ved kjønnsskifte), og samfunnet forøvrig i Norge.

Dette forskningsprosjektet har vært et lite bidrag til å bringe transpersoners erfaringer og verdsettelsen av mangfold ut av terapirommene og inn i samfunnet for øvrig. Noen transpersoner forteller også om en justert og noe bedre tilnærming ved Rikshospitalet den siste tiden, og mange politikere har forstått at noe må gjøres med den uakseptable situasjonen for transpersoner i Norge.

SEKSUELLE OVERGREP OG KONFLUENS

Ifølge Vold og voldtekt i Norge: En nasjonal forekomststudie av vold i et livsløpsperspektiv fra Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (2014) har hver tredje kvinne og tiende mann i Norge opplevd seksuelt overgrep, hver femte kvinne før fylte 18 år. Gjennom 2013 og 2014 gjennomførte jeg en kasusstudie parallelt med individualterapi med en overgrepsutsatt kvinne.

En problemstilling ble hvordan konfluens kan forstås og arbeides med i terapi med en overgrepsutsatt kvinne. En hovedkonklusjon fra individualterapien så vel som litteraturen var at å arbeide med (heller enn mot) konfluens kan være nødvendig for terapeut og klient i en situasjon med seksuelle overgrep og traumer.

Det var tidligere sterk skepsis til kontaktformen konfluens blant gestaltterapeuter. Dette har endret seg noe de siste årene med nye forståelser som knytter kontaktformen til relasjon og empati. I arbeidet med den overgrepsutsatte klienten opplevde jeg selv konfluens som helt nødvendig. Til tider, med liten grad av oppmerksomhet, førte det imidlertid til brudd i terapien. Dette ble imidlertid anledning til nye erfaringer med protest/respekt og økt empati. Kasusen illustrerer også hvordan moderne kommunikasjon (e-poster og tekstmeldinger) muliggjør både konfluens og protest/differensiering. Viktigheten av veiledning og å være oppmerksom på sekundærtraumatisering i en situasjon med høy grad av konfluens ble også tydeliggjort.

Jeg håper med dette prosjektet å bidra til utviklingen av synet på konfluens og motpoler, samt et større fokus på seksuelle overgrep og tilnærminger der den terapeutiske relasjonen står sentralt. Denne pågående, og som regel stille, katastrofen må håndteres bedre gjennom forebygging, beredskap og respons.

Vikram Kolmannskog
Er utdannet gestaltterapeut MNGF, jurist med spesialisering i menneskerettigheter, filolog og Dr. Philos. i rettssosiologi. Han har omfattende erfaring som lærer, forsker og skribent. Han har terapipraksis i Oslo. Ønsker du å lese mer om hans prosjekter, gå til hans hjemmeside: www.vikramkolmannskog.no

HØYSKOLEN FORTSETTER MED CORE

Norsk Gestalt Institutt har nå testet og utviklet sin egen variant av CORE (Clinical Outcomes In Routine Evaluation), et klinisk evalueringssystem utviklet i England, bearbeidet til norsk av Universitetet i Tromsø. – CORE er kjernen i forskningsaktiviteten til NGI, sier førstelektor Daan Van Baalen.

Tekst: Erik Tresse

FORBINDELSE MED AT NOKUT VIDEREFØRTE GODKJENNINGEN AV NGI SOM HØYSKOLE I 2013, VAR DET PÅKREVET AT DERE BLANT ANNET MÅTTE ETABLERE EGEN FORSKNINGSAKTIVITET. HVA HAR SKJEDD TIL NÅ?

– Vi begynte med en liten kvalitativ undersøkelse av diagnoseskjemaet vårt, der vi spurte en liten gruppe på syv studenter som har brukt det i sin praksis; *Er det brukbart? Hjelper det dere og hvordan?* Konklusjon så langt er at det hjelper dem med å tenke relasjonelt, det er det første, og det andre er at det hjelper dem med å gradere vanskeligheten eller å anslå graden av utfordring som hver enkelt klient har. Jeg vil at studentene senere skal bruke CORE i kombinasjon med diagnoseskjemaet, for også å få med hvordan terapeutene opplever den terapeutiske situasjonen. CORE gir bare informasjon fra klienten.

HVA ER...

– Vent litt...det andre vi ønsket å finne ut var: Er det mulig å bruke et slikt CORE-verktøy når du er gestaltterapeut? Utfordringen er at klienten må svare på spørsmål som: *Har du vært fornøyd? Har du opplevd nok støtte? Har du tenkt på selvmord?* Ganske kraftige spørsmål. Og jeg ville gjerne vite hvordan disse spørsmålene påvirker forkontakt. Det at man ikke MÅ noe, men at man bare kan la det som dukker opp mellom oss komme, er ganske spennende og vesentlig for vår retning, og vi vet ikke hva en utfylling av mange spørsmål vil gjøre her.

HVA GJORDE DERE?

– Fire studenter som har vært med i et prosjekt på Bastøy, altså hatt praksisklienter blant de innsatte, har fylt inn skjemaer på papir i løpet av 1 ½ år nå. Her har jeg vært veileder. Klientene er nå ferdige, og vi skal ha et fokusgruppe-intervju med de fire studentene for å finne ut mer hvordan dette har påvirket forkontakt-fasen. På grunn av eksamen, sykdom og mye å gjøre blir disse gruppene først til høsten. Gro og Heidi (*Skottun & Mjelve red.anm*) har sikkert mange egne spørsmål som de også vil stille, men jeg vil ha svar på hva det gjør med forkontakten.

HVA ER DIN ROLLE I DETTE?

– Min rolle er å sette prosjektet med CORE og diagnoseskjemaet i gang som forskning. Utfordringen er å få godkjent forskningsprosjektet av Regional Etisk Komitee (REK)[1]. Det norske systemet med datainnsamling med mål for forskning er veldig strengt, og det kvantitative prosjektet vi sendte inn første gang ble avvist. Det var på grunn av manglende tydeliggjøring av den samfunnsmessige fordelen ved forskningen. Vi må også vise bedre hvilken fordel klienten vil ha av dette. Så nå er vi i gang med å søke på nytt.

HVA HAR DERE LÆRT OM BRUKEN TIL NÅ?

– Det var mange utfordringer som dukket opp, også fordi prosjektet er avhengig av at vi begynner allerede fra første time. En klient visste f eks ikke om han ville begynne i terapi eller ikke, og ville derfor ikke fylle ut skjemaet før han hadde hatt noen timer. Da var allerede terapien i gang.
Det er også viktig å diskutere kurven som fremkommer med klienten. For eksempel hadde jeg en klient hvor jeg fikk utslag på risiko, og jeg tenkte...oi, hva er dette, hva nå - og spurte ham hva skjedde? Han svarte at han nettopp hadde fått en parkeringsbot og var rasende(ler)... så det er viktig å diskutere det sammen.
CORE prosjektet i seg selv, på den elektroniske plattformen, har også blitt utsatt og forsinket, og er mer komplisert på grunn av utfordringer knyttet til inkluderingen av diagnoseskjemaet. Men nå er alt på plass.

KAN JEG BRUKE DETTE SOM ET VERKTØY I MIN PRAKSIS NÅ?

– Ja, systemet er kjøpt og vårt diagnoseskjema er inkludert i dette. Alt det elektroniske er på plass. Det er tilgjengelig for terapeuter som vil bruke det for seg selv, i sin egen praksis. Du kan for eks. ringe Elisabeth Røst (*daglig leder, red.anm*) og si at du vil bruke det og få tilgang, noe som koster kr 75,- pr klient i administrasjonsgebyr.
MEN det er ikke ennå godkjent som datainnsamlingsverktøy til bruk i vårt kvantitative forskningsprosjekt. Det jobber vi med. Det var mye vanskeligere enn jeg hadde forventet, må jeg si. Men nå har vi et godt samarbeid med REK. Vi får god veiledning.

HVA SIER TERAPEUTENE PÅ BASTØY HITTIL, DA?

– Jeg har ikke spurt, det kan jeg ikke for da påvirker jeg det kvalitative prosjektet. Jeg har kun gitt veiledning til studentene som har jobbet med innsatte. Jeg har ikke fått noen tilbakemeldinger, det skal komme fra fokusgruppene til høsten.

HVA TENKER DU OM BRUKEN FREMOVER?

– Man kan kanskje finne en målsetting på når man kan stoppe i terapi? Det håper jeg. Det har vi jo egentlig ikke. I tillegg håper jeg at vi kan vise samfunnet at vi er effektive, og at gestaltterapeuter blir mer anerkjent.

TILSLUTT...?

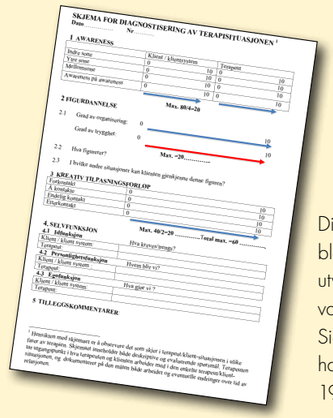
– Vi er en høyskole, og vi har gjort en kjempeinvestering over lengre tid for å imøtekomme NOKUTs nye krav. Et av disse var å få etablert et FOU arbeid, og det har vi nå.
Hovedsatsningen vår på forskning er med CORE. De to første prosjektene jeg beskrev, det første med utforskning rundt diagnoseskjemaet samt prosjektet på Bastøy, er egentlig forberedende kvalitative studier til det kvantitative forskningsprosjektet. Ennå kan vi ikke bruke dataene som blir samlet inn i et godkjent forskningsprosjekt, men vi jobber med det og jeg tenker at det tar et halvt år, kanskje litt mer, før det blir klart. Samtidig kan alle NGF terapeuter begynne med CORE i sin egen praksis, å bruke det som egen evaluering.

---

[1] ***REK = Regionale Komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk*** *gjør en vurdering om forskningsprosjekter blir drevet forsvarlig og i tråd med formålet med helseforskingsloven som skal fremme god og etisk forsvarlig medisinsk og helsefaglig forsking - blant annet ved å vurdere nytte og risiko, samt sikre at personvernet er tilstrekkelig ivaretatt. Søk REK eller se https://helseforskning.etikkom.no/ (red.anm)*

HØYSKOLENS DIAGNOSESKJEMA

Basert på gestaltterapeutisk teori utviklet av Perls m. fl og andre utøvere frem til i dag, har NGI utarbeidet et eget diagnoseskjema som tar for seg den terapeutiske situasjonen, et kvalitativt hjelpeverktøy for terapeuten.



SKJEMA FOR DIAGNOSTISERING AV TERAPISITUASJONEN [1]
Dato Nr.

1 AWARENESS

	Klient / klientsystem	Terapeut
Tydelig kontur	0 10	0 10
Tynn kontur	0 10	0 10
Adferdsmessig	0 10	0 10
Awareness på avbrytelsen	0 10	0 10

Max. 80-0-20

2 FIGURDANNELSE

2.1 Grad av organisering: 0 10
Grad av fyldighet: 0 10
2.2 Hva figurerer? Max. +20
2.3 I hvilke andre situasjoner kan klientens grunnkjente damer figurere?

3 KREATIV TILPASNINGSPROSESS

Forkontakt	0 10
A. kvalitativ	0 10
Endelig kontakt	0 10
Etterkontakt	0 10

4. SELVFUNKSJON
4.1 Inngåelse Max. 40/2=20 Total max. +60
Klient / klient system Hva kreves av deg?
Terapeut
4.2 Personlighetsavdekking
Klient / klient system Hvem blir vi?
Terapeut
4.3 Kjernedekking
Klient / klient system Hva gjør vi?
Terapeut

5 TILLEGGSKOMMENTARER

[1] Hensikten med skjemaet er å observere det som skjer i terapeut-klient-situasjonen i stikkord av en terapeut. Skjemaet inneholder både diskursive og evaluerende spørsmål. Terapeuten tar utgangspunkt i den nye terapeutiske og klientens arbeider med i den enkelte terapeut/klient-situasjonen, og dokumenterer på den måten både arbeidet og eventuelle endringer over tid av relasjonen.

Diagnoseskjemaet ble første gang utviklet av Daan van Baalen i 1999. Siden den gang har det blitt revidert 19 ganger.

Gestaltterapi dreier seg om å utforske det som skjer mellom terapeut og klient. Eller for å si det med Daan van Baalen, en av grunnleggerne av Norsk Gestalt Institutt; *"Klienten lærer ikke av oss, men av det som skjer mellom oss"*. Denne absolutte relasjonelle tilnærmingen er typisk for gestaltterapi og skiller den fra mange andre terapeutiske retninger - særlig fra den medisinske modellen med diagnostisering.

Å diagnostisere betyr å sette en diagnose på en person, og er i praksis en klassifikasjon, eller et samlebegrep på ulike tilstander, symptomer og plager satt av en ekspert på en pasient. Det er en sykdomsmodell. En gestaltterapeut diagnostiserer ikke personer, men forholder seg til – og utforsker – en situasjon sammen med en klient. Dette krever et godt praktisk og teoretisk fundament med begreper som kan bidra til å tydeliggjøre det som skjer i terapirommet. Diagnoseskjemaet beskriver ulike fenomener som opptrer i terapisituasjonen.
Skjemaet kan lastes ned på Norsk Gestaltterapeut Forening sine nettsider.

JEG ER . . .

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

Jeg husker hvor nervepirrende det var. Nyutdannet fra NGI. Jeg skulle begynne å kalle meg terapeut. Det føltes litt overveldende. Litt for stort. Hvem var jeg som innbilte meg at jeg kunne være til hjelp og støtte for andre? Hadde jeg orden nok på eget liv? Kunne jeg nok? Drakk jeg nok urtete? Det tok lang tid før jeg vokste inn i rollen så jeg selvfølgelig bare var - og er en psykoterapeut.

Jeg tror mange kjenner igjen det å ta babyskritt når noe er stort? Ingen stødig marsj mot et satt mål. Umerkelige små skritt som likefullt gjør at vi beveger oss. En dag var jeg komfortabel i rollen som gestaltterapeut. Jeg vet ikke engang når det skjedde. Plutselig våget jeg alle typer klienter. Ikke bare unge kvinner som jeg begynte med. Jeg hadde gradvis økt praksisen til å inkludere menn, par og grupper. Ikke minst klarte jeg stå rakrygget i fagmiljøer litt på siden av vårt eget. Jeg mumlet ikke lenger duknakket i møte med leger, psykologer og psykiatere. Jeg var trygg som gestaltterapeut.

> ”Jeg mumlet ikke lenger duknakket i møte med leger, psykologer og psykiatere. Jeg var trygg som gestaltterapeut.

Og godt var det. For så lenge jeg var usikker på meg, så var fokuset på meg. Var jeg bra nok? Dugde jeg? Hvordan sto det til med min kompetanse eller manglende sådanne. Heldigvis var dette en fase. For jeg som terapeut er jo bare et redskap for klientens prosess. Jeg setter meg selv til side, har fokus på klienten og finner frem til ressursene de har i seg. Terapeuter har helt klart redskaper og kompetanse som benyttes i arbeidet. Jeg er stor fan av å perfeksjonere meg profesjonelt. Likevel er det klienten som er eksperten i eget liv.

Så skjedde det noe uventet med min trygge terapeuttilværelse. Livet har en tendens til å servere nye utfordringer. Jeg ble skilt. Etterhvert førte det til nye sosiale settinger og et gryende ønske om å treffe menn. Ved det fulgte en synkron prosess. Plutselig begynte jeg å unngå spørsmål om hva jeg drev med. Jeg er lidenskapelig engasjert i å være terapeut så det hadde ingenting med det å gjøre. Det var reaksjonene fra noen mennesker jeg ønsket å unngå. Spesifikt enkelte menn. Responsen på at jeg var psykoterapeut resulterte noen ganger til motsatsen av ønsket effekt. Kropper som trakk seg litt unna og spørsmål som: ”Psykoterapeut? Betyr det at du analyserer alt hva jeg sier?” Jeg ble raskt ekspert på å snakke om alt annet jeg drev med enn profesjon. Det gjorde også at jeg drev med mye for å ha noe å snakke om. Alt nytt og spennende ble jeg med på. Ble vel som en av Pavlovs siklende hunder når det kom til opplevelser. Fikk jeg en utfordring servert så hoppet jeg.

En kveld traff jeg en mannlig kollega på et utested. Jeg visste han var skilt og spurte nysgjerrig hvordan han opplevde kvinners respons på at han var psykoterapeut. Han smilte bredt og svarte. ”De elsker det. Endelig en mann som er komfortabel med å snakke følelser”. Litt misunnelig delte jeg min erfaring med enkelte menn. Han lo godt og svarte spøkefullt. ”Det kunne vært verre Bianca. Du kunne vært sexolog”.

Jeg vet ikke om det var min innarbeidede refleks til å hoppe på nye utfordringer eller noe annet mer dyptliggende som fikk meg til å handle. Likefullt sto jeg med diplom fra Universitetet i Agder et par år etter. Plutselig ble det enkelt å si ”Jeg er psykoterapeut”. En helt ny og langt større utfordring tok plassen. Når jeg presenterte meg som sexolog var det ikke enkelt å stå stødig i alle reaksjonene, projeksjonene og mine innbilte sådanne. Jeg ble redd for å virke frivol. Redd for å bli stemplet som sexfiksert. Redd for å ikke bli tatt seriøst. Det var bare å ta fatt på veien mot trygghet igjen. En vei fylt av babyskritt. Ofte uten retning. Ofte uten bevisst intensjon. Likevel har jeg beveget meg. Vokst, lært og utviklet meg. Og en ting er sikkert. Jeg takknemlig for disse utfordringene livet serverer. De sørger for bevegelse og vekst.

Slik jeg er sikker på at du har vokst og utviklet deg utallige ganger i ditt liv. På mange ulike arenaer. Jeg tror også både du og jeg blir bedre terapeuter når vi holder oss bevegelige og i kontakt med vår egen vekst og utvikling.

ITALIENSK PÅ MENYEN

Det skjer mye nytt og interessant i verden når det gjelder utvikling av gestaltterapi, og i Italia er det spesielt mye spennende på menyen for øyeblikket. I fagartikkelen på neste side deler Rolf Aspestrand noen av sine refleksjoner etter å ha fulgt et spesialiseringskurs med psykiater og gestaltterapeut Gianni Francesetti og doktor i psykologi og gestaltterapeut Margherita Spagnuolo Lobb ved Istituto di Gestalt HCC Italia. Begge har siden 2010 samarbeidet om et internasjonalt studieprogram i gestaltteoretisk tilnærming til psykopatologi og samtidsforstyrrelser.
Buono appetito!

FRA PSYKOPATOLOGI... TIL KREATIV TILPASNING

Psykopatologi betyr *læren om psykiske sykdommer*. De italienske gestaltterrapeutene Spagnuolo Lobb og Francesetti bygger bro mellom den medisinske sykdomsmodellen og gestaltterapiens teoretiske syn - som ser psykisk lidelse ut fra en relasjonsforståelse, og psykopatologi som en del av menneskets iboende evne til kreativ tilpasning.

Tekst & Foto: Rolf Aspestrand

Antipasti

DSM-5 og ICD-11 er to ulike internasjonale klassifikasjons- og diagnosesystemer for sykdommer og helseproblemer. I Norge settes somatiske og psykiatriske diagnoser etter ICD-11 (utarbeidet av WHO). I USA og enkelte land i Europa, deriblant Italia, brukes primært DSM-5 (utarbeidet av American Psychiatric Association) som diagnosesystem for psykiske lidelser. Gestaltterapeuten jobber fenomenologisk og søker å møte klienten på en ikke-fortolkende, ikke-normativ måte. Standarder som *frisk*, *patologisk* eller *forstyrret* referer til normer satt av noen som ikke nødvendigvis kjenner den unike historien mennesket vi står overfor har erfart. Normer er praktiske som generelle rammer og konseptforståelse. Men for terapeuten kan de også stå i veien for å se den unike kampen og lidelsene som gir mening til det som kan fortone seg som klientens uhensiktsmessige handlemåte, reaksjoner og følelser.

Spagnuolo Lobb er likevel klar på at gestaltterapeuten må ta diagnosesystemet i bruk. Hennes reaksjon på spørsmålet om å skulle bruke DSM-5 som gestaltterapeut var: *'Hvordan skal du vite hvordan du skal jobbe hvis du ikke vet hva du står overfor?'*

Dette er ikke en underkjennelse av terapeutens mulighet til å utforske den relasjonelle dynamikken eller historien sammen med klienten. Men Spagnuolo Lobb er tydelig på at vi som gestaltterapeuter har mye å hente fra den deskriptive kunnskapen som ligger i diagnosesystemet. Der ligger mye erfaringskunnskap som gir terapeuten en generell beskrivelse av tilstanden personen befinner seg i og symptomene vedkommende bærer på. I følge Spagnuolo Lobb gir dette terapeuten en større bevissthet i møtet med klienten og bedre mulighet til å kunne fange opp dynamikken og de feltfenomen som oppstår, slik at intervensjoner kan blir mer presise. I tillegg fremmer det dialogen mellom gestaltterapeuten og andre profesjoner som bruker eller forholder seg til DSM-5 eller ICD-11.

Spagnuolo Lobb og Francesetti har i sin bok *'Gestalt Therapy in Clinical Practice'* samlet en rekke beskrivelser av ulike diagnoser fra DSM-5, og ser på dem fra et gestaltteoretisk og gestaltterapeutisk ståsted. De ser på symptomene og diagnosene for bedre å forstå og utforske de ulike relasjonelle variasjonene og stilartene disse representerer. Mer presist: De utforsker organiseringen av selvet og de feltfenomenene som er typiske for depresjon, personlighetsforstyrrelse, angstlidelser og psykosomatiske lidelser. Som gestaltterapeuter er det ikke individet de er mest interessert i, men den relasjonelle formen og kontakten som skapes mellom oss. Den kreative tilpasningen vi skaper sammen i terapirommet.

> "Hvordan skal du vite hvordan du skal jobbe hvis du ikke vet hva du står overfor?
> *Margherita Spagnuolo Lobb*

ROLF ASPESTRAND er gestaltterapeut (MNGF) og veileder hos Sentrum psykoterapi & veiledning i Oslo. Han ivrer etter å styrke den vitenskaplige tilnærmingen til gestaltterapi, slik at den på sikt blir en autorisert profesjon innen psykoterapi.

Margherita Spagnuolo Lobb er utdannet psykolog, psykoterapeut og har vært lærer i gestaltterapi siden 1979. Hun er grunnlegger og direktør ved Istituto di Gestalt HCC Italia, fullverdig medlem av New York Institute for Gestalt Therapy, grunnlegger av den italienske Association for Gestalt Therapy (SIPG), og det første æresmedlemmet av European Association for Gestalt Therapy (EAGT). I dag er hun president for den italienske Umbrella Association for Psychotherapy (FIAP).

Gianni Francesetti er utdannet psykiater og gestaltterapeut, og var med å starte det internasjonale gestaltstudiet om psykopatologi og samtidsforstyrrelser. Han er tidligere president for den Italienske Association for Gestalt Therapy (SIPG), medlem av New York Institute for Gestalt Therapy og nåværende president for både den italienske Umbrella Association for Psychotherapy (FIAP) og European Association for Gestalt Therapy (EAGT). Han lever og jobber i Torino som psykiater, psykoterapeut og veileder.

HVA ER KREATIV TILPASNING?

Fritz Perls (1951) beskriver all kontakt som organismens kreative tilpasning til omgivelsene. I følge Francesetti og Spagnuolo Lobb gir dette gestaltterapeuten en utvidet forståelse av det deskriptive diagnosesystemet (DSM-5 og ICD-11) som kan hjelpe oss til å anerkjenne klientens kompetanse og kapasitet, med mindre fare for begrensende fortolkning.

Kreativ tilpasning forstås gjennom 'Loven om pregnans' først formulert av Kohler, Wertheimer, Koffka i 1912, som sier at vår evne til psykologisk organisering av situasjonen alltid vil være så god som forholdene tillater, fordi menneskets persepsjon vil finne den enkleste måten å gi mening til virkeligheten på. Den enkleste organiseringen er den som krever minst kognitiv og emosjonell kraft utfra omgivelsene i den gitte situasjonen.

I følge Spagnuolo Lobb er vår oppgave som gestaltterapeuter å gjenkjenne det vakre og unike i individets psykiske lidelse. Vi ser etter det enestående i hvert menneskes kreative evne til å tilpasse seg relasjonelt til omgivelsene – med forståelsen om at intensjonen er å nå den andre. Spagnuolo Lobb definerer således all væren og alle handlinger som en intensjon om å kontakte omgivelsene.

Vi adresserer den samme patologien, de samme lidelsene, de samme diagnosene, og de samme fenomenene, men vi er genuint interesserte i å se intensjonaliteten og det estetiske språket bak den individuelle lidelsen – den kreative tilpasningen.

ESTETISK TILNÆRMING

Estetisk i denne sammenhengen viser til læren om sensasjoner og emosjoner. Spagnuolo Lobb og Francesetti foreslår med dette en bevegelse fra en hermeneutisk (*fortolkende*) tilnærming til psykiske lidelser, til en estetisk (*læren om sansene*) tilnærming til psykiske lidelser. Gestaltterapeuten søker i så måte å fylle gapet mellom diagnosen og symptomene beskrevet som patologi i DSM-5 og ICD-11, til å forstå menneskelig lidelse også som en sanselig egenskap for å tilpasse seg omgivelsene med intensjonen om å nå den andre.

Spagnuolo Lobb og Francesetti ser dette som en ekspansjon innen klassisk psykiatri og psykologi. Ved å utvise en genuin nysgjerrighet for klientens kapasitet til kreativt å tilpasse seg omgivelsene, kan psykoterapeuten i større grad utforske sammenhengen mellom diagnosen og historien symptomene forteller. Patologien kan identifiseres og observeres, men først og fremst for å finne den relasjonelle lidelsen hos klienten. Hva den representerer, historien og følelsene som ligger bak, og som gjennom terapien kanskje kan finne flere og mer hensiktsmessige former og uttrykk. Det betyr ikke at vi som faggruppe overser biologien eller kjemiske og fysiologiske sårbarheter som kan

fremme patologiske symptomer, men at vi som klinikere gjenkjenner menneskets lidelser og sykdom som også å være en del av et sanselig språk.
Vi ser på deler av psykopatologien som en kapasitet til å skape beskyttelse fra, eller regulering i forhold til, omgivelser som har vært - eller som stadig vekk kan være - destruktive.

> "Ikke ta symptomet bort fra et menneske, det er beskyttelsen som er skapt med store anstrengelser og presisjon for å overleve.
> *Margherita Spagnuolo Lobb*

Vi anerkjenner verdigheten og kampen som ligger bak menneskets kreative tilpasninger. Vi angriper ikke symptomene, men er opptatt av sansene og relasjonskapasiteten. Spagnuolo Lobb sier: 'Ikke ta symptomet bort fra et menneske, det er beskyttelsen som er skapt med store anstrengelser og presisjon for å overleve.' Det er fra dette utgangspunktet vi starter det psykoterapeutiske arbeidet med våre klienter.

HVORDAN TAR VÅR KREATIVE TILPASNING FORM?

Gestaltterapeuten er opptatt av den unike form eller stilen diagnosen eller symptomene tar. Hvordan kommer den kreative tilpasningen til utrykk? Spørsmålene vi kan stille er for eksempel: Hvordan organiserer feltet seg her og nå mellom meg og klienten i en 'Borderline stil'? Hvordan blir jeg og klienten påvirket - hvem blir vi (*Personlighetsfunksjon*), hva gjør vi (*Egofunksjon*) og hva føler vi (*ID funksjon*)?
Gestaltterapeuten er også interessert i å finne hvordan den kreative tilpasningen oppstod: Hvordan oppstod denne måten å være i relasjon på – og hva er koblingen mellom tidligere erfaring og det som utspiller seg her og nå i terapirommet?

Fordi vi er opptatt av det deskriptive og det relasjonelle blir vi oppmerksomme på å beskrive og kjenne på hva vi skaper sammen nå – ikke primært med fokus på hva som skjer intrapsykisk, men på hva som skjer mellom oss - i samspillet - i relasjonen.
Hypotesen er at den psykiske lidelsen, traumet eller forstyrrelsen er relasjonell og erfaringsbasert. Den har oppstått i relasjon og kan kun gjenfinnes og endres i relasjon – i samspillet med den andre. I dette tilfelle terapeuten.
Francesetti beskriver den gestaltteoretiske forståelsen av psykopatologi som en bevegelse fra DSM-5 til kreativ tilpassing. Fra en rent deskriptiv diagnose til å se det vakre i menneskets søken etter å nå den andre. Fra et kodesystem til beskrivelse av sensasjoner og intensjonalitet. Fra en hermeneutisk anskuelse (fortolkning), til en estetisk anskuelse (læren om sensasjoner/emosjoner).

Det Francesetti og Spagnuolo Lobb kaller post-moderne- eller samtidsgestaltterapi representerer således en retning innen psykologien og psykiatrien der vi ser etter det hensiktsmessige i den menneskelige lidelsen. At den på ulike måter representerer en adekvat reaksjon på tidlig eller samtidig sosial og samfunnsmessig endring.
Gestaltterapeutens ekspertise ligger i å forvalte en faglig nysgjerrighet og en godt trent interesse for hver individuelle relasjonelle stil og kreative tilpasning - unik for hver relasjon, hvert tidspunkt og sted. Kvaliteten på den relasjonen som utspiller seg i terapirommet er et uttrykk for de erfaringer både klienten og terapeuten bringer med seg. Samtidig blir vi også preget av den samtid vi lever i.

Det var rørende å møte psykologer, psykiatere, sykepleiere og andre helsearbeidere og fagpersoner fra hele Europa. Alle gestaltterapeuter og klinikere med stor interesse for det psykoterapeutiske møtet. Å høre deres erfaringer, utfordringer og nye trender i deres kliniske praksis var inspirerende og lærerikt. Vi tilhører nå en veiledningsgruppe som møtes en gang i året og som skal sørge for at utvikling av fagforståelsen fortsetter. Her er alle deltakerne med Spagnuolo Lobb.

Primo piatto

KREATIV TILPASNING SETT I LYS AV SAMTIDEN.

Spagnuolo Lobb har bidratt med en analyse som for meg er en god hjelp til nettopp å se fortiden og samtidens påvirkning på vår *relasjonskompetanse*. Hvordan tiden vi lever i nå og den tiden vi vokste opp i påvirker samspillet og forventningene som preger våre relasjoner.

I følge Spagnuolo Lobb trenger vi som terapeuter å være klar over hva som skjer i samfunnet og samtiden, nettopp for å kunne gjenkjenne konteksten og feltet vi og våre klienter befinner oss i. Vår relasjonskompetanse er preget av vår samtid, vår egen og våre foreldres erfaringer og relasjonsforståelse.

I hennes analyse beskriver hun ulike tidsepoker som følger:
1950 - 1970 - Narsissistisk samfunn
1970 - 1990 - Teknologisk og Borderline samfunn
1990 - 2010 - Flytende samfunn
Jeg vil oppfordre leserne selv til å undersøke de to første fasene. Denne artikkelen gir ikke rom for å gå gjennom dem.

1990–2010: DE-SENSITIVERING SOM SAMTIDENS KREATIVE TILPASNING.

'Det flytende samfunn' er et begrep først beskrevet av professor i sosiologi Zygmunt Baumann (Liquid Society).
Et samfunn der møteplassen mellom mennesker er flyttet fra hjemmet, kontoret eller kafeen, til en *'global village'* av elektroniske sosiale nettverk og plattformer. Her kan det være vanskelig å vite hvor og hvordan man skal ta ut spenningen og opphisselsen man føler i møtet med disse inntrykkene, uten den fysiske tilstedeværelsen av den andre.
De-sensitivering av kroppen er en måte å overleve på for å holde ut alle inntrykkene. I et slikt samfunn hevder Baumann at det ikke finnes klart definerte grenser som kan romme følelsene.
Ingen omsluttende vegg som holder deg og støtter deg i det du føler og opplever. Ingen som ser deg i øynene og sier «jeg er her og ser og merker din reaksjon».
Som en kraft som blir i hodet, uten å finne støtte i kroppen. De-sensitiveringen fra smerten er i følge Spagnuolo Lobb samtidens måte å overleve på, samtidens kreative tilpasning.

Spagnuolo Lobbs hypotese er at barnet fra 'det flytende samfunn' i stor grad lever med fraværet av varige intime relasjoner. I møtet med jobb, skilsmisse, selvrealisering, sosiale medier og presset om perfeksjon, var begge foreldre mindre tilgjengelige for barnet. Massiv migrasjon fant sted i et raskt tempo, der tradisjoner gikk tapt og rotløsheten fikk gode vilkår. Sosiale medier, ulike elektroniske plattformer åpnet for mengder av inntrykk, emosjoner, relasjoner og informasjon som skulle forvaltes og integreres – ofte alene foran skjermen eller apparatet. Den kreative tilpasningen i denne utviklingen ble å de-sensitivere kroppen nettopp for å kunne romme og tåle følelsene av inntrykk og de raske endringene.
Som en følge av denne de-sensitiveringen hevder Spagnuolo Lobb at en vesentlig oppgave for terapeuter i dag nettopp er å *re-sensitivere* kroppen. Å gi relasjonell støtte så klienten kan finne veien tilbake til en kropp der sensasjoner og reaksjoner kan merkes og tåles i møte med den andre.

Spagnuolo Lobb hevder at for tyve år tilbake var utfordringen *å bli* i en relasjon, i dag er det vanskelig *å føle seg selv* i en relasjon. Hun refererer til dette som *flytende frykt* (Baumann 2006). Rammene og veggene som kan tillate oss å føle hvem vi er, mangler. Kraften og spenningen som kan oppstå mellom oss og gi oss kontakt, blir i følge Spagnuolo Lobb uidentifisert energi som i stedet blir uro, utydelighet og forvirring. En flytende, urolig sensasjon uten klar retning eller forankring.

I følge Spagnuolo Lobb søker vi i dag i alt for stor grad å lindre symptomer, i stedet for å utvise nysgjerrighet for hva symptomet forteller. Hun tar til orde for en ny utvikling – i en ny samtid som krever et nytt blikk på vår psykologiske forståelse av relasjon og terapeutisk tilnærming.

Secondo piatto

KREATIV TILPASNING OG TEORIEN OM ORGANISME/OMGIVELSE.

Carmen Vazquez Bandin, spansk psykologspesialist og gestaltterapeut, er en del av lærerkreftene ved Instituto di Gestalt HCC Italia. Hun går videre i å utdype samtidens kreative tilpasning ut fra teorien om organisme/omgivelse (Pearls et al.) Hun påpeker at det nettopp er denne dynamikken som utspiller seg i det terapeutiske møtet mellom klient og terapeut.
Hvis klienten for eksempel har erfaring med ikke-støttende omsorgspersoner, ambivalente, avvisende eller sviktende omgivelse i tidlig oppvekst, kan vi sammen i terapirommet bygge ny erfaring der den «gamle» kreative tilpasningen - en gang skapt for å tåle, for å overleve - kan endres gjennom ny erfaring i samspillet her og nå.

Sett i lys av Spagnuolo Lobbs beskrivelse av samtiden, synes jeg det er interessant at Vasquez Bandin hevder at det å kunne støtte en bevegelse fra egotisme til relasjon er en vesentlig oppgave for terapeuten i vår tid. Her beskriver hun den egotistiske kontaktformen som en kreativ tilpasning der 'jeg gjør det selv - i tankene'. Om man har lært å takle livet med ambivalent og mangelfull støtte fra omgivelsene, vil det kunne føre til at man i mindre grad tillater seg å være oppmerksom på kroppen, sensasjoner og følelser, og det vil kunne oppleves som utrygt å ta inn det som skjer med omgivelsene mens man handler. Man kommer raskt og autonomt fram dit man vil, men man kommer dit alene uten den andre.

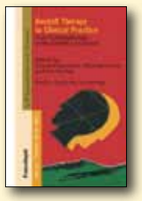
Utfordringen for terapeuten er å bringe kroppen og derfor også sansene og følelsene tilbake inn i samværet. Det vil også si ***med*** den meningsløsheten, ensomheten, tomheten og/eller smerten som måtte oppstå i møtet mellom oss. Som gestaltterapeut vet vi at det ikke er noen vei utenom det som er – ingen vei utenom smerten og den kreative tilpasningen (symptomene) som dukker opp i relasjonen mellom oss.

Det er her gestaltterapeuten vil kunne spørre: *'Ut fra den smerte du kjenner; kan du finne noen ord, en form, en bevegelse som beskriver den?'* (uttrykk for symptomet). Og så: *'Kan du se meg inn i øynene og si disse ordene/gjøre denne bevegelsen til meg?'* (bringe symptomet/den kreative tilpasningen inn i relasjonen). Og til sist: *'Hvordan kjennes det i kroppen når du sier/gjør dette?'*(bringe kroppen, sensasjonene, følelsene inn i bevisstheten eller i «awareness»).

Vasquez Bandin minner oss om hvordan individets tidligere erfaringer med omgivelsene påvirker samspillet her og nå. Dette gir meg en større trygghet og ro til å tåle det som oppstår mellom meg og klienten, og samtidig vite at det er akkurat nå vi har muligheten til å bygge ny erfaring sammen. I følge Vasquez Bandin er det her mitt ansvar som gestaltterapeut ligger; i å ville befinne meg i kontaktområdet (Contact Boundery). Et kontaktområde hun definerer som *der noe autentisk og nytt kan oppstå og erfares*. Der en tidlig kreativ tilpasning kan erfares i et nytt felt og en ny relasjon, og ny erfaring kan høstes og integreres i kropp og tanker. Denne gangen med pust, kropp og følelsene tilstede i relasjonen.

BLIR DU INSPIRERT OG ØNSKER Å LESE MER, ANBEFALES DISSE BØKENE:

Gestalt Therapy in Clinical Practice
From Psychopathology to the Aesthetics of Contact
Gianni Francesetti, Michela Gecele and Jan Roubal



The Now for Next in Psychotherapy
Gestalt Therapy Recounted in post-modern Society
Margherita Spagnoulo Lobb

Mye vakkert og vesentlig kan gå tapt i arbeidet innen psykisk helse om vi ikke evner å møte samtidens økende krav om forskning og kunnskapsbasert praksis.

Vasquez Bandin tydeliggjør samtidig med dette verdien og mulighetene som ligger i for-kontakten: Fra en fase som for meg primært har handlet om hvordan vi møtes, hilser, setter oss ned med oppmerksomhet på ytre- og mellomsone, til en fase hun gir stor plass og beskriver som der persepsjon og sensasjoner i kroppen ubevist begynner sin kreative tilpasning til den andre, og hvor vi som terapeuter allerede er oppmerksomme på hvordan den kreative tilpassingen tar form.

GESTALTTERAPIENS FRAMTID

Jeg har forsøkt å introdusere et perspektiv og en retning innen gestaltterapi som inspirerer meg. En presisering av vår relevans og ekspertise innen psykoterapi: Gestaltterapeutens syn på psykisk lidelse som del av relasjonsforståelsen, og vårt syn på psykopatologi som del av menneskets evne til kreative tilpasning. Jeg har kun berørte omrisset av noen læringspunkter, men håper likevel at dette kan friste til å søke mer informasjon og kunnskap om faget vårt.

Fra utdanningen i Italia er det nye mer å videreformidle. Jeg brenner etter å gå dypere i beskrivelsen av den kreative tilpasningen knyttet til hver enkelt diagnose; å introdusere Francesetti's teori om 'Half Enteties' («halvenheter») knyttet til kontaktområdet og feltteorien; samt Vasquez Bandins relasjonsmodell. Forhåpentligvis får vi mulighet til komme tilbake til dette i senere artikler fra kollegaer og/eller meg selv.

Jeg er enig med Francesetti og Spagnuolo Lobb om at det hviler et særlig ansvar på vår profesjon i å synliggjøre vår spesialkompetanse innen den humanistiske retningen av psykoterapien. Mye vakkert og vesentlig kan gå tapt i arbeidet innen psykisk helse om vi ikke evner å møte samtidens økende krav om forskning og kunnskapsbasert praksis. Kun gjennom en slik tilnærming vil vi kunne bli godkjente behandlere av psykiske lidelser. Det er derfor svært inspirerende å registrere at Norsk Gestalttidsskrift nå er blitt godkjent som publiseringskanal 1 (*kompetansegivende ved publisering*); at NGI (*Norsk Gestalt Institutt Høyskole*) integrerer CORE og forskning i undervisningstilbudet; og NGF's opprettelse av et forskningsstipend. Det er en spennende og viktig utvikling for faget gestaltterapi og bygging av profesjonen 'autorisert klinisk gestaltterapeut'.

●●●

Istituto di Gestalt HCC Italia

Min gode kollega Helene Fellman og jeg med våre mentorer Francesetti og Spagnuolo Lobb. Vi var litt 'star struck'.

Francesetti og Spagnuolo Lobbs ønsker med sin utdanning å bidra til å gi gestaltterapeuter en mer vitenskapelig og forskningsbasert tilnærming til teori, metode og praksis. Dette for at vi som faggruppe og profesjon i langt større grad skal kunne gå fra å hevde til å vite. Fra det alternative til det evidensbaserte. Fra selvutvikling til også å være godkjente behandlere av psykiske lidelser. Vi har også et ansvar som klinikere for å dokumentere erfaringer og resultater og dele disse med andre faggrupper for å sikre høy kvalitet i fagutøvelsen.

Kurset "Gestaltteoretisk tilnærming til psykopatologi og samtidsforstyrrelser" går over to år og informasjon om litteratur, innhold, pris og undervisere finner du på www.gestalt.it/eng

Flyktninghjelpen
I to år har jeg jobbet som spesialrådgiver og gestaltterapeut i Flyktninghjelpen, en organisasjon med over 4000 ansatte, i Norge og over hele verden. Flyktninghjelpen er til stede i nær sagt alle de store krisene og katastrofene i verden i dag.

Å HJELPE HJELPERNE

Tekst:Ole Martin Holte

Ole Martin Holte
er gestaltterapeut med videreutdanning, sosionom og forfatter. Jobber som spesialrådgiver og gestaltterapeut i Flyktninghjelpen, med hovedansvar for psykososial oppfølging av beredskapsstyrken, individuell debrief og gruppedebrief.

Beredskapsavdelingen, hvor jeg er ansatt, sender ut beredskapsstyrken; NORCAP – Norwegian Capacity, bestående av eksperter, med kunnskap om alt fra å sette opp en teltleir, til å drive fredsmegling på høyt nivå. Styrkemedlemmene utsettes for sterke påkjenninger når de reiser ut i felt. Alt fra kultursjokk, til lidelse og smerte i møte med flyktninger og internt fordrevne, til usikkerheten ved å jobbe i krigssoner, med fare for kidnapping, vold, drap, osv. De fleste som jobber for NORCAP, jobber samtidig for FN-systemet, der dårlig lederskap er en kjensgjerning. I tillegg er de fleste borte i mange måneder av gangen fra sine familier og partnere.

EN FORUTSIBAR STRUKTUR, OGSÅ NÅR DET UFORUTSIGBARE HENDER

Flyktninghjelpen har ønsket å bygge opp en struktur som ivaretar styrkemedlemmene fra de sendes ut i felt, til de returnerer, - og skal ut igjen. Dette kalles «Staff Care», og tilligger min stilling. Innenfor «Staff Care» hører også debrief til, individuelt og i grupper, samt støtte til styrkemedlemmene under kritiske hendelser. Da jeg begynte i Flyktninghjelpen, søkte de etter en person med psykologisk/psykoterapeutisk kompetanse. De ønsket å styrke kvaliteten på den psykososiale oppfølgingen av sine ansatte. Der de tidligere «tok et tak ved behov», og kanskje helst når personen selv gav uttrykk for det, har vi nå bygget opp en struktur som ideelt sett, skal fange opp de fleste psyko-sosiale utfordringene, også når det uforutsigbare hender.

INDIVIDUELLE DEBRIEF

Alle medlemmer av beredskapsstyrken skal igjennom en tre timers individuell debrief med meg, etter endt oppdrag. Her går vi igjennom både den operasjonelle, praktiske delen av oppdraget, samt den personlige erfaringen. Hva fungerte, hva fungerte ikke, hva var det vanskeligste på et personlig plan? Her bruker jeg ferdigheter fra gestalt når det gjelder å på kort tid bygge relasjon, skape tillit, og prosessere på deres erfaringer. Mange som har jobbet lenge i felt, har fått «tykk hud» når det gjelder å kjenne etter hvordan de har det. De er så erfarings- og følelsesfulle, at det å begynne å åpne opp, kan kjennes farlig. Jeg tror likevel at det er viktig å dele erfaringer på en ærlig og sann måte. Kanskje velger jeg selv å dele at jeg var redd da jeg var på felt-besøk i Sør-Sudan, da et jagerfly bombet en millitærforlegning rett i nærheten. Jeg var redd for å dø, redd for ikke å se min familie igjen. Vi kunne ikke fly derfra fordi flystripen av sand, var våt av regn. Å dele av meg selv kan senke terskelen for å dele, og psykoterapeuten får et menneskelig ansikt.

DEBRIEF-SEMINAR

Fire ganger i året fasiliterer vi debrief-seminar for 24 styrkemedlemmer som flys inn til Norge. I den forbindelse har vi bygget opp et debrief-team, bestående av to gestaltterapeuter, en HR-rådgiver og en rekrutteringsrådgiver. Vi jobber i smågrupper på seks, der gruppeleder er fra debrief-teamet. I smågruppene jobber vi ut fra gestaltterapeutiske metoder. Hver deltaker får sine 45 minutter til å dele personlig en utfordrende hendelse fra felt. Så er det gruppen som er Debrieferen. Målet er å nyttiggjøre seg de ressursene som allerede ligger i gruppedeltakernes mangfoldige erfaringer. Samtidig påser gruppeleder at ingen blir syndebukk, styrer tiden, osv. Dette har vist seg å være en meget god måte å jobbe på, og våre styrkemedlemmer opplever at de blir tatt på alvor mht. deres erfaringer. Som et styrkemedlem uttrykte det «Jeg opplever at Flyktninghjelpen ikke bare er interessert i mine resultater, men også i meg som person».

> Mange som har jobbet lenge i felt, har fått «tykk hud» når det gjelder å kjenne etter hvordan de har det.

NRC
FLYKTNINGHJELPEN
NORWEGIAN REFUGEE COUNCIL

Flyktninghjelpen har siden 1946 gitt beskyttelse og nødhjelp til mennesker på flukt i krigs- og konfliktområder. I dag har de prosjekter i om lag 25 land over hele verden. Alle prosjektene styres fra hovedkontoret i Oslo. Flyktninghjelpen har rundt 850 kvinner og menn i sine beredskapsstyrker. På 72 timers varsel kan de rykke ut over hele verden for å bistå FN og andre internasjonale organisasjoner i humanitært hjelpearbeid og nødhjelpsoperasjoner og fredsoperasjoner.

STØTTE VED KRITISKE HENDELSER

En kritisk hendelse i felt kan være at styrkemedlemmet har blitt evakuert pga. fare for kidnapping, eller er blitt kidnappet, eller har kommet i konflikt med linjeleder og trues med å sendes hjem. I slike tilfeller har jeg en støttefunksjon, der jeg enten gir konfidensielle samtaler via skype med video, eller reiser ut i felt for å bistå. Med kunnskap om forholdet mellom form og innhold i en samtale, er det ofte små påpekninger som skal til for å få fastlåste mønstre til å komme i bevegelse, f.eks. ved en konflikt. Ved mer alvorlig hendelser er det nyttig å vite at jeg kan kontakte meg selv, kjenne etter hva som skjer i meg, og ut fra det velge mine intervensjoner. Samtidig tenker jeg over hvilke kontaktformer som utspiller seg mellom meg og de andre, og mellom de andre, når jeg jobber.

Å ERKJENNE AT JEG ER MER ENN MINE TANKER

Mange som jobber i de farligste områdene, med akutte kriser er tidvis nødt til «Å legge lokk» på både følelser og kroppslige erfaringer, når de er i situasjonen. Atle Dyregrov har også sagt at dette, for en tid, kan være en hensiktsmessig mestringsstrategi for å holde ut. Men dette er bare halve sannheten. Det er like viktig å erkjenne at de *er* sine følelser og sin kropp. Derfor har vi på debrief-seminarene innført obligatoriske øvelser der de lærer å puste med magen. De deltar også i avspenningsøvelser der vi på klassisk gestaltvis sitter i ring og går igjennom kropp, tanker og følelser. Målet er at de blir mer bevisst forskjellen på disse tre områdene, lærer seg å kjenne etter, samt får tanker om hvordan det er mulig å skape dialog mellom disse. Hvis styrkemedlemmer i en individuell debrief viser tydelige tegn på PTSD, som jevnlig hender, samarbeider vi med Senter for Stress- og Traumepsykologi. Styrkemedlemmet kan få opptil ti timer med psykolog, betalt av Flyktninghjelpen. Vi prøver også ut en pilot der vi henviser til to-tre forskjellige gestaltterapeuter.

Å JOBBE HER OG NÅ, NÅR HER OG NÅ ER UUTHOLDELIG

Jeg vil påstå at våre styrkemedlemmer, jobber i noen av de mest eksistensielle feltene som finnes. Tenk bare hva de ansatte i Gaza og Vestbredden har gått igjennom i disse dager. Hvordan sette mening til det meningsløse? Et hovedfokus i vårt «Staff Care System» er å se om det er mulig å hjelpe styrkemedlemmene til å være her og nå, også når her og nå nærmest er uutholdelig.

Jeg skypet med en av våre styrkemedlemmer i Syria. Hun jobbet for de internt fordrevne flyktningene. Mens vi samtaler med video-overføring, hører jeg bombene falle. Hun fortsetter å prate som før. Jeg spør om det var bomber jeg hørte, og hun bekrefter. Jeg spør da om hvordan er det for henne å høre bombene. Da kommer gråten, og redselen frem.

EGENOMSORG

Å jobbe med hjelperne er en fantastisk jobb. Jeg møter mennesker fra hele verden, med spennende jobber og bakgrunn. For å kunne være en reell støtte, er det viktig at jeg er til stede med hele meg. Det betyr også å ta inn over meg, og la meg bli preget av hjelperne, av utfordringene de står i, samt lidelsene flyktningene går igjennom. Mine felt-reiser har gått til Kongo, Rwanda, Sør-Sudan, Palestina/Vestbredden og Jordan, hvor jeg selv har besøkt flyktningeleirer. Av og til treffes jeg av en usigelig sorg over hvor mye menneskelige lidelse og smerte som finnes, samt uforståelige tanker rundt hva mennesket er i stand til av onde handlinger. På mange måter får jeg «Hele verden i fanget» som gestaltterapeut. Som selvstøtte har jeg valgt å gå i en veiledningsgruppe med andre gestaltterapeuter, der jeg kan ta opp og dele mine temaer. Det hjelper godt. Samtidig er det viktig for meg å søke det som gir meg kraft. Det kan være å søke stillheten i naturen, i meditasjonen, bokse i garasjen med gutta, eller rett og slett øve meg på å tåle ubehaget av å ta inn over meg, min og andres eksistens, som kan bety «virkelighet».

GESTALT PÅ KONTORET

En del av min stilling går ut på å fasilitere internundervisning for våre ansatte i beredskapsavdelingen på hovedkontoret. Vi har nå gjennomført tre kommunikasjons-seminarer, der jeg har undervist i kontaktformene, og hvor vi har jobbet i tripletter og kvartetter, med å synliggjøre hvordan vi kommuniserer med hverandre. Vi som utgjør støtteapparatet til dem som jobber ute, trenger også å jobbe med vår egen måte å kommuniserer på. Dette kan tidvis by på motstand, da gestalt-måten å jobbe på kan oppleves fremmed og utfordrende for flere. Samtidig opplever fler og fler at utbyttet fra et rolllespill, ofte er større, og mer dyptgripende enn ved en ordinær forelesning.
I tillegg har jeg på bortreisesamlinger/team-building-samlinger tatt de ansatte med på forskjellige Mindfulness-øvelser, til stor glede for de fleste. Som en uttrykte: «Jeg tror aldri jeg har forstått forskjellen mellom tanker og følelser, men nå fikk jeg det til!» Min erfaring etter to år i Flyktninghjelpen, er at gestalt er en metode og et verktøy som kan brukes på arbeidsplassen.

Loose your mind and come to your senses

Fritz Perls

Irvin D. Yalom

M.D.Psykoterapeut, forfatter og professor emeritus i psykiatri ved Stanford University. Han er en av de som har klart å tydeliggjøre psykoterapeutisk arbeid på en lettforståelig måte, både for leg og lærd. Her er noen av hans bøker etter opprinnelig utgivelsesår, som perler på en snor.

EKSISTENSIELL PSYKOTERAPI (1980)

KJÆRLIGHETENS BØDDEL OG ANDRE FORTELLINGER FRA PSYKOTERAPIEN (1989)

DA NIETZSCHE GRÅT (1992)

DOBBELTSPILL I SJELEDYPET 1996)

MAMMA OG MENINGEN MED LIVET (1999)

TERAPIENS GAVE (2001)

SCHOPENHAUERKUREN (2005)

Å STIRRE PÅ SOLEN (2008)

SPINOZAPROBLEMET (2012)

WHAT'S ON

Oslo, NGI, 3.-4.-5. November 2014

"THE REVOLUTIONARY CONSEQUENCES OF THE "LAW OF PRÄGNANZ"

A workshop in english with Daan van Baalen, MD.,PhD, Gestalt Psychotherapist, trainer and founder of NGI University College.

One of the most revolutionary concepts in Gestalt Psychology and Therapy is "the law of Prägnanz" formulated by Max Wertheim and Wolfgang Köhler. It says that every gestalt becomes as "good" as possible - or takes the best possible shape. This law, however, is incompatible with major streams in health care dominated by medical science. In this work-shop Daan van Baalen will explore what this law means, which mainly formulate laws for perception and then see what future consequences this can imply for gestalt therapy practice. Workshop fee: 400 EUR.

For more info, see www.gestalt.no / To register: email to: ngi@gestalt.no

November 20 and 21, 2014, Oslo, Norway

DEVELOPING PRESENCE:

"I SEE YOU SEE ME. I FEEL YOU FEEL ME."

Workshop med Ruella Frank, PHD, i Oslo

Presence develops through finding ourselves in our relational world. In this two-day workshop, we explore the phenomenology of presence as it develops through emerging interactions of baby-parent in the first year of life and client-therapist in the here-and-now of therapy. Lecture, movement exploration, discussion and therapy demonstration.

Pris: 360 EUR / 3000 NOK

Sted: Håndverkern Kurs- og konferansesenter

For mer informasjon se **www.gestalt.no**

SJEKK også:

http://www.newyorkgestalt.org/
http://www.esalen.org/
http://gestaltcentre.co.uk/
http://gestaltinaction.com

HUSK: Nettadressen
http://www.gestalt.org/news/

FILM TIPS:

Serien om mafiabossen Tony SOPRANOS som også går i terapi.

IN TREATMENT Psykologen som sliter i eget liv

Atle Antonsen spiller en ensom terapeut i serien DAG

Meril Streep som psykolog i "NÆRE og KJÆRE"

BOKTIPS: Elisabeth Arnet, lærer og gestaltterapeut og har jobbet 20 år som journalist har skrevet boken:
TERAPI - hva passer for meg?

Hvis du lurer på om du skal snakke med noen, gir Elisabeth Arnet deg en oversikt over de mest vanlige retningene innenfor psykoterapifeltet.

- terapi hos psykolog
- psykoanalyse
- kognitiv terapi
- gestaltterapi
- psykodrama
- kunst- og uttrykksterapi
- transpersonlig terapi
- ikke psykoterapi, men kanskje til hjelp likevel
- klienterfaringer
- selvhjelpsgrupper
- nettressurser

Neste utgave av GESTALT magasinet kommer ut i **januar 2015** og temaet er traumer. Har du innspill rundt dette, send gjerne en mail til **tresse@online.no**

"Psykoterapi er et møte mellom to (eller flere) mennesker hvor den ene (eller noen) er mer forstyrret enn den andre. Som regel er det pasienten.

Fra boken URO av Finn Skårderud

CHECK THIS OUT!

www.psychotherapy.net er et gratis online magasin med intervjuer med kjente og ukjente psykoterapeuter. Det er også videoer som viser "work in progress".

YouTube

"Laughter attack at bus stand"

Vi tenker kanskje ikke over det til daglig, men vi vet det alle sammen: Følelser smitter. I mye større grad enn vi er villige til å snakke høyt om, er vi alle veldig sensitive overfor andres mennesker emosjoner. Denne lille latterbomben av et youtube-klipp er det bare å la seg smitte av. Søk på tittelen. God fornøyelse.

TED

How schools kill creativity er et fordrag av Sir Ken Robinson som er sett over 27 millioner ganger, noe som gjør det til et av tidenes mest populære foredrag, noe som i seg selv gir håp om at vi en dag kan få en skole som oppfordrer og gir næring til den kreativiteten alle mennesker har med seg. Sir Ken Robinson gir et underholdende og rørende bidrag for å endre vårt skolesystem.
www.ted.com/talks/ken_robinson_says_schools_kill_creativity

"At last the Dodo said,
– Everybody has won, and all must have prices"
Lewis Caroll, Alice in Wonderland.

PSYKOTERAPI MED HJERTE OG SJEL

Tekst: Heidi Gaupseth

Heidi Gaupseth
er gestaltterapeut fra NGI i 2012 og har drevet egen terapipraksis i Oslo og på Nesodden siden høsten 2010.

Saul Rosenzweig, Ph.D (1907-2004) brukte dette klassiske sitatet i en artikkel fra 1936 der han som den første framsatte hypotesen om at det finnes et sett felles faktorer som avgjør effekten av psykoterapi. Dodoens utsagn har blitt stående som en metafor for tilstanden til effektforskning innen psykoterapi, men også som et symbol for de som hevder at terapeutisk effekt ligger i faktorer som er felles, uansett teoretisk orientering.

Rosenzweig var opptatt av det de ulike terapeutiske retningene hadde felles basert på tanken om at det ikke var noen terapeutisk retning som hadde monopol på de dyktige terapeutene. Det er ikke metoden, men terapeuten som er viktig. "A therapist has nothing to offer, but himself".

Sitatet er hentet fra boka ***The Heart & Soul of Change, Delivering What Works in Therapy***. Boka kom ut første gang i 1999 med undertittelen "What Works in Therapy" og presenterte forskningsfunn som støttet effekten av felles faktorer framfor én spesifikk metode. Andre utgaven som kom i 2010, presenterer med støtte i oppdaterte forskningsfunn en ny metamodell for psykoterapi.

Boka er redigert av Barry L. Duncan, Scott D. Miller, Bruce E. Wampold og Mark A. Hubble, alle forskere og praktikere med akademiske meritter og titler innenfor psykoterapifeltet som nærmest gjør meg "star struck". Jeg merker meg med glede og en viss optimisme, at Bruce E. Wampold for tiden er internasjonal veileder og forskningsleder på deltid ved Modum Bad.

Denne boka bør du lese om du er opptatt av psykoterapifeltets utvikling, dets historie og framtid og sammenblanding av industri, profesjonskamp og behandling. Ikke minst at man får svar som man spør, også innenfor seriøs forskning. Du bør lese om du er opptatt av klienten, av å utvikle deg faglig som psykoterapeut og å bli bedre på å gjøre det som virker i psykoterapi. På knappe 450 sider dekker boka mange, sentrale og viktige spørsmål om hva som fungerer innen psykoterapi, hvordan levere det som fungerer og hvilke konsekvenser dette bør få for opplæring, organisering og politiske prioriteringer.

Boka tar meg i alle retninger; inn i politikken, inn i profesjonskampen, på barrikaden for de svake klientene, for å sikre vanlige folk "helende menneskemøter" framfor antidepressiva. Hva gjør jeg som gestaltterapeut i alternativregisteret? Jeg er ingen kvakksalver og tør påstå at denne boka dokumenterer det. Inn i NAV systemet og organiseringen av helsevesenet. Ja - for å sitere Gro Harlem Brundtland, "alt henger sammen med alt" – og det er jammen sant!

> *"Klienten er hjertet og alliansen er sjelen i den terapeutiske endringsprosessen"*
> Barry L. Duncan

The Heart and Soul of Change, Second ed. Delivering What Works in Therapy.
Edited by: Barry L. Duncan, Scott D. Miller, Bruce E. Wampold, og Mark A. Hubble.
2010, American Psychological Assosiation, Washinton, DC

Psykoterapi er ikke medisin.
I 1936 var det i følge Rosenzweig kontroversielt å utfordre den spesielle validiteten den enkelte psykoterapiretning representerte. Han sier bla følgende i bokas prolog: "(the common factors)... was to me just a statement of the obvious which, as we know, is for that very reason overlooked".

The Heart & Soul of Change presenterer et nytt og forskningsbasert paradigme for psykoterapi, som er en videreutvikling av Rosenzweigs 70 år gamle ideer basert på observasjoner av "det åpenbare". Det gamle, og rådende, paradigmet antar at det finnes en gitt kur for en gitt lidelse, diagnose eller forstyrrelse og at terapeutisk effekt er innebygget i behandlingsmetoden. Et slikt paradigme passer i følge boka, dårlig med seks tiårs akkumulerte forskningsfunn. I sin konklusjon kullkaster boka hele det medisinske paradigmet som ubrukelig innen psykoterapeutisk arbeid. Psykoterapi fungerer ikke på samme måte som medisin. Det finnes heller ingen "pillekur" – slik legemiddelindustrien vil ha oss til å tro og den alarmerende økningen i bruk av antidepressiva synes å tyde på. Redaktørene sier rett ut at de protesterer mot den "medikaliseringen" som skjer i psykoterapifeltet. Det finnes ikke støtte for en slik praksis i forskningsresultatene. Tvert imot.

Boka beskriver hvordan moderne medisin ble etablert som en vitenskapelig disiplin for å dokumentere at bestemte medikamenter og behandlingsmetoder hadde effekt framfor et eksisterende medikament eller metode. De randomiserte, dobbelblinde, placebokontrollerte forskningsdesignene ble derfor utviklet og brukt for å eliminere effekten av positiv påvirkning og andre psykologiske faktorer som kunne påvirke resultatet. De samme faktorene som forskningen nå indikerer er avgjørende for å lykkes med psykoterapi.

Det er så godt å lese og gir mye støtte til egen erfaring, som klient og terapeut, om hva som virker i terapi. Til alle tider har menneskene strevet med hva det vil si å være menneske. Ulike kulturer har funnet sine egne metoder, myter og ritualer for å håndtere spørsmål om liv og død, tro og tvil, sorg og glede. Disse har vært en del av vår kollektive, erfaringsbaserte viten hvor vi har søkt sammen i trøst og lindring. Vitenskapsparadigmet skapte en reduksjonistisk og individualistisk tilnærming til menneskelig lidelse og helbred, hvor jeg tenker at man, som innen så mange andre humanistiske fag, kaster barnet ut med badevannet. I denne sammenheng troen på mennesket som relasjonelle vesener med iboende ressurser til å hele seg selv og hvor betydningen av forventning, tro og håp – også kjent som placebo, anerkjennes.

Felles faktorene i kontekst – et nytt paradigme for psykoterapi.
Boka viser til den store mengden av forskning som er gjort på felles vs. spesifikke faktorer etter utgivelsen av den første utgaven. De empiriske data viser at kilden til endring i psykoterapi, ligger i samspillet mellom de felles, kurative faktorene.

I denne utgaven presenteres derfor et nytt paradigme, en kontekstuell modell, for psykoterapi hvor man hevder at alle psykoterapeutiske retninger – og andre former for healing – er like effektive grunnet faktorer som er

felles uansett behandlingsform, gitt at det er:

a) en helende setting,
b) et rasjonale, myte eller teori som kan forklare klientens plager og har metoder for å løse dem,
c) en emosjonelt ladet og tillitsfull relasjon med en person som vil hjelpe og
d) et ritual eller opplegg som krever involvering fra både klient og terapeut for å kurerer eller løse klientens problemer.

For å være virkningsfull, i henhold til modellen, må altså enhver behandlingsmetode (myte) være meningsfullt koblet til en felles, rådende overbevisning i kulturen. Metoden må inneha et rasjonale som treffer i kjernen av hva det vil si å være menneske i en gitt tid og på et gitt sted. Dette betyr at terapeuter nødvendigvis må være oppmerksomme på, og være kjent med, mange meningsfulle kulturelle myter og være åpne for å endre teknikker, stiler og tilnærminger. Behandlingen og dens rasjonale bør velges ut ifra og tilpasses omstendighetene, ressursene og preferansene til klienten. Ergo finnes det ikke en "riktig" behandlingsmetode eller rasjonale, noe som kanskje kan uroe mange.

Terapeutiske teknikker eller ritualer er i følge boka, "placebo delivery devices". De fungerer nesten utelukkende gjennom aktivering og bruk av tro, håp og forventninger. Med andre ord de psykologiske faktorer som man innen det medisinske paradigmet har forsøkt å eliminere. Terapeutens *overbevisning, egenerfaring og forpliktelse* til en spesiell metode/teknikk, har derimot signifikant påvirkning på behandlingsresultatet. Teknikker og ritualer er altså helt nødvendig i psykoterapi og fungerer når de benyttes med overbevisning.

> *"Det finnes ingen oppskrift eller på forhånd gitt behandlingsopplegg som garanterer effekt for klienten – den samskapes underveis.*

Modellen likestiller med andre ord alle behandlingsmetoder og retninger, uavhengig av om de er kulturelt overførte eller er såkalt forskningsbaserte. Så lenge terapeuten jobber etter en konsistent metode som er ment å være terapeutisk, utføres av en terapeut som tror på metoden sin og sammen med en klient som tror på terapeuten – ja da kan metoden like gjerne være krystallhealing.

I det komplekse samspillet mellom terapeutisk retning (myte), inkludert dens spesielle teknikker (ritualer) og i konteksten av en helende setting og relasjon, finner vi de nødvendige ingredienser for å lykkes i psykoterapi. Doseringen av de ulike ingrediensene, er således det store spørsmålet og handler om et interaktivt samspill av felles faktorer; klienten, terapeuten, alliansen og metoden(e). Det er her de gode terapeutene vet å "kalibrere" riktig i møte med en gitt klient. Det finnes ingen oppskrift eller på forhånd gitt behandlingsopplegg som garanterer effekt for klienten – den samskapes underveis.

Å gjøre mer av det som virker. Som en konsekvens av en slik modell, blir terapeuten den viktigste felles faktoren for å "deliver what works in therapy". Forskningen viser sterk støtte til en personfokusert orientering i terapeutisk praksis. Empiri viser derimot at klienten og utenomterapeutiske faktorer i klientens liv, står for mye større variasjon i terapeutisk resultat, enn noe annen faktor. Dette betyr for mange terapeuter en fundamental endring i hvordan terapiprosessen betraktes og utøves. Klienten må da i langt større grad være delaktig i den løpende utforming og evaluering av behandlingsopplegget framfor å delta i en på forhånd bestemt behandling.

En slik tilnærming fordrer at klienten og terapeuten klarer å etablere en god relasjon. En "god" terapeutisk allianse er i følge forskerne, preget av tillit og er emosjonelt ladet.

Her passer det å sitere hva en av redaktørene og direktøren for The Heart & Soul Project, Barry Duncan, skriver på sin nettside: "Kraften i hva klienten bringer med seg i terapi og betydningen av den terapeutiske alliansen, inspirerte meg til å gi boka tittelen *The Heart & Soul of Change*. Klienten er hjertet og alliansen er sjelen i den terapeutiske endringsprosessen". Poetisk og vakkert, og Duncan får frem sitt viktigste budskap om å flytte fokus fra å utvikle nye behandlingsmetoder og teknikker til å ha klientens behov og erfaring i "hjertet" av våre bestrebelser.

Når Duncan knytter begrepet "sjel" til den terapeutiske alliansen, så tenker jeg umiddelbart på dette udefinerbare "it" som noen bare har. Er det slik for terapeuter også? Er dette i så fall knyttet til terapeutens person? Jeg tror det. Kan det læres? Kanskje. Min påstand er at det læres først og fremst gjennom erfaring. Jeg vet selv når jeg er i en tillitsfull og emosjonelt ladet relasjon. Med denne erfaringen, kan jeg kanskje gjenskape den?

Hva betyr det for meg som terapeut? Som student innen psykoterapi? Hva skal jeg gjøre konkret for å bygge en tillitsfull og emosjonelt ladet relasjon til klienten min? Jeg har en anelse og jeg har en erfaring, jeg tror det handler om awareness og sensitivitet for samspillet her og nå, men kan jeg si at jeg vet? Og kan jeg si konkret hva det er og på den måte bidra til å utvikle meg og kanskje andre terapeuter?

> *"klienten og utenomterapeutiske faktorer i klientens liv, står for mye større variasjon i terapeutisk resultat, enn noe annen faktor.*

Her hevder boka at vi kun får svar på ved å spørre klienten! Det er klientens subjektive opplevelse av hva som er virksomt for seg som kan gi svar og ny kunnskap. En nødvendig konsekvens av det nye paradigmet blir at vi som psykoterapeuter må bidra til utvikling av bedre praksis ved å bevege oss fra "evidence based practice" til "practice based evidence". Dette er ifølge redaktørene, den sterkeste anbefalingen som denne utgaven kommer med for å styrke tilliten til psykoterapien som fagfelt. Vi må slutte å lete etter den ultimate behandlingsmetode, men rette innsatsen inn mot å finne ut mer om hva de "gode" terapeutene gjør. For hver og en av oss vil det innebære å bidra til forskningen gjennom å la klientens opplevelser om hva som har effekt inngå i en systematisk og rutinemessig tilbakemelding under behandlingsforløpet. Noe som eksempelvis kunne synliggjøre hva en "tillitsfull og emosjonelt ladet" relasjon er og hvordan den etableres.

Min utdannelse som gestaltterapeut på NGI har gitt meg en teoretisk modell og en trening som jeg vil påstå står seg i forhold til et nytt paradigme for psykoterapi. Som gestaltterapeut kan jeg bruke hele mitt register av erfaring, tro, metoder og teknikker basert på min awareness om hva som er mulig og hvilke intervensjoner som er hensiktsmessige innenfor den terapeutiske alliansen med en gitt klient. Jeg opplever meg trygg og godt forankret i et gestaltterapeutisk rammeverk som jeg tror på. Vel vitende om at det finnes gode terapeuter innen alle terapeutiske retninger. Det faktum gjør meg kanskje enda mer ydmyk overfor oppgaven det er å "besjele" samspillet i terapirommet. Ingen verdens metoder eller teknikker kan hjelpe meg hvis jeg ikke evner å etablere en emosjonelt ladet og tillitsfull relasjon til klientene mine.

Forskningen boka viser til må få konsekvenser, og jeg øyner håp for faget mitt. Jeg merker at boka gjør noe med meg som fagperson – jeg føler meg inkludert i det psykoterapeutiske fagfeltet og akademia. Jeg kjenner meg igjen i bokas konklusjoner, og jeg opplever at jeg med hele min erfaring og teoretiske bakgrunn bruker kunnskapen om de felles faktorene i mitt arbeid med klienter.

Mellom disse permene bør det ligge nok dokumentasjon for at det er på høy tid å se på hvordan vi rekrutterer psykoterapeuter og hvordan vi organiserer arbeidet med psykisk helse i Norge. Det er ikke sant at det ikke finnes mange nok kvalifiserte psykoterapeuter i Norge, det finnes trolig langt flere terapeuter enn hva behovet tilsier. Redaktørene i *The Heart & Soul of Change* hevder at det gjelder å få fram de gode terapeutene og endre måten vi organiserer arbeidet på. De gode terapeutene finnes på tvers av terapeutiske retninger.

HVA SKJER HVIS KLIENTEN KLAGER?

Terapi er utfordrende for de fleste, og avhengig av tilli t. Hva når den ikke er der? Noen ganger kan man få en klient som er så misfornøyd at han/hun ønsker å klage terapeuten inn til NGF. Hva gjør man da?

Tekst: Henning Herrestad,
Leder av Faglig Etisk Råd

NGFS ETISKE PRINSIPPER

Et godt råd er å lese igjennom NGFs etiske prinsipper. Alle praktiserende medlemmer av NGF er forpliktet til å overholde disse prinsippene, og ved en eventuell klage er spørsmålet egentlig om det kan sannsynliggjøres at terapeuten har brutt noen av dem.

Disse prinsippene sier litt om hva man kan forvente av gestaltterapeuter og om deres kollegaforhold, men mest om terapeut-klientforholdet. Prinsippene er ment å være en veiledning for gestaltterapeuter slik at de unngår å komme i situasjoner som erfaringsmessig ofte skaper konflikter mellom terapeut og klient. Det er kommet noen endringer på hvert årsmøte de siste årene, blant annet fordi vi har lært hva som skaper klagesaker, så det er lurt å lese igjennom dem fra tid til annen.

Husker du Kardemommeloven? "Du skal ikke plage andre, du skal være grei og snill, men for øvrig kan du gjøre som du vil." NGFs etiske prinsipper er litt mer omfattende enn Kardemommeloven, men ikke så veldig mye mer omfattende om du sammenligner med for eksempel Norges lover. Det betyr at det er en mengde ting klienter kan mene er moralsk kritikkverdig, og finne grunn til å klage på, som ikke vil føre til noen reaksjon fra NGF.

Det står også at gestaltterapeuter er pliktige til å overholde norsk lov. Det betyr at det er flere regler du må forholde deg til enn bare de som står i NGFs etiske prinsipper. Om noen klager på at du har brutt norsk lov, er det spørsmål om hvor alvorlig dette er. For eksempel kan NGF gi en klager medhold i at du må følge myndighetenes retningslinjer for markedsføring. Men hvis klager mener du må bøtelegges, straffes eller betale erstatning, er NGF feil instans å klage til. Da er det en sak for politi eller rettsvesen.

> *I saker som regnes som spesielt alvorlige, kan styret i NGF vedta at gestaltterapeuten blir suspendert fra eventuelle verv eller ekskludert fra sitt medlemskap.*

HVEM AVGJØR KLAGER I NGF?

Klager til NGF må skrives på papir og sendes i post til NGF, PB 3162 Elisenberg, 0208 Oslo. Vi godtar ikke klager pr epost av personvernhensyn. NGFs medlemskoordinator åpner brevet, sjekker om den som er klaget inn er medlem av NGF – og var det på tidspunktet klagen omhandler, og sender så klagen til leder for Faglig Etisk Råd (FER). FER har fem medlemmer. Når det kommer en klage, utpeker lederen et klageutvalg på 3 medlemmer (lederen kan noen ganger selv være en av disse tre). Det er kun disse tre som får kjennskap til hvem som er klaget inn utover medlemskoordinatoren og lederen i FER. Dersom klageutvalget mener saken bør føre til suspensjon eller ekskludering fra NGF for gestaltterapeuten som er klaget inn, blir klagen oversendt styret. Styret får da også kjennskap til hvem klagen gjelder. Om klager eller påklagede anker avgjørelsen i klagesaken, må styret opprette et ad hoc ankeutvalg av tre habile medlemmer av NGF som ikke har hatt noe med saken å gjøre tidligere, og da får disse også kjennskap til hvem klagen gjelder.
Det er sjelden at saker går til styret eller ankes. Som regel er det derfor klageutvalget alene som behandler saken, og svært få som får kjennskap til hvem klagen gjelder. Styret får da kun en anonymisert rapport om avgjørelsen i saken. NGF offentliggjør ikke hvem som er påklaget selv etter at man har kommet til en avgjørelse om at det har skjedd etiske overtramp.

HVA KAN DET MEDFØRE Å BLI KLAGET INN TIL NGF?

NGFs retningslinjer for behandling av klager lister opp konsekvensene for en gestaltterapeut om klager får medhold i klagen sin. Gestaltterapeuten kan bli pålagt faglig veiledning eller en dialog om sin praksis med Faglig Etisk Råd. Gestaltterapeuten kan oppleve å få en skriftlig vurdering av sin praksis (herunder sin markedsføring eller forretningspraksis), eller å få en skriftlig advarsel.
I saker som regnes som spesielt alvorlige, kan styret i NGF vedta at gestaltterapeuten blir suspendert fra eventuelle verv eller ekskludert fra sitt medlemskap. En eksklusjon innebærer at man utestenges fra forsikringsordningen, fra registeret over alternative behandlere i Brønnøysund og dermed også fra fritaket for merverdiavgift. For en veileder, kan suspensjon også bety utestengning fra listen over godkjente veiledere.

KAN KLAGEN BLI AVVIST?

De eneste grunnene til å avvise en klage uten å behandle den er:

A) At klager ikke har klagerett. Klager må ha vært klient hos en gestaltterapeut MNGF, eller være foresatt for en mindreårig klient.
B) At gestaltterapeuten det klages på ikke er medlem av NGF, eller ikke var medlem av NGF på tidspunktet klagen omhandler.
C) At vi ikke kan se at klager hevder gestaltterapeuten har brutt minst ett av NGFs etiske prinsipper, eller at vi kan lese det ut av klagen.

FER kan f.eks. få klager fra en tredjeperson som ikke selv har gått i terapi, men er indignert over hva som har skjedd i et annet terapiforhold. Men da er det umulig for gestaltterapeuten å forklare seg uten å bryte taushetsplikten. Vi har derfor tydeliggjort A).

Vi kan få henvendelser om alvorlige etiske brudd fra personer som markedsfører seg som gestaltterapeuter, men ikke er medlem av NGF. Vi må da forklare klageren om B), at det kun er medlemmer av NGF som har forpliktet seg til å følge NGFs etiske prinsipper, og at vi derfor ikke kan behandle klager mot andre terapeuter selv

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?

om de markedsfører seg som gestaltterapeuter. Noe av kvalitetsforskjellen på å kalle seg gestaltterapeut og å være gestaltterapeut **MNGF** ligger i at det er mulig for klienter å klage på terapeuter som bryter NGFs etiske prinsipper.

Vi kan også motta klager som er så uklart formulert at vi må be klager tydeliggjøre hvilke etiske prinsipper han/hun mener er brutt før vi kan behandle klagen. Når C) er tilfelle, kan FER be klageren forklare hvilke etiske prinsipper klageren mener er brutt. Dersom klageren gjør dette, blir det en klagesak.

MEN HVA HVIS KLAGEN ÅPENBART ER URIMELIG?

Om terapeuten ikke har gjort noe galt, er det jo helt urimelig at han/hun er blitt klaget inn. Er det ikke da også urimelig at det blir en klagesak? Det at terapeuten faktisk må gå gjennom en klagesak selv om han/hun mener klientens påstander er helt grunnløse, er en belastning man må være forberedt på å ta som medlem av NGF. For å framstå som troverdige profesjonsutøvere, er vi avhengige av samfunnets tillit. Dette fordrer bl.a. at klager alltid skal tas på alvor og få en ordentlig gjennomgang - selv om den som er klaget inn mener at klagen er grunnløs.

Det er i utgangspunktet et ulikt maktforhold mellom gestaltterapeut og klient, der klienten oppsøker gestaltterapeuten for å be om hjelp, og gestaltterapeuten gir den hjelpen en gestaltterapeut kan gi, nemlig gestaltterapi, på sine premisser.

Når det oppstår en konflikt, er det gestaltterapeuten som vanligvis kjenner disse premissene best. Vi kan ikke gå ut fra at klienten til enhver tid vet hva som er rimelig å forvente eller hva som klart er uetisk atferd i samme grad som terapeuten. Det er derfor viktig å ha en lav terskel for behandling av klager, og så kan selve behandlingen bidra til å belyse om klager har god grunn for å klage eller ikke. Man kan også se det slik at det er bedre for en gestaltterapeut om et klageutvalg kommer fram til at klager ikke får medhold, og at en nøytral tredjepart dermed går god for at man ikke har gjort noe galt, enn at klientens klage skal henge over en uten at man som terapeut kan renvaske seg.

HVORDAN FORLØPER EN KLAGESAK?

Når klageutvalget har lest klagen, avgjør de først om klagen skal behandles eller avvises. Om den skal behandles, bestemmer klageutvalget hvem som skal være protokollfører (leder for saken), kontaktperson for klager og kontaktperson for påklagede. De oppretter et dokumentarkiv, og begynner en loggføring av hva som skjer i saken. Det sendes en bekreftelse til klager på at klagen er mottatt og informasjon om saksgangen og hvem som er klagers kontaktperson. Påklagede får et tilsvarende brev, en kopi av klagen og en frist for å sende et skriftlig tilsvar på klagen til klageutvalget. Kontaktpersonene ringer hver av partene, forhører seg om hva de tenker om saken og spør om de er villige til å møtes til et dialogmøte. Kun dersom begge parter vil, blir det ett eller to slike møter.

> *"Det er i utgangspunktet et ulikt maktforhold mellom gestaltterapeut og klient…*

Praksisen med dialogmøte er en arv fra den tidligere ordningen der man først møtte til et meklingsmøte med et meklerutvalg. Tanken er at det kan hende at hele klagen skyldes misforståelser, eller at det kan være mulig å komme fram til et slags forlik som kan avslutte saken. Vi er jo gestaltterapeuter. Det er derfor nærliggende å tenke at konflikter handler om noe som skjer i feltet mellom terapeut og klient, og at de ved å møte hverandre kanskje kan få støtte til å bearbeide sin konflikt og sammen komme til en løsning. Om det blir en løsning, skriver partene under på det, og saken avsluttes. Om det ikke blir noen løsning, skriver de hver sin framstilling av hvordan de nå ser på saken til klageutvalget.
Dersom en av partene ikke ønsker dialogmøte, har klageutvalget separate møter med partene i stedet. Deretter skriver hver part sin framstilling av hvordan de ser saken etter møtet.

Når det ikke har skjedd noen løsning på konflikten underveis, sitter altså klageutvalget til slutt med fire skriftlige redegjørelser, klagen, påklagedes tilsvar, og partenes skriftlige redegjørelser etter møtene. Av og til inneholder disse redegjørelsene også kopi av epost, journal, prosessnotater eller annen skriftlig dokumentasjon av hva som har skjedd i saken. I tillegg har klageutvalget sine inntrykk fra telefonsamtaler og møter med partene. Dette er grunnlaget for å treffe en beslutning i saken.

Klageutvalget kan ikke som politiet forsøke å innhente bevis i saken. Det betyr at klageutvalget må være forsiktig med å være for kategoriske dersom det er uenighet mellom partene om sakens fakta. Som oftest er det enighet om hva som har skjedd, det er tolkningen av hva faktaene betyr, man er uenige om. Kanskje klienten ikke har fått svar på sine henvendelser, for terapeuten har vært utenlands? Var avtalen om når og hvordan terapeuten skulle være tilgjengelig for klienten da klar eller uklar? Var det respektløst å ikke svare, eller er det urimelig å mene dette?

Om du leser de etiske prinsippene, så vil du se at det er mange prinsipper som ikke har noen skarpe grenser mellom rett og galt. Hvordan kan for eksempel noen andre avgjøre om klienten har blitt behandlet med respekt eller ikke? Slik er det med juridiske regler også. De gir rom for skjønn. Det betyr at klageutvalget må gjøre en avveining av hva de tror er tilfelle.

Klageutvalget skriver en redegjørelse for saken, hva som er framkommet underveis, og hvordan de ser på saken. Den sendes i kopi til partene, og i anonymisert versjon til styret, og saken ansees som avsluttet. Hvis derimot klageutvalget innstiller på suspensjon eller eksklusjon vil saken gå til styret. Dersom en av partene finner at det er gjort formelle feil, eller at de kan begrunne at avgjørelsen er urimelig, vil saken få en ny behandling av et ankepanel.

JA, MEN HVA MED SANKSJONENE?

Dersom klageutvalget gir klager medhold i at gestaltterapeuten har brutt NGFs etiske prinsipper, vil klageutvalget først og fremst informere gestaltterapeuten om dette og be om/anbefale at praksisen endres slik at det ikke gjentar seg. De aller fleste tar en slik tilbakemelding/anbefaling svært alvorlig, og vi tror de endrer sin praksis. Suspensjon og eksklusjon er sånn sett de eneste sanksjonene NGF har dersom noen ikke retter seg etter tilbakemelding/anbefalinger fra klageutvalget. Også disse sanksjonene er i utgangspunktet midlertidige, og vil avsluttes når gestaltterapeuten kan vise til at anbefalingene er blitt fulgt, til klageutvalget og styret. Men det er også tenkelig at gestaltterapeuter oppfører seg slik at NGF ikke lenger ønsker dem som medlem.

HVORDAN KAN VI LÆRE AV KLAGESAKENE NÅR ALT ER HEGNET OM MED TAUSHETSPLIKT?

NGF ønsker ikke å henge ut medlemmer som har vært påklaget, og praktiserer derfor streng taushetsplikt. FER har likevel bidratt til å forebygge at gestaltterapeuter havner i klagesaker på minst tre ulike måter.
For det første er alle medlemmer velkomne til å ringe medlemmene av FER for å be om råd når de er i tvil. Som regel fører det til at FER drøfter henvendelsen på et møte, for så å gi medlemmet et kvalifisert råd.

For det andre skriver FER slike artikler, som denne du leser nå, i Gestalt magasinet. Artiklene er basert på erfaringer fra klagesaker, men uten direkte referanse til konkrete saker.

For det tredje foreslår FER endringer av de etiske prinsippene når de ser at saker kunne vært unngått dersom prinsippene var klarere eller mer utfyllende. Vi tror dette har medvirket til at det faktisk ikke er kommet mer enn én til to klager i året til NGF.

Takk til
Hele FER, og spesielt til Liv Aagaard og Birgitte Brager Melbye, for gode innspill til artikkelen.

Har du noe på hjertet etter å ha lest dette bladet, så kan dine tanker kanskje stå her neste gang? Send en e-post til: tresse@online.no

NORSK GESTALTTERAPEUT FORENING:

25 ÅR MED ILDSJELSARBEID!

Tekst: Sissel Meland

Her er en kort historisk oversikt over noen av de viktigste milepælene siden starten. I løpet av disse 25 årene er det som blir nevnt her selvsagt bare en brøkdel av hva de mange styrene og styremedlemmene har jobbet med. Vi har foreløpig ingen tall, men det er mange frivillige årsverk som har blitt nedlagt i foreningen. Mye frustrasjon over ikke å nå fram, men også mye glede i det som er oppnådd.

1970 ÅRENE - I DEN SPEDE STARTEN var Axel Schmidt den første som bragte gestaltterapi til Norge. Judith og George Brown holdt den første workshopen i Mandal i 1972, arrangert av Nils Magnar Grendstad. Rolf Petter Olaisen begynte å arrangere workshops på Agder Folkehøyskole.

1986 - NORSK GESTALT INSTITUTT (NGI) ble startet av Daan van Baalen, Grete Kandahl og Gro Skottun, og det første kullet med gestaltterapeuter ble uteksaminert i 1990.

1989 - NORSK GESTALTTERAPEUT FORENING (NGF) ble stiftet høsten 1989, for å dekke behovet for et forum hvor gestaltterapeuter kunne finne fellesskap etter endt gestaltterapeut-utdanning. Svein Johansen var den første styrelederen for NGF.

DEN FØRSTE OFFISIELLE LOGOEN til foreningen ble designet av Kjell Witberg. Designet er med utgangspunkt i Rubins vase, også kalt figur/grunn-vasen og ble presentert og vedtatt på årsmøtet i 1997

DAGENS LOGO er en forenkling av den første og dukket opp på årsmøte-papirer i 2002 uten at vi kjenner til hvem som laget den. *(Send gjerne tips om det til styret@ngfo.no.)*

TIDLIG 90-TALL - FAGLIG ETISK RÅD (FER) har vært en del av foreningens kvalitetsarbeid, ikke minst som en trygghet for klienter, siden tidlig på 1990-tallet. Det er FER som behandler eventuelle klager. Vi har hatt maksimum 1-2 klager pr. år.

1996 - DE FØRSTE MEDLEMSTALLENE er litt usikre, men i 1996 var det totalt 106 medlemmer ifølge registeret. I 1997 var totalantall på 127 medlemmer, hvorav 24 studenter, 103 ferdig utdannede og 61 praktiserende terapeuter. I 2002 var det totalt 228 medlemmer, hvorav 156 praktiserende gestaltterapeuter i foreningen.

DAGENS MEDLEMSTALL er 506 medlemmer, inklusive 323 praktiserende gestaltterapeuter, altså godt og vel en dobling på de tolv siste årene. Vi har også 84 vanlige medlemmer (dvs. uten egen praksis, men de praktiserer ofte gestalt i andre yrker), 93 studentmedlemmer og 6 pensjonistmedlemmer.

1997 - MEDLEM AV NORSK FORBUND FOR PSYKOTERAPI (NFP)
NFP representerer norske psykoterapeuter og organisasjoner for psykoterapeuter i European Association for Psychotherapy (EAP, etablert i 1991). EAP er basert på «The Strasbourg Declaration on Psychotherapy of 1990» som blant annet stadfester at psykoterapi er en uavhengig vitenskapelig disiplin. EAP representerer ca. 140 organisasjoner fra 26 europeiske land og ca. 50.000 psykoterapeuter. EAP er medlem av og en av grunnleggerne av «World Council for Psychotherapy» (WCP).

2001 - TILSLUTTET EAGT
EAGT = European Association for Gestalt Therapy

2000-TALLET - MERVERDIAVGIFTFRITAK har vært en av de viktigste og langvarige sakene NGF har arbeidet med, og fått gjennomslag for. I 2004 oppfordret til og med styret medlemmene til å streike mot moms – dvs. holde tilbake innkrevd moms for 2005 – inntil NFP mottok en skriftlig begrunnelse fra myndighetene på hvorfor psykoterapi er pålagt momsplikt og ikke fritatt på linje med øvrige alternative behandlingsgrupper. I 2007 var det endelig noe optimisme å spore i årsmøtepapirene vedrørende mva-saken som de siste kampårene ble nært knyttet til NGFs registrering som utøverorganisasjon i det som nå heter Register for utøvere av alternativ behandling i Brønnøysund. Etter år med målrettet arbeid – fra år 2000 – gjennom bl.a. SABORG (Sammenslutning av alternative behandlingsorganisasjoner) ga arbeidet endelig resultater i 2008. Sosial- og helsedirektoratet (SHD) og Finansdepartementet vedtok momsfritak for MNGF fra 01.01.09.

PROFESJONELL FAGLIG OPPDATERING (PFO) er en av foreningens kvalitetssikringstiltak. Alle gestaltterapeuter som står på foreningens liste over praktiserende terapeuter skal ha gjennomført et minstekrav av PFO-timer som står i foreningens vedtekter. Disse gjennomgås hvert år og revideres ved behov. For 2014 ble det vedtatt et krav om minimum 9 timer med godkjent gestaltveileder og 28,5 timer fordelt på de andre kategoriene.

2000-TALLET - EGET VEILEDERSERTIFISERINGSUTVALG ble etablert på begynnelsen av 2000-tallet. Det er kun veiledning gjort av veiledere godkjent av dette utvalget som gir veilednings-PFOtimer for praktiserende terapeuter.

DAGENS FORENING bidrar til økt kunnskap om gestaltterapi, og til større forståelse for vår plass i dagens samfunn. Med etableringen av et eget medieutvalg kan vi være mer offensive på flere sosiale medier, som Twitter og LinkedIn. Skrivelystne gestaltterapeuter har meldt seg og vil bidra til å gjøre oss mer synlige i samfunnsdebatten. En egen informasjonsfilm om gestaltterapi er ferdig filmet og blir presentert i løpet av høsten.

VEIEN VIDERE. Mye er oppnådd, og mye gjenstår. Saker som NGF jobber med for tiden er å undersøke flere muligheter for å benytte moderne medier (f.eks. skype) for veiledning for å nå ut i hele vårt langstrakte land. Styret arbeider med saker knyttet til blant annet autorisasjon og/eller refusjonsordning for gestaltterapeuter, mulighet for å endre tittel til *gestalt psykoterapeut* og innhenting av forskningsresultater på gestaltterapi. Vi oppfordrer fortsatt medlemmene våre til å forske selv, og vil ta opp igjen ordningen med forskningsstipend så snart vi har kapasitet til det.

Takk så langt til alle ildsjeler som har lagt ned så mye arbeid de siste 25 årene, og takk til alle de som fortsetter å gjøre det!

Nåværende styre har ikke tilgang til all dokumentasjon fra foreningen gjennom de siste 25 årene. Vi oppfordrer derfor tidligere styremedlemmer om å sende oss kopier av eller skannede historiske dokumenter fra 1990-tallet til foreningens elektroniske arkiv! Om 25 år kan det bli enda mer spennende å se hvordan starten på foreningen var.

Kilder: Årsmøteprotokoller og årsberetninger, e-poster, dokumentasjon tatt vare på av tidligere styreledere og styremedlemmer, NGFs hjemmeside, NGIs hjemmeside, NGFs medlemsdatabase og dagens styre.

SISSEL MELAND
driver egen gestaltcoach og –terapipraksis i Tønsberg og er medlemskoordinator i NGF. Er glad i å fotografere og har laget egne projeksjonskort for bruk i terapi og holder gestalt fotoworkshops.

MEDLEMSKAP I ANDRE FORENINGER OG SAMMENSLUTNINGER
Alle gestaltterapeuter som er registrert som praktiserende terapeuter, har rett til å bruke logoen og henvise til medlemskap i:

European Association for Gestalt Therapy

Norsk Forbund for Psykoterapi
Et felles forbund i Norge for mange ulike psykoterapiretninger

Om vurderinger, en kreativ propp og to forløsninger

Husk tegnsetting!

Tekst & illustrasjon : Erik Tresse

Da jeg skulle skrive avsluttende eksamen på Norsk Gestalt Institutt, sto jeg plutselig i et uløselig dilemma: Jeg måtte levere eksamen for å bli gestaltterapeut, men jeg ville ikke skrive. I flere måneder var det som å stå i en slags sement – jeg kom ikke av flekken.

Forløsningen kom i dialog (selvsagt), med veiledning og en klok påpekning om at jeg kunne begynne der jeg var. Så jeg skrev setningen "jeg vil ikke skrive" og fortsatte med noe jeg ikke visste verken form eller utgang på, men det var *mitt*. Og det løsnet. Snart fordypet jeg meg i bøkene, opptil flere på en gang, testet mine tanker mot teorien, lette intuitivt i kapitler og artikler og fant overraskende mange ganger passasjer som talte direkte til meg, så sammenhenger der jeg ikke hadde sett noen før, oppdaget formuleringer som i nytt lys ga en annen mening: Det ble en dyp, kreativ arbeidsøkt som gjorde meg stolt. Jeg *arbeidet* med stoffet. Det føltes viktig. Jeg leste og skrev, slettet, skrev om, finpusset og strøk, og så var jeg ferdig.
Så var det levering.
Til tribunalet.
De som skulle vurdere det.
Som skulle sette karakter.

Og da kom den igjen; ulysten.
Hele mitt slumrende mindreverdighetskompleks, følelsen av å være dum, ikke å forstå, gjøre feil, bomme på oppgaven våknet til liv og sto som en vegg mot gleden jeg hadde kjent ved å gjøre mitt beste, av å ha lært noe, for min egen del. Den gnagende mistanken om at min innsats ikke ville bli sett, overtok og nummet meg - og her er det gjenkjennelse i mitt liv. Jeg er en voksen man, men følelser eier ingen alder, og en barnlig, sviende opplevelse av å vise frem mitt beste til de blinde voksne, slo innover meg. Det beste som i min stolteste sang, dans, dikt eller tegning, stilt til skue med vrengt hjerte, for kun å bli tilgodesett med et overfladisk blikk, en uinteressert kommentar, korrigering eller liten latter; - *Ja, he he, dette var en fin ball (det var et hus)*, eller... *Pass på at fargene går helt ut og at det blir jevne kanter,* eller senere med rød skrift; *Jobb med håndskriften og pass på kommaregLene! G-*

Hvor i all verden har vi fått ideen til å møte personlig kreativ utfoldelse, som alle kreative prestasjoner av alle barn til alle tider har vært, med upersonlige bemerkninger og karakterer?!

"Ble du berørt – hvordan?" Det er det jeg vil vite, gjerne med en konstruktiv kommentar knyttet til hvordan form og innhold understøtter hverandre eller ikke. Men husk, jeg tar all kritikk personlig (finnes det en annen måte å ta det på??!), så vær varsom!
Jeg hisset meg opp av mine egne tanker. Men jeg leverte oppgaven min.

Og tiden gikk. Jeg la det bak meg, glemte det hele litt, og så kom plutselig siste studiesamling hvor vi skulle presentere oppgaven vår foran klassen, i en slags prøveeksamen.
Jeg begynte høyt og hardt, som jeg ofte gjør når jeg er usikker:
"Det jeg ønsker å snakke om er endring sett i lys av endringsmodellene til Staemmler og... og ...eh..eh...nei, det vil jeg ikke snakke om..."
Jeg forsøkte igjen:
"Det jeg vil snakke om er hvordan kontaktsirkelen beskrevet av Perls....nei, ehh..det kan jeg ikke..."
Og så en tredje gang: "Det jeg skal snakke om er hvordan begrepene...nei..."
Etter hvert forsøk punkterte jeg som en ballong og måtte til slutt sette meg med uforrettet sak. Jeg fikk ikke sagt et kløyva ord som ga mening. Jeg *ville* ikke si noe. Jeg ville ikke si noe for å bevise at jeg kunne noe - en holdning som jo er helt uforenlig med konseptet eksamen, så da sto jeg der igjen.

Resten av timen var jeg i indre eksil og gnaget på tankene av å bli undervurdert, av å måtte gi uten å få noe igjen, av å gjøre mitt beste, uten å bli anerkjent, av å vise noe og bli avvist.

Forløsning nummer to kom på slutten av dagen da jeg ba om en samtale med læreren, og mens vi gikk sammen begynte jeg prøvende: "Ehh...jeg merker at jeg ikke vil levere noe... eller vise deg noe.."
"Nei..." sa hun, avventende.
"Og jeg vet ikke hva det er, men jeg tenker at jeg ikke vil bli vurdert... at (og her veller et voldsomt sinne opp i meg, og jeg bøyer meg nærmere)... altså AT JEG IKKE VIL BLI VURDERT, EVVER, EVVER, NOEN GANG IGJEN, AV NOEN!"
Både stemmevolumet og intensiteten overrasket meg, og presset i brystet tåret seg frem bak øynene mine.
Jeg var rasende.
"Nei...", læreren min sto foran meg, fast.
"Nei, Det SER jeg" sa hun anerkjennende. "Det er helt tydelig."
Jeg trakk pusten og fortsatte. "SAMTIDIG VET jeg at dette er en eksamen, at det faktisk er slik at jeg skal bli vurdert".
"Ja, men hører du hva jeg sier?" sa hun. Jeg pauset:
" ...eh...ja, jeg hører."
"Jeg *skjønner* det, jeg *ser* det på deg!", sa hun igjen, og så jaggu litt opprømt ut selv. "Og så er jeg lettet over at du ikke legger alt på meg...", la hun til.
"Ja, jeg brukte litt tid i dag på finne ut av det...Men jeg er altså sååå lei av å bli vurdert. Jeg kan godt vise det jeg lager til noen som er interessert, men om det er for å bli vurdert etter en eller annen skala, vil jeg ikke. Jeg VIL IKKE bli vurdert igjen!" Jeg hadde behov for å si det mange ganger. "JEG vil ikke!!" Jeg vil IKKE bli vurdert!" JEG VIL IKKE bli vurdert."

Det føltes som styrkedråper. Det ble tatt i mot. Det var forløsende.

I presentasjonen dagen etter snakket jeg om dette:
- Jeg er vokst opp med vurderinger, med å bli vurdert, og jeg vil ikke lenger. Vi lever i et vurderingssamfunn, hvor vi vurderer hverandre hele tiden, våre tanker, prestasjoner, penger, hus, biler, egne og andres kropper, utseendet og det fører med seg så mye elendighet. Jeg tror vi er helt avhengig av hverandre, hverandres blikk og anerkjennelse, for annet enn våre prestasjoner. Men oppdragelsen, barnehagen, skolen, universitetene, avisene, tv'en er fylt av dette, maset etter å vurdere det vi presterer, vi får det inn med morsmelka. Jeg har levd hele livet i dette vurderingsregime, og jeg er dritt lei. Jeg vil gjerne vise frem det jeg har laget, skapt, til noen som er interessert, men jeg vil ikke vise noe til noen som bare skal vurdere det!

Jeg så meg rundt.
Mine medstudenter var interesserte, de så berørte ut, de fortalte meg at det berørte dem, de kjente seg igjen. De ga meg personlige tilbakemeldinger. Jeg ble glad, takknemlig og stolt.
Å leve er ingen prestasjon. Å skape, forstå, utforme, bygge, tegne, regne, synge, skrive, danse, løpe, hoppe, gjøre, snakke er å leve. Å arbeide er noe langt mer enn å tjene penger. Å være effektiv er noe dritt. Å finne noe inne i seg og jobbe derfra er godt. Å vise at du blir berørt, er bra.
Å bli berørt, er bra.
Husk det, da, neste gang dine venner, dine barn, dine kolleger, de du er glad i, viser deg noe.
Vis dem noe tilbake.

Jobb med håndskriften!

G÷

INTROSPEKSJON

Knut Moskaug og Svein Johansen er to erfarne gestaltterapeuter og veiledere som her overlates helt til seg selv og sine egne tanker.

Knut: Svein, vi er gestaltterapeuter! Hva innebærer det å være gestaltterapeut?

Svein: Jeg tenker at det som gjør oss til gestaltterapeuter er at vi vet hva de sentrale begrepene i gestaltterapi er, og at vi har dybdeforståelse i gestaltteori.

Knut: Det får meg til å tenke på noe Sonia Nevis sa om at det som gjør at vi kan kalle oss gestaltterapeuter ikke i så stor grad handler om hva vi «gjør», men hvilke tanker vi gjør oss bakenfor det vi gjør. Og nettopp i dette tenker jeg at vi trenger en god forankring og dybdeforståelse i gestaltteorien.

Svein: Jeg arbeider ut fra en fenomenologisk tilnærming, utforsker figur og forsøker ikke å la meg fange av tema. Jeg søker å utforske her-og-nå situasjonen, dvs at når klienten forteller om noe som har hendt, er det min oppgave å bringe det klienten snakker om, og som skjedde den gangen, til noe som skjer i møtet med meg nå. Jeg utfordrer klienten til å øke oppmerksomheten, både i forhold til det som skjer mellom meg og klienten, i tankesettet til klienten og ikke minst i forhold til hvilke emosjoner klienten opplever.

Knut: Det er en utfordring å forstå hva figur er, og å skille figur fra tema. Og det er jo her den fenomenologiske arbeidsmetoden kommer inn. Perls sa at å være gestaltterapeut handler om å være oppmerksom på det åpenbare i her-og-nå-situasjonen fordi den viktigste uferdige gestalten alltid ville dukke opp først. Og hvis jeg blir fanget i tema, og leter etter noe i klientens historie å gripe fatt i, står jeg i fare for å gå glipp av nettopp de fenomenene (figurene) som er åpenbare. Da står jeg i fare for å arbeide mer kognitivt enn helhetlig.

Svein: Det er ikke galt å jobbe kognitivt som gestaltterapeut, men det holder ikke alene. Jeg tenker at helhetlig jobbing tar inn både kognitiv forståelse, hva kroppen uttrykker og hvilke emosjoner som oppstår. I et møte betyr det nonverbale uttrykket opptil 90% av det vi tar inn.

Knut: Og det som gjør meg til gestaltterapeut er jo nettopp den holistiske tilnærmingen, at mennesket består av både tanker (kognitiv prosess), kropp og følelser. Noe av det viktige for meg som gestaltterapeut er å eksperimentere med det som *er*, for at klienten skal lære gjennom å erfare.

Svein: Nettopp, - og noe av vanskeligheten er at klienten, som ikke er kjent med arbeidsmetoden, trenger opplæring i hvordan vi arbeider. Det er jeg som er trent til å møte klienter, ikke klienten som er trent på å møte meg som terapeut. For meg er hjelpekunsten til Søren Kierkegaard en tankevekker. Han sier: «Der som det i sannhet skal lykkes å føre et menneske frem til et bestemt sted, må man først og fremst finne ham der han er, og begynne der». Jeg bestemmer ikke hvor klienten skal, men ofte trengs en viss opplæring og trening til for at klienten forstår hva terapi er. Om jeg tar tak i det som for meg er tydelig figur og kjører i gang eksperimentering for tidlig, til tross for hva som er tema eller hvorfor klienten søkte terapi, kan jeg være mer til skade enn til hjelp.

Knut: Dette er i tråd med den eksistensialistiske filosofien gestalt også bygger på. Kierkegaard sier også at hjelperen må forstå hva den han skal hjelpe forstår. Dersom terapeuten ikke forstår det klienten forstår, er terapeutens «merforståelse» ikke til gavn for klienten. Flere sier at dersom terapien skal ha noe for seg må klienten være klar for terapi. At gestaltterapeuten evner å «finne» klienten der han er, og forstå det klienten forstår, er kanskje avgjørende for terapien.

Svein: Nå har jeg fått vann på mølla og har masse mer å uttale meg om, bl.a. om en terapeut er god eller ikke. Jeg tror at ingen gestaltterapeuter er gode for alle klienter. Og jeg tror at av og til er en «dårlig» terapeut det beste for klienten. En felle vi terapeuter kan gå i er å ordne opp for klienten, gjøre jobben klienten selv kunne hatt godt av å gjøre, f.eks. ta en telefon eller skrive brev for klienten. Ansvarligheten er en viktig del av gestaltterapien. Mye forskning viser at det hovedsakelig er tre viktige faktorer for hva som virker i terapi: relasjon, håp og nettverk. Gestaltterapi er en terapiform hvor terapeuten nettopp bygger opp relasjon med klienten og byr på subjektivitet og erfaring gjennom å eksperimentere med det som skjer i møtet. Håp handler bl.a. om at klienten forlater terapien med øket håp, og at terapeuten tror på behandlingen. Og nettverk dreier seg om at livet til klienten leves der ute og ikke primært i terapirommet. Kanskje vi skal slutte nå?

Knut: Jeg tenker det du tar opp her er viktige aspekter ved det å være gestaltterapeut og at dette er stoff for spalten vår i flere kommende nummer av magasinet.

Svein: Ja, og viktig også for vår egen faglige kompetanse for å kalle oss gestaltterapeuter.

STUDENTLIV

VEMUND SVEEN FINSTAD

Vemund Sveen Finstad (29) er andreårsstudent ved gestaltstudiet på NGI i Oslo. Han er utdannet journalist og jobber for tiden i mediebransjen i Oslo. Ambisjonen er å kunne bruke gestaltfaget profesjonelt i egen praksis, enten det er helse og sosialfaglig, journalistisk eller annet.

Kanonade

Å dele av mine erfaringer, min historie, var som å komme ut av en mørk skog, ut til en verden hvor alles kanoner var rettet mot meg. Jeg ble redd og ville rømme, men jeg valgte å bli. Hva var det jeg fryktet igjen?

Når jeg skriver dette har jeg vært elev på NGI i snart et år, og det føles stadig enklere å være der. Den personen jeg trodde jeg var før jeg begynte på studiet er ikke lik den jeg oppfatter meg som i dag. Det kjennes som at jeg har gjenoppfunnet meg selv, renovert en gammel struktur og skapt en ny giv, ved å speile det sanne meg mot andre. Samtidig var mitt gamle jeg et godt og trygt sted. Et rom for stille kontemplasjon, for dype, rolige tanker og tålmodig observasjon. Kanskje hadde jeg plassert meg selv på en bølgende åsrygg, litt over de andre, med mitt sørgmodige blikk sonderende på samtiden. Kanskje var jeg samtidig gått meg vill i en mørk skog, fryktsom for farene, fallgruvene og framtiden utenfor.

Jeg var klar for en endring, og jeg søkte etter noe nytt, noe som ga dypere mening. Men når jeg nå har gått inn i en kanonade av følelser, måned etter måned, og kommer fjetret ut klasserommets hvite dør og ut til et samfunn som dundrer på som før da snurrer jeg rundt og blir svimmel. Da søker jeg etter nye holdepunkter, nye anker som skal forhindre min båt fra å kullseile. For min båt er en beskjeden båt, og den seiler på et urolig hav. Men sannhet synker ikke, og jeg er heldig som har en trygg havn. Min kjærlighet, så klar hun er for å ta meg i mot om jeg en dag faller om, ute av stand til å tåle vekten av verden den dagen.

Jeg har fått inntrykk av at vi alle faller i blant. Og jeg som trodde at det bare var jeg som var for svak om jeg lot meg gli hen, for vår til å stå i mot når slagverkene dundret og ilinger spjæret mitt selvbildes silkemyke seilduk, strekt over selvforaktens mørke. Nå tillater jeg meg selv å falle, tåler å la øynene hvile, med hodet inntil ruta når undergrunnen tar meg hjem etter lange arbeidsdager, tåler å la stemmen min bli hørt om jeg trenger en krykke for en brukket fot, tåler å la tårene mine danne mønster på min kjærestes skjorter. Jeg aksepterer at jeg selv må tas vare på en dag. For i morgen kan jeg bære vekten av verden på mine skuldre.

Jeg er blitt herdet ved å være myk, styrket ved å være svak, modig ved å tåle å kjenne meg redd. Jeg har forsøkt å se meg selv, fra pol til pol, fulgt havstrømmene som gir næring til sinnet. Jeg har latt meg begeistre av mangfoldet i livene som omgir meg og jeg har latt meg flyte med som en del av det hele uten å føle at jeg blir skutt sønder av kanonkuler. Jeg har lagt fra meg noe av min skam og min sorg, latt den bli spredt av en vind, av ord som gir næring til ankelhøyt grønt gress for mine tær å kiles av. Jeg føler jeg er bedre rustet for fremtiden, det uvisse neste dag, neste uke, neste år måtte bringe. Å studere, tenker jeg, er å få hjelp til å undersøke livet.

KRISTIN AUSTHEIM, NYVALGT LEDER AV NORSK GESTALTTERAPEUT FORBUND. I DEN FORBINDELSE LURER VI I GESTALTMAGASINET PÅ OM DET ER NOE SPESIELT DU ER OPPTATT AV FOR TIDEN?

Ja, Jeg er lett å engasjere, både privat og profesjonelt.
Jeg er opptatt av NGF, jobben min som veileder og «Høgda», stedet der jeg bor.

Akkurat nå står NGFs 25 års jubileum i sentrum, og jeg er også opptatt av hvordan vi kan få foreningen til å bli mer funksjonell.
NGF er i en spennende prosess, vi kan enten bli værende som en liten forening der alt unntatt medlemshåndtering drives av et styre på fritiden, eller vi kan løfte oss å bli en profesjonell forening. Jeg har lyst til det siste. Jeg kjenner et voldsomt engasjement for å påvirke til å løfte oss, ikke bare foreningen men alle gestalt psykoterapeutene der ute. Det er så mye kunnskap og erfaring blant medlemmene våre. La oss få synliggjort dette! «Vi er mange og vi er sterke» og vi påvirker. Kort sagt så ønsker NGFs styre og jeg at vi skal bli mer synlige, både innad for oss selv og utad i samfunnet.

Jeg er opptatt av å få medlemmene på banen og å være aktive. Det er mange viktige saker som ligger klare for behandling på dialogmøte før de går videre til årsmøtet. Vi har forslag om endringer hva gjelder profesjonell faglig oppdatering, bruke av tittelen gestalt psykoterapeut, mulige lokallag og etablering av et politisk utvalg.

Styret prøver ut nye måter å være i kontakt med medlemmene på, dette er spennende og moro! Hva om vi (styret) fikk bredere spillerom og større handlingsfrihet? Da kan vi utføre enda større oppgaver enn vi får til i dag!
Ellers så bor jeg på «Høgda» som er et idyllisk sted i Buskerud, med ca 200 år gamle tømmerhus i et laftet tun. Her nyter jeg dagene sammen med katter, høns og hund. I Sverige har man et konsept som heter «bara vara». Jeg har ikke funnet et passende oversettelse, men jeg er opptatt av hvordan jeg kan bruke denne fantastiske plassen til å støtte utmattede sjeler tilbake til arbeidslivet ved hjelp av gestalt-terapi og naturen!

KRISTIN AUSTHEIM

KRISTIN AUSTHEIM ER NYVALGT LEDER AV NORSK GESTALTTERAPEUT FORENING. HUN HAR VÆRT LÆRER OG VEILEDER VED NORSK GESTALT INSTITUTT I OVER 15 ÅR, OG SKREVET FLERE ARTIKLER OM BL. A. GESTALTCOACHING OG ANGST. I DAG HAR HUN VEILEDNINGSOPPDRAG, BL A I DNB OG REAKTORSKOLEN OG MED STUDENTER VED NGI. HUN HOLDER KURS OG FORELESER OM ANGST.
se www.kristinaustheim.com

HVA TRIVES DU MED I GESTALTMILJØET?

Jeg har på mange måter trukket meg tilbake fra gestaltmiljøet profesjonelt da jeg ikke underviser eller har klienter. Jeg har og tar veiledningsoppdrag og dette trives jeg med. Tilbaketrekningen fra terapeut-rollen og rollen som lærer ved NGI var nødvendig. Jeg mistet en stund delvis meg selv og troen på gestaltterapi. Jeg har trengt å «bara vara» for å komme videre personlig. Nå syns jeg at jeg har fått «oversikt» igjen. DET er en god følelse.
Gestaltterapi har betydd mye for meg. Jeg kunne ikke helt trekke meg tilbake fra gestaltmiljøet, så jeg valgte å stille som kandidat til ledervervet i NGF. Det er mye ugjort. Jeg har fremdeles tro på gestaltterapi, har et stort nettverk og vil gjerne bidra. Jeg er mektig imponert over hvor mange dyktige og ressurssterke kollegaer jeg har. Dette inspirerer meg sterkt og jeg kjenner på stort engasjement til å være med å løfte frem og synliggjøre alt det flotte som gestaltterapeuter over hele landet bidrar med ut i samfunnet.

HVA SAVNER DU?

Jeg er opptatt av spiritualitet og hvordan man kan jobbe gestaltisk med spiritualitet. Å sette «Gud» i stolen, eller dele opplevelser holder ikke for meg. Jeg opplever at vi «kommer til kort» i spirituelle problemstillinger. Jeg søker selv utenfor gestalt-terapi-teori og akkurat nå er jeg tilbake der jeg på mange måter startet gestalt-veien, nemlig i teosofien.

Jeg har selv opplevd og jeg ser at flere terapeuter erfarer «compassion fatigue», at vi som terapeuter utbrennes i utøvingen av yrket. Jeg savner at dette kommer på dagsorden, kanskje noe jeg som ny-valgt leder av NGF skulle gjøre? Kanskje tema kunne engasjere andre gestaltterapeuter slik at det kom under lupen og blir forsket på?

I forrige nummer av GESTALT ble jeg intervjuet om angst. Jeg har «spesialisert meg» på angst. Jeg savner spesialisering, at gestaltfolk som jobber med for eksempel HR finner sammen, at de som jobber i psykiatrien samlet løfter gestaltterapi frem. Utdanningen ved NGI er også for generell etter min mening, den går for lite i dybden. Jeg kunne ønske at lærerkreftene ble systematisert, at man spesialiserer seg på tema og underviser i dette.

Jeg savner det å forelese og å «drive en gruppe», slik jeg gjorde ved NGI. Interaksjon mellom gruppeleder og deltagere er fasinerende, og med motiverte studenter var det moro og lærerikt. Kanskje jeg skulle begynne å forelese om «Angst i et gestaltperspektiv» der ute i samfunnet? Det kunne synliggjøre gestaltterapi og påvirke tenkningen rundt angst-problematikk.

HVA HAR PÅVIRKET ELLER INSPIRERT DEG SOM GESTALTTERAPEUT?

Det er møtene! Jeg har vært heldig og truffet mange fantastiske mennesker, både lærere, studenter og klienter. Jeg vet ikke hvordan jeg skal få takket alle.

Det er utvilsomt Mette Viktoria Skuggen som har påvirket meg mest. Jeg er uendelig glad for hennes bidrag inn i gestalt-miljøet. Hennes awareness, evne å dvele, evne og «henge på» og klare tanker har vært en inspirasjonskilde. Jeg er blitt en tryggere terapeut, coach og veileder gjennom samarbeidet med Mette.

Det var Svein Johansen som introduserte meg for gestaltterapeut-utdanningen. Jeg har fått mange gode faglig innspill, inspirasjon og fordypning gjennom kollegaveiledning med Svein og Knut Moskaug.
Jeg vil også nevne Daan van Baalen som inspirator og "mester". Da jeg tok utdanning ved NGI hadde vi lite gestalterapi-teori, men mye læring gjennom personlig arbeid. Kunnskapsoverføring gjennom mester/lærling-prinsippet er undervurdert i dag. Jeg minnes EAGT-konferansen i Berlin i 2010. Jeg fant boken "Panic Attacks and Postmodernity Gestalt Therapy» og redaktøren Gianni Francessetti. Boken ble grunnlaget for angst-kursene og min forståelse av angst-problematikken. Den kom "som sendt fra himmelen" både hva gjelder egen-prosess og teori.

Forståelsen av angstanfall ligger i forståelsen av kontakt-grensen. I min tid som høyskole-lærer ved NGI ble det undervist lite i begrepet. Jeg skulle ønske NGI ser dette og endrer praksis.

Jeg hadde vel heller ikke vært der jeg er i dag uten angsten og drivkraften i denne. I tillegg er jeg takknemlig for gestalterapi-teori. På denne kan jeg henge erfaringer fra dagliglivet. Det gir sammenheng og da faller verden på plass.

HVA GJØR DU I FRITIDEN?

Å drive et sted som «Høgda» byr på arbeid hele tiden, men jeg trives med arbeid. Så hva er fritid?
I våres gravde jeg ut og steinsatte en kokegrop. Et annet prosjekt er kjøkkenhagen. Bærekraftig utvikling og kortreist mat. Grønnsakene er dyrket i egenprodusert hønsemøkk. Jeg har satt vin på bjerke-sevje og laget gele av gran-skudd. Tid fri? Jeg kommer alltid til å ha prosjekter på gang.

Akkurat nå setter jeg meg inn i prinsippene ved Feng Shui. Jeg er opptatt av stillhet, mørket, suset fra skogen og utsynet, eller vidsynet herfra. Jeg ser over 7 prestegjeld og har funnet ut at pusling (å pusle rundt i huset) er en undervurdert syssel.

Jeg ser en begynnende forespørsel fra folk som vil komme hit og bo en ukes tid. «Bara Vara». Noen trenger «å kollapse kontrollert», andre trenger å hvile ut. Jeg tror dette er en trend som bare fortsetter. Jeg har mange slitne med-reisende.

OG TIL SLUTT, NOE DU VIL TILFØYE?

Hvor bra GESTALT er blitt. Det fantastiske arbeidet som redaksjonen av magasinet GESTALT har gjort og gjør betyr uendelig mye. Gjennom dette har vi en plattform, et ståsted fra hvor vi kan formidle gestalt ut i samfunnet. Med magasinet som utgangspunkt var det mulig for meg å påta meg ledervervet. Takk.

NYTT INNSPILL TIL HELSE- OG OMSORGSMINISTEREN:

GESTALTTERAPI - EN NATURLIG DEL AV DET PSYKISKE HELSETILBUDET I NORGE.

Regjeringen la 15. juni 2014 frem et forslag til ny helsereform, med uttalt fokus på psykisk helse. I den blir det understreket at det er pasientens behov som skal være styrende og ikke systemets behov. Gestaltterapeuter bør være en naturlig del av det psykiske helsetilbudet, mener Norsk Gestaltterapeut Forening.

> *Vi foreslår å innføre fritt behandlingsvalg innen rusbehandling, psykisk helsevern og noen andre fagområder i løpet av 2015. Det er disse pasientene vi mener har størst behov for å få styrket sine rettigheter raskt. Deretter vil vi gradvis utvide til flere pasientgrupper. Denne reformen vil bidra til å skape pasientens helsetjeneste.*
> Helse- og omsorgsminister Bent Høie i en pressemelding 15. juni 2014.

Statsministeren fokuserer på å styrke individets rettigheter i form av fritt behandlingsvalg. Det innebærer blant annet å redusere unødige lange køer, bedre utnyttelse av privat og offentlig behandlingskapasitet, større oppmerksomhet og villighet til å se på muligheter som finnes i samfunnet, og ta alle de gode i bruk.

NGF tenker at vår faggruppe per i dag er en uutnyttet kapasitet som med enkle strategiske grep kan bidra til å løse både kapasitetsutfordringer og, i noen tilfeller behandlingskvaliteten, innenfor fagfeltet psykiske helse.

MER MAKT TIL BRUKERNE AV PSYKISKE HELSETJENESTER

I 2015 skal regjeringen legge fram en stortingsmelding om primærhelsetjenesten. Statssekretær Lisbeth Normann ønsker brukernes råd og anbefalinger om hvordan fremtidens primærhelsetjeneste bør se ut. Hun sier at regjeringen vil flytte makt til brukerne og skape pasientens helsetjeneste. Alle er i større eller mindre grad berørt av helsetjenestene i kommunen, og hun sier videre at det derfor er viktig å få brukernes behov og synspunkter inn i arbeidet med stortingsmeldingen.

NGF er svært positive til denne retningen for bedre tilbudet innen psykisk helse. Med bakgrunn i Representantforslag 54S og Helse- og omsorgsministerens politiske signaler, har Norsk Gestaltterapeut Forening spilt inn noen punkter til de pågående politiske prosessene.

NGF ber om at

- NGF inkluderes på Helse- og omsorgsdepartementets liste for høringsinstanser
- Gestaltterapeuter blir en naturlig del av primærhelsetjenesten
- Gestaltterapeuter får refusjonsrett og tilskuddsordning
- Man ansetter gestaltterapeuter i formaliserte stillinger ved DPS, helseforetakene eller kriseteam etc.
- Gestaltterapeuter blir en synlig del av førstelinje-tjenesten

– Det er viktig at vårt initiativ og våre synspunkter oppleves som positive, realistiske og konstruktive bidrag i det felles løftet som må tas, sier styreleder Kristin Austheim. – Jeg er glad for at vi har et så aktivt og pågående styre, og at så mange gestaltterapeuter engasjerer seg i denne viktige saken, avslutter hun.

NGFs medieutvalg

I mai etablerte Norsk Gestaltterapeut Forening et eget Medieutvalg. Utvalgets mandat er å bidra til å synliggjøre og fremme NGF i media, debatter og samfunnet generelt. Den første oppgaven MU tok fatt på, var å produsere et "Innspill" til Helse- og omsorgsministeren. Innspillet ble også sendt til samtlige politiske partier på Stortinget. Innspillet er utarbeidet av: Beate Midttun, Kristin Austheim og Anders Haugeli Halvorsen. Ønsker du å få tilsendt hele dokumentets fem sider, ta kontakt på mail til: medieansvarlig@ngfo.no.

RELATIONAL GESTALT INSTITUTE OF NORWAY

THE RELATIONAL GESTALT INSTITUTE OF NORWAY

HAR GLEDEN AV Å INVITERE DEG TIL WORKSHOP

3 DAGERS SAMLING I OSLO 2015.

RICH HYCNER PH. D. SAN DIEGO, CALIFORNIA

" THE THERAPIST AS RELATIONAL ARTIST"

RELASJONENS DIMENSJON OG PLASS I DEN PSYKOTERAPEUTISKE SAMTALE

SAMLINGEN TILBYR DEG MULIGHETEN TIL Å:

- UTDYPE DIN FORSTÅELSE AV "RELASJONEN" I PSYKOTERAPIEN.
- UTVIKLE DINE FERDIGHETER, BLI EN BEDRE TERAPEUT.
- BLI KJENT MED RICH HYCNER, HANS TEORI OG METODE: "THE RELATIONAL APPROACH".
- BLI BEDRE KJENT MED DIN RELASJONELLE KOMPETANSE.

TEORI	:	FENOMENOLOGI, DIALOG OG DET RELASJONELLE.
LITTERATUR	:	MARTIN BUBER, MAURICE MERLEAU-PONTY, ERVING OG MIRIAM POLSTER, FRANK STAEMMLER, LYNNE JACOBS, RICH HYCNER.
STED	:	SLOTTSPARKEN THON HOTELL I OSLO
DAGER	:	28. AUG. 2015 KL. 18:00 – 21:00 29. AUG. 2015 KL. 10:00 – 18:00 30. AUG. 2015 KL. 10:00 – 17:00
PRIS	:	NOK 3.500,- (440,- €)
INFO	:	CECILIE DRAMSDAHL ☎ 0047 952 20 500
PÅMELDING :	:	RELATIONAL.GESTALT@GMAIL.COM

RELATIONAL GESTALT INSTITUTE OF NORWAY

FRIDTJOF NANSENSPLASS 8 • 0160 OSLO ☎ 0047 952 20 500

Meditativ, bevisst berøring

FYSISK OG ENERGETISK

Min tilnærming til meditasjon omfatter det emosjonelle, mentale, kroppslige, sjelelige og det åndelige plan. Mitt menneskesyn er at vi består av alle disse dimensjonene. Ved å erfare våre indre ressurser, kan vi støtte oss selv og dermed andre.

Vi bærer alle på situasjoner og hendelser hvor vi ikke ble møtt (også traumer). Dette sitter i kroppen. Min erfaring gjennom mange år er at når kroppen blir møtt, støttet og berørt og får tid til å erfare dette dypt, kan det virke helende og forløsende.

Hva gjør vi sammen? Timen foregår på benk i stillhet (kommer det opp noe, lyder eller andre reaksjoner er det rom for det).
Jeg inviterer deg til å ta imot berøringen og bevisst forbinde deg med kroppen der jeg berører. Jeg inviterer deg også til å være medskapende og ta imot det som alltid er tilstede her og nå.

Kort om min bakgrunn. Av utdannelse er jeg naturmedisiner, Steinerpedagog, og Gestaltterapeut (1997-2001) 2-årig etterutdanning (2001- 2003). Medlem NGF.

Jeg holder til: Sentralt bak slottet og på mitt hjemmekontor, 5 min. gange fra Nesoddtangen brygge.
Greta Eeg-Henriksen Mobil: 928 38 829
gretaee@gmail.com
Pris: kr.800,- for 60 min.

UTVIKLING AV HELHET

- FLERE TILBUD I IKKE LINEÆRE PROSESSER

- GESTALTVEILEDNING
- GESTALTTERAPI
- COACHING
- GRUPPETERAPI
- ORGANISASJONSUTVIKLING
- FAGLIG OPPDATERING
- ENERGI TRENING

MARINA BERG (MNGF, EAGT, GPO, NFKS, FO og NGF-sertifisert veileder, ECP holder) jobber som gestaltterapeut/veileder/coach/workshopsholder og lærer ved NGI. Hun har trent ulike former for energitrening fra hun var 25 år som; karate, yoga, Qi Gong m.m. Marina har gestalt og psykosyntese utdannelse og videreutdannelser fra Norge, England og USA.

Kontakt: MARINA BERG M: 920 88 222
marina.berg@online.no
www.marinaberg.com

RE GESTALTTERAPI - PSYKOTERAPI

Din samtalepartner i Vestfold!
- **Individualterapi** (studentrabatt)
- **Parterapi**
- **Gruppeterapi**
- **Kurs**
- **Foredrag**

INGUNN DAHL KARLSEN
REG.GESTALTTERAPEUT MNGF og SOSIONOM
Industriveien 2A, 3174 Revetal
Mobil: 413 06 400
www.rgt.no

MINDFULNESS-TRENING

I ASSISI – ITALIA 25. APRIL – 2. MAI **2015**

Pris kr. 14000,- som inkludere eget rom m. bad, frokost, velkomstmiddag, to rustikke lunsjer, guidet tur i gamlebyen i Assisi, foredrag og 25 timer Mindfulness-trening. Flybilletter ordnes og betales utenom.

Ønsker du å oppøve din tilstedeværelse, oppmerksomhet, awareness? Lytte til stillheten, se med oppmerksomhet, smake, lukte, berøre, gå sakte i naturen, meditere, deg i møte med det som er…skjer…
Bli med på vandreturer, ut i den vakre italienske naturen, ut i skogen og opp på fjellet, erfar deg selv i hellige og spirituelle rom.
Dette er ingen terapigruppe, og uken teller ikke som gruppeterapi.

Vi bor i et vakkert levende nonnekloster med fiken- og oliventrær i hagen. Du får høre foredrag om Frans av Assisi, samt bli gitt teori på Mindfulness. Vi hygger oss sammen under lunsjer og middager, eller over en espresso eller et glass vin på piazzaen.

Ole Martin Holte har trent enkeltpersoner og grupper i Mindfulness i mange år. Han er gestaltterapeut med etterutdanning, sosionom, forfatter av bøkene «Uteligger» og «På Gata». Jobber i dag som spesialrådgiver i Flyktninghjelpen.

KONTAKT OLE MARTIN:
olemartin@samtale-terapi.no
Mobil: +47 97953843

Kreativt ARBEID

På Majorstua og i Fredrikstad
- Individual terapi (studentrabatt)
- Parterapi
- Veiledning
- Familie - nettverksmøter
- Medisinsk yoga, individuelt og i gruppe
- Rimelig overnatting nær NGI

Trine Bache
Reg. Gestaltterapeut MSc
og sertifisert Gestaltveileder

Tlf: 95 04 78 86
www.kreativtarbeid.no post@kreativtarbeid.no

MINDFULNESS INSTRUKTØRUTDANNELSE

Fagutdannelse i
oppmerksomt nærvær
&
mindfulnessformidling

Start 30. oktober 2014

Vi tilbyr også
helgkurs
&
8 ukers
MBST/MBCT
Mindfulness kurs

www.creationwork.org
info@creationwork.org Tel. 910 01 921

SPORENE I KROPPEN ETTER TRAUMER

12 dagers etterutdannelse i arbeide med traumer.
Introduksjonskurs i september.
Kursledere: Fysioterapeut og Kroppspsykoterapeut Espen Andli og Psykolog og Kroppspsykoterapeut Veslemøy Merton

Etterutdanningen henvender seg til psykoterapeuter, psykologer og fysioterapeuter som har interesse for en kroppslig forståelses- og behandlingstilnærming av traumer. Mye forskning viser at traumer setter seg dypt i kroppen og at mange symptomer hos traumatiserte er kroppslig og automont styrt. Vi tilbyr en etterutdannelse med grunnleggende traumeteori og konkrete terapeutiske intervensjoner, samt fokus på terapeutisk nærvær. Introduksjonskurset er obligatorisk for å være med på etterutdanningen.

Introduksjonskurs 18. - 20. sept. kl. 10:00 - 17:00 (Lør: 10:00 - 16:00)
Etterutdanning (4 x 3 dager). Samling 1: **13. - 15. november 2014**
Maks 15 deltagere.
Sted: Karmaklinikken, Grini Mølle, Eiksmarka/ Oslo.
Kursavgift pr. samling: **Kr. 4.100,-** inklusiv varm lunsj og kaffe /te.

www.kamaklinikken.com
Tlf: Espen Andli **+ 45** 60836228
Mail: espenandli@hotmail.com

Facebook: Sporene i Kroppen etter Traumer

Annonsere i neste GESTALT?
Kontakt: elisabeth@irelasjon.no
M: 930 24 400

G. ABONNERE PÅ GESTALTMAGASINET ?
kontakt: styret@ngfo.no
Spesialpris: 2 utgaver i året kr 220,- inkl. m.v.a

Projeksjonskort

Helt unike bildekort uten tekst eller andre føringer

Bruksforslag vedlagt i pakken

Pakke med 24 kort, kr 450,- + porto. Bestilling sendes sissel@akseptgestalt.no

Aksept Gestaltpraksis

Parterapi - Gestaltveiledning

ROMFORPAR.no

Sex – Kunnskap - Kommunikasjon - Kontakt

Velkommen til en workshop for terapeuter og gestaltterapistudenter som vil lære mer om hvordan vi kan forvalte seksualitet i det terapeutiske rom. Målsettingen er å få flere redskap, øke trygghet og kompetanse til å jobbe med seksualitet som tema.

- Hvordan kan du skape et trygt rom hvor du åpner for seksualitet som tema?
- Hvordan kan du kommunisere seksualitet i kontakt med klienter?
- Hvordan kan du jobbe med maskuline/feminine kvaliteter og seksualitet?
- Hvordan kan du jobbe med ulik tematikk som; manglende lyst, ulike tenningsmønstre, initiativ og avvisning, seksualitet i parterapeutisk arbeid og ulike seksuelle problemstillinger?

Tid: 25. – 26. oktober 2014 **Sted**: InnerLifeSenteret, Sagveien 28, Oslo
Pris: 3.000,- inklusiv varm lunsj, te/kaffe **PFO**: 14 t
Mer informasjon eller påmelding kontakt: grethe@ga-terapi.no eller biancas@online.no

Grethe Rønning Gestaltterapeut MNGF
Spesialisering i kroppsorientert traumearbeid
Tantra teacher
www.ga-terapi.no

Bianca Schmidt Gestaltterapeut MNGF
Gestaltterapeut veileder
Sexolog
gestaltsenteret.no biancaschmidt.no

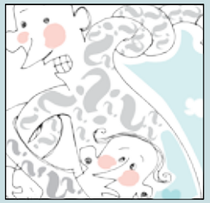
NORSK GESTALTINSTITUTT
HØYSKOLE

TIL GESTALTKOLLEGER:

Vi gleder oss over å informere om nytt studietilbud i traumearbeid med oppstart høsten 2014. Vi har i tillegg revidert og utvidet vår to-årige etterutdanning og den to-årige veilederutdanningen. Vi håper at noe av dette kan være interessant for deg?

TRAUMEARBEID

Vil du lære mer om å arbeide med traumatiserte klienter?
NGI tilbyr fra høsten 2014 ettårig etterutdanningstilbud om psykoterapeutisk arbeid med mennesker som har traumatiserende erfaringer. Programmet vil bygge på gestaltterapeutisk grunn. Fokus vil med det være en situasjon- og relasjonsbasert måte å arbeide med dette på. I programmet vil vi gjennomgå ulik teoretisk tilnærming og forståelse av traumer og ulike typer av traumatiserende erfaringer. Vi vil arbeide med flere metodiske tilnærminger tilpasset ulike situasjoner og terapeutisk forståelse. Vi vil arbeide prosessuelt kombinert med teoretisk og forskningsbasert undervisning om gestaltteori og teori om traumer.



Programmet vil tematisk inneholde blant annet kropp og traumer, traumer og seksualitet, konsekvenser av traumer i par-relasjon og familie, PTSD, relasjonstraumer, sammenhengen mellom tilknytning og tidlig traumatisering, sorg og hvordan vi kan forstå traumatisering i et flergenerasjonelt perspektiv. Programmet vil i tråd med gestaltteoretisk forståelse og metodikk være tuftet på humanistisk og eksistensiell teori og fokusert på menneskets mestringsevne og muligheter for utvikling og endring.

Veiledning i gruppe er inkludert i programmet. Studiet har ingen skriftlig eller muntlig eksamen. En av samlingene har engelsk som undervisningsspråk.

ETTERUTDANNING FOR GESTALTTERAPEUTER

Vil du lære mer om å arbeide som gestaltterapeut?
Nytt fra høsten er at programmet utvides med en samling slik at det blir fem undervisningssamlinger per studieår.

Programmet inneholder temaer som gestaltdiagnostikk vs. medisinsk diagnostikk og paradigmer, arbeid med kropp, traumer, grupper, par terapi, fordypning i stol-arbeid og arbeid med indre dialoger. En samling vil ha fokus på seksuelle overgrep.

Utdanningen er et 2-årig tilbud til gestaltterapeuter som ønsker videre faglig utvikling og økt kunnskap. Utdanningen har inspirerende og anerkjente lærere fra inn- og utland.

Veiledning i gruppe er inkludert i programmet. Studiet har ingen skriftlig eller muntlig eksamen. En av samlingene har engelsk som undervisningsspråk.

VEILEDERUTDANNING

Et toårig utdanningsprogram for deg som vi veilede andre.

Dette er en videreutdanning for deg som er utdannet gestaltterapeut eller gestaltcoach og som ønsker en gestaltfaglig veilederutdanning. Studiet utvides med en ekstra samling pr studieår fra høsten 2014.

Studiet gir fordypning og oppdatering i gestaltteori med vekt på veiledningsteori. Undervisningen foregår i en blanding av veiledning på egen veiledning, litteraturstudier, fagdiskusjoner og oppgaveskriving.

Veiledning i gruppe, og co-veiledning er inkludert i programmet. Studiet avsluttes med muntlig og skriftlig eksamen.

For mer informasjon, se: gestalt.no

KLIMANØYTRAL DISTRIBUSJON B

NORGE P.P.

posten