



## INNHOOLD

LEDER	--- 05
REDAKTØREN I DIALOG MED: Espen Braathen	--- 07 - 11
ESSAY: <i>Kroppen min er, derfor er jeg.</i>	--- 12 - 14
ENQUETTE: Fire gestaltterapeuter svarer på spørsmål om awareness	--- 16 - 17
LITTERATUR & KULTUR Anbefalinger	--- 18 - 19
GESTALT & METODE Awareness som metode	--- 20 - 25
INTERVJUET: Michael de Vibe	--- 26 - 29
BOKANMELDELSER	--- 30 - 31
INNTRYKK: Bianca Schmidt deler sine inntrykk	--- 32
GESTALT I VERDEN: Ruella Frank	--- 33 - 37
GESTALT OG FORSKNING Det er mye som skjer - vi tar et lite blikk på hva som rører seg.	--- 38 - 39
ITIDEN: Hvorfor er det så vanskelig å forske på om gestaltterapi virker?	--- 40 - 41
GESTALT PÅ ARBEIDSPLASSEN	--- 42 - 43
INTROSPEKSJON: Knut Moskaug og Svein Johansen går i dialog om språkbevissthet	--- 44 - 45
ETIKK: Terapi med personer under 18 år.	--- 46 - 49
INTERVJU: Torunn Lid møter gestaltterapeutene Elisabeth Eide og Sigrun Marie Skarsgård.	--- 50 - 51
ETTERKONTAKT: HVA NÅ? Bodil Fargerheim	--- 54 - 55 --- 58 - 59

HVA SKJER MED DEG AKKURAT NÅ? NÅR DU HOLDER MAGASINET I HENDENE DINE? HVOR ER OPPMERKSOMHETEN DIN? HVORDAN ER DU I KONTAKT MED UNDERLAGET? HVA TENKER DU? HVA FØLER DU AKKURAT NÅ? HVORDAN PUSTER DU? IKKE FORANDRE PÅ NOE, BARE BLI OPPMERKSOM PÅ HVORDAN DU GJØR DET AKKURAT NÅ . . .



## Elisabeth Helene Sæther

driver egen coach-, veileder- og terapipraksis i Trondheim og er leder i gestaltforeningen. Hun er utdannet lærer og grafisk formgiver. I fritiden maler hun bilder og har utstillinger på kafeer, biblioteker, kontorer og andre tilgjengelige steder. Les hva som skjer med henne – når hun blir inspirert.

s 25

## Svein Johansen & Knut Moskaug



Svein Johansen har vært gestaltterapeut i privat praksis siden 1988 og medeier i Norsk Gestaltinstitutt AS fra samme år. Han har omfattende erfaring både som terapeut, veileder, coach og lærer og er opptatt av hvordan de utfordringer livet har gitt kan vendes til personlig ressurs.

Knut Moskaug er lærer på Norsk Gestaltinstitutt gjennom snart 15 år. Han har lang erfaring som gestaltterapeut og veileder og er opptatt av gestaltterapiens teoretiske forankring. I den nye spalten INTROSPEKSJON går disse to i dialog med hverandre om temaer som opptar dem. Vi har rett og slett gitt dem litt frie tøyler. God lesning.

s 45



## Linda Webb

har coachutdanning og organisasjonsutvikling fra NGI. I spalten GESTALT PÅ ARBEIDSPlassen forteller hun om sin arbeidshverdag som lederutvikler i Det Norske Veritas.

s 42



## Henning Herrestad

Henning Herrestad er gestaltterapeut MNGF og har en doktorgrad i filosofi. Arbeidsfeltet hans er i dag selvmordsforebygging og sorgbearbeiding. Henning leder Faglig Etisk Råd i NGF. Fremover vil han skrive fast for GESTALtmagasinet under vignetten I TIDEN.

s 40

## Bianca Schmidt

jobber som terapeut, coach og veileder og har også utdanning som sexolog. I sin faste spalte INNTRYKK har hun fått inspirasjon fra sportsjournalistene. Bianca er nå også fast spaltist i VG-Helg. Vi gratulerer.

s 32



## Torunn Lid

er gestaltterapeut og barnevernspedagog. Jobbet i mange år innen helse og omsorgssektoren som miljøterapeut, leder og veileder. Siden 2008 har hun jobbet som fagkonsulent/gestaltterapeut i et tverrfaglig team sammen med psykologer og andre faggrupper. Les hennes intervju med to gestaltterapeuter som er opptatt av å finne grunnlaget i sin egen kropp.

s 50



## Helge Sverre Risan

er gestaltterapeut med egen praksis i Oslo. Holder for tiden på med en mastergrad i familierapi ved Diakonhjemmets Høgskole, og har regelmessig mestringkurs for personer rammet av ME og Kronisk utmattelse ved Aker Sykehus. Han er opptatt av forskning, Klient og Resultatstyrt praksis (KOR) og ikke minst arbeid med emosjoner, både egne og andres. Les hans ettertanker om intervjuet med Sissel Gran i forrige utgave.

s 54



# G

**GESTALT** er et magasin fra Norsk Gestaltterapeut Forening

**REDAKTØR:**  
Vibeke Visnes

**REDAKSJONSSJEF:**  
Erik Tresse

**REDAKSJON:**  
Torunn Lid  
Elisabeth Helene Sæther  
Inge van der Drift

**DESIGN:**  
Elisabeth Helene Sæther  
Erik Tresse


**COVER- & TEMABILDER:**  
Elisabeth Helene Sæther

**TRYKK/ Papir:**  
Gamlebyen Grafisk  
Scandia 2000

**ANNONSESALG:**  
Elisabeth Helene Sæther  
e-post: [elisabeth@irelasjon.com](mailto:elisabeth@irelasjon.com)

**KONTAKTINFO:**  
[vibeke@visnes.no](mailto:vibeke@visnes.no)

[www.ngfo.no/medlemsmagasin](http://www.ngfo.no/medlemsmagasin)

 Norsk Gestaltterapeut Forening

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

## Oppmerksom tilstedeværelse eller...

Forskjellen eller likheten mellom mindfulness, trenden som nå sveiper den vestlige halvkule, og awareness, nøkkelen i gestaltterapi, har opptatt gestaltmiljøet i en periode. «Gjør ikke de det samme som vi har gjort i en årrekke?», drøftes det og «Hvorfor klarer ikke gestalt å sette sitt preg i en økende profesjonsstrid og kamp for akademisk anerkjennelse?». I denne utgaven av Gestalt magasinet ser vi derfor nærmere på begrepene og utforsker dem.

- Awareness knyttes ofte til mindfulness, og vi undrer oss over hvilke berøringspunkter som finnes. Mange gestaltpsykologer, - terapeuter og – forfattere har utviklet verdifulle teorier og metoder rundt awareness. Vi vil bidra til økt oppmerksomhet om dette, gjerne også til nytte for de utenfor gestaltprofesjonen.

- Espen Braathen er førstelektor og gestaltveileder ved Haraldsplass Diakonale Høgskole i Bergen. Han er ansvarlig for utvikling av og undervisning i den første formelle mindfulness utdanning med akademisk akkreditering i Norge. Vi har hatt glede av å diskutere mindfulness og awareness med ham. Mikael de Vibe er kjent for å ha importert det kognitive mindfulnessprogrammet til Jon Kabat-Zinn. Han intervjues om den fascinerende bølgen som har fått fotfeste i så vel helsevesenet som akademia og næringslivet.

- Hvorfor er det så vanskelig å finne gode norske synonymer for mindfulness og awareness? Oppmerksomt nærvær, bevisst tilstedeværelse? Eller kanskje et blandingsbegrep som jeg leste for en tid tilbake og festet meg ved: mindful awareness – definert som en tilstand av sinnsro og tilgjengelighet kombinert med bevisstheten på relasjonen – hva som skjer med meg i møte med omgivelsene. (Dette er et forsøk på en beskrivelse ved hjelp av 20 ord.) Utfordringen rettes herved til lesere i det ganske land. Det skulle ikke forundre meg om en vakker dialekt kunne avstedkomme et hittil ukjent, poetisk begrep som favner det vakre i tilstanden og metoden. Og dersom du undres over hva disse metodene innebærer eller om du ønsker å oppdatere eksisterende kunnskap, så er bladet du holder i hendene utformet for deg.

Med ønske om en tilstedeværende leseropplevelse.  
Vibeke Visnes



Vibeke Visnes er redaktør for Gestaltmagasinet. Hun har en MSc i Gestaltterapi fra Metanoia Institute, Middlesex University i London, og har grunnutdanning og etterutdanning fra Norsk Gestalt Institutt, der hun nå også er i gang med veilederutdanning. Hun driver egen praksis i Oslo, og fra høsten 2013 starter hun et doktorgradsarbeid om relasjonell kompetanse og relasjonell awareness.



# AWARENESS OG MINDFULNESS

KONTAKT DET ÅPENBARE  
 TA TAK I DET I ØYEN-  
 FALLENDE  
 INTERVENJER  
 OPPMERKSOMT NÆRVÆR  
 persepsjon  
 KROPP FØLELSER  
 TANKER  
 medvit  
 AWA  
 ANERKJENN  
 DIN ERFARING  
 ansvar  
 AKSEPTER  
 DET SOM  
 MINDFULNESS  
 BRACKETING  
 ER YTRE  
 MELLOM  
 HER  
 SE LYTT  
 KJENN  
 FENOMENOLOGI  
 INDRE  
 SONER  
 ORGANISMENS  
 HOMEOSTASE  
 RELASJON  
 UNDRINGS  
 KONTINUUM  
 ÅRVÅKEN  
 TILPASNING  
 BEVISSHET



REDAKTØREN I DIALOG MED: **Espen Braathen** er en nær og god kollega som jeg kjenner fra grunnutdanningen og vi har nylig studert sammen på et masterprogram ved Metanoia Institute, Middlesex University i London. Espen skriver i den anledning på en masteroppgave der han sammenligner mindfulness og awareness.





**VIBEKE (V): En imponerende CV og din femte masteroppgave underveis; denne gang om Awareness og Mindfulness. Fortell...**

**ESPEN (E):** CV'en er egentlig litt mer tilfeldig enn det kan se ut som. Jeg hadde begynt på hovedfag i religionshistorie med et arbeid om jeger- og sankerreligioner i Afrika ved Universitet i Oslo, men det var så vanskelig å få gjort den ferdig fordi ingen andre hadde denne fagkretsen. Så undersøkte jeg i utlandet og fikk så mulighet til å ta antropologi ved Cambridge. Jeg jobbet i psykiatrien i studietiden i Oslo, og så tidlig en sammenheng mellom antropologien og psykologien, og da var veien til en master i antropologisk medisin en naturlig fortsettelse av studiene ved Cambridge. Etter to mastergrader i England kom jeg hjem til arbeidsløshet, så fremfor å gå på det som den gang var sosialen, tok jeg en mastergrad i Health Promotion ved Universitetet i Bergen. Da fikk jeg etterhvert jobb, faktisk før jeg var ferdig med studiet. Som faglig ansvarlig på et kompetansesenter for rus, fattet jeg interesse for coaching og lederutvikling, og jeg begynte på en master i Management. Her fordypet jeg meg i dyprolle teorien til Moxnes, som er inspirert av den Jungianske tradisjonen, og brukte den i organisasjonskulturstudiet. Jeg hadde imidlertid en følelse av det måtte være noe mer. Noe dypere enn det kognitive, kunnskapsbaserte. Jeg tror det var en lærer på BI som nevnte gestalt og det førte til at jeg begynte på gestaltterapiutdanningen i 2005. Jeg planlegger nå en doktorgrad om «hvordan psykoterapeuter lærer å bli psykoterapeuter», men først skal

jeg altså skrive ferdig oppgaven ved Metanoia Institute om mindfulness og awareness.

**V: Kom du først i kontakt med awareness eller mindfulness?**

**NAVN:** Espen Braathen  
**BOSTED:** Bergen  
**YRKE:** Førstelektor og gestaltveileder ved Haraldsplass Diakonale Høyskole, Bergen

Utdannet gestaltterapeut (2009) med etterutdanning (2011) og i gang med veilederutdanning ved Norsk Gestaltinstitutt. Videreutdanning fra Center of Somatic Studies, New York (2013). Instruktørutdannet i MBCT – mindfulnessbasert kognitiv terapi ved Oxford Mindfulnesscenter, England (2013).  
 Cand.mag UiO i historie og religionshistorie, Master i sosialantropologi, Cambridge og Master i medisinsk antropologi, Brunel, England. Master i Health Promotion, UiB og Master i Management BI, Oslo.  
 Han har publisert to artikler i Norsk Gestalttidsskrift "Helt gresk – om vitenskapsteori og awareness" (Nr. 2, 2009) og "Å akseptere det som er – om mindfulness og gestaltterapi" (Nr. 2, 2011).

**E:** Jeg tenker at det nok var awareness som en følge av å studere og praktisere gestaltterapi. Det har en sammenheng med at awareness er både metoden og målet vårt når vi utøver gestaltterapi.

Og awareness vekket og ansporet min interesse for mindfulness. Jeg har praktisert meditasjon lenge. Det begynte med transcedental meditasjon (TM) på begynnelsen av 80-tallet, og det var min første kontakt med meditasjon som fenomen og praksis. Så praktiserte jeg det i mange, mange år, hver morgen og hver ettermiddag eller kveld. Så var det en periode jeg ikke meditererte, men så begynte jeg med yoga på slutten av 90-tallet, og da var det tilbake igjen.

**V: Var det en inngang til awareness?**

**E:** Ja, men jeg hadde ikke språket for det. Jeg hadde en interesse og det var nærende. Jeg begynte med TM fordi jeg ikke var noe flink på skolen, og jeg trengte noe som kunne øke og fokusere konsentrasjonen min. Det var anliggende for at jeg begynte å meditere.

**V: Flink på skolen.... Var ikke du flink på skolen?**

**E:** Nei, ikke på gymnaset. Det var ikke før jeg begynte på universitetet at jeg fant ut at jeg faktisk var ganske flink.

**V: Du opplevde altså at ved hjelp av meditasjonen så kunne du fokusere og konsentrere deg bedre?**

**E:** Ja, og en sinnsro og en følelse av å bli romsligere og vennligere. Ikke å være så krevende, for eksempel, verken til meg selv eller andre. Jeg kunne med ett tenke at dette skjønner jeg ingenting av, når jeg snakker om skolen for eksempel, til å tenke at nei, vel, dette får jeg ikke til, men det er kanskje noe annet jeg er flink til. I det ligger en søken, en nys-



**Jeg opplevde en sinnsro, en følelse av å bli romsligere og vennligere.**

gjerrighet; hvilket potensial har jeg?

**V: Kunne vi kalle det et vendepunkt i livet ditt?**

**E:** Ja, du kan kanskje kalle det et vendepunkt, en viktig endring og det var veldig bevisst. Det handlet om at jeg måtte gjøre noe med en situasjon jeg ikke var fornøyd med. Jeg praktiserte meditasjon gjennomgående da jeg var i militæret. Jeg kan være ganske organisert og leve etter et strengt regime, nærmest asketisk når jeg praktiserer noe jeg virkelig tror på. Og jeg trodde at meditasjonen ville ha en effekt på hele min væren og konsentrasjon. Når jeg praktiserte meditasjon så ville det utløse noe. Og så lette jeg etter det hver eneste dag, lenge, men jeg kunne ikke finne det. Men så, etter hvert, erfarte jeg at det utløste noe, denne sinnsroen og vennligheten.

**V: Og nå har du nevnt noe som du har sagt til meg tidligere, at du har og kan ha glede av bare å holde på for deg selv, i din egen verden, som nå, når du sitter og skriver om forskjellen mellom mindfulness og awareness?**

**E:** Ja, jeg prøver å utvikle en modell over hva som er typisk for mindfulness

kontra awareness. Mindfulness har en lang historie, ulike visdomstradisjoner, vi kan spore den tilbake til buddhismen, ikke sant, men egentlig kan du spore den innenfor den indiske tradisjonen og meditasjonen før Buddha. Det som imidlertid ligger i mindfulnessstradisjonen er satibegrepet, som er knyttet til et spesielt sutra innenfor den buddhistiske kanon. Her har vi bildet av Buddha som kommer til en oppvåkning, sittende, mediterende under dette treet, og det er nettopp det han gjør; han mediterer, han er alene. Vi kan si det er aktivt i forhold til deg selv, men det er passivt i forhold til omgivelsene. Og jeg tenker nettopp at mindfulness er knyttet til individet. Mange av gruppeaktivitetene som ble igangsatt av Kabat-Zinn er nettopp dette, grupper hvor du sitter og mediterer og nabo-dama sitter også og mediterer. Det er lite relasjonelt.

Awareness handler om bevegelse, det handler om aksjon, det er aktivt og det er relasjonelt. Vi kan si at mindfulness er intra-personlig og awareness inter-personlig. Yoga og meditasjon, det er jo ikke noe lagidrett. Det er ikke noe jeg gjør sammen med andre for at vi skal skape noe sammen. Awareness, derimot, tenker jeg at handler nettopp om samarbeid, samskaping. Hvem blir vi sammen? Hvem blir jeg sammen med

deg og hvem blir du sammen med meg? Hva skaper vi sammen? Dette er ikke et aspekt ved mindfulness. Mindfulness er det å være oppmerksom fra øyeblikk til øyeblikk og å møte seg selv med vennlighet. Nærværet eller oppmerksomheten er også et sentralt element i gestaltterapien, og ligger i awarenessbegrepet. Når vi tenker tilbake på awarenessøvelsene vi gjorde under grunnutdanningen ved Norsk Gestaltinstitutt, så er jo det nettopp dette, mindfulnessøvelser, som en visualisering, en meditasjon eller en kroppsscanning. Bruker vi de engelske begrepene, mindfulness og awareness, så handler de øyensynlig om det samme; om oppmerksomhet.

**V: Men du påpeker altså at awareness, slik vi bruker den i gestaltterapien, er en relasjonell bevissthet?**

**E:** Ja! Det er oppmerksomhet på det vi gjør sammen, det vi skaper sammen. Den relasjonelle bevisstheten finnes som et underliggende prinsipp eller fundament i våre teorier, som med fenomenologien, i awarenessbegrepet eller, for eksempel, kontaktformene og teorien om selv. Tenker vi derimot tilbake til Perls, derimot, så var ikke han så innmari relasjonell. Gestaltterapien har blitt mer og mer relasjonell.



Det argumenteres imidlertid at det relasjonelle perspektivet er implisitt i PHG (*Perls, Hefferline og Goodman; Gestalt Therapy 1951, red.anm.*). I dag er jo nesten alle psykoterapiformer relasjonelt orientert, selv psykoanalysen kan ha forstavelser som *relasjonell* psykoanalyse.

**V: Jeg har lest om den relasjonelle vendingen i psykoanalysen, men får ikke helt grepet på hva det innebærer i denne tradisjonen; hva er den og hvor kommer den fra?**

E: Jeg tenker den har sammenheng med hvordan psykoanalysen, som har vært den dominerende tradisjonen innen psykologien, og den kognitive terapien har sett nødvendigheten av ikke bare å se på individet, men også på samhandling. Dette har vært et anliggende innenfor den humanistiske psykologien og de humanistiske tradisjoner siden 1950-tallet. Carl Rogers, for eksempel, var relasjonell, og den relasjonelle vendingen har vel, tror jeg, med at psykoanalysen, den psykodynamiske og den kognitive tradisjonen har blitt mer humanistiske. Som min kollega, Per-Einar Binder (*psykolog og professor ved UiB. red. anm.*) definerer seg, integrativ-emosjonsfokusert terapeut.

**V: Det blir komplisert og innfløkt etterhvert...**

E: Ja, det finnes mange ulike terapiretninger, men, etter min mening, handler det i bunn og grunn om en humanistisk måte å drive psykoterapi på. Humanistiske psykoterapiformer har ikke vært spesielt anerkjent, og er det vel for så vidt ikke enda. Hvis du tenker på psykologer, så blir de ikke utdannet psykoterapeuter før de går i spesialisering, etter endt embetseksamen.

De lærer ikke å bli terapeuter, sånn er det bare. Det viser artikkelserien som har gått i Morgenbladet den siste tiden (*våren 2013 red.anm.*). Og flertallet, de dominerende retningene som velges av uteksaminerte psykologer er psykoanalyse og kognitiv adferdsterapi. Det som har kommet til nå er mentalisering og emosjonsfokuserte retninger.

**V: Hva er forskjellen på mentalisering og kognitiv terapi?**

E: Mentalisering handler om kropp og følelser. Det er å fortolke egne og andres handlinger som ytringer for ens indre liv; behov, ønsker og følelser i tillegg til det kognitive. Det å stemme seg inn på den andre. Evnen til å forstå sine egne og andres følelser, tanker og motiver. Og dette er likt gestaltterapi, ikke sant, men det har fått et helt annet navn og en helt annen anerkjennelse nettopp fordi den springer ut fra tradisjonell psykodynamisk tenkning.

**V: La oss gå tilbake til mindfulness og awareness og masteroppgaven din. Du arbeider med en modell?**

E: Ja, jeg lager en modell der jeg kategoriserer fenomenene og forskjellene mellom disse; altså ulikheter mellom mindfulness og awareness som for eksempel, fundament, mål og intensjon. I "mindful" ligger det å bli klar over det som er. Dette er en tilstand som er utgangspunktet for vår awareness. Er du for opptatt av det som skjer hos deg i møtet med klienten, så blir det ikke terapi som støtter og utforsker klientens vekstmuligheter. Er du mindful derimot, så kan du lettere bli aware, altså bevisst, på det som dukker opp i feltet mellom deg og klienten, tilstede her og nå.

**V: Så ved hjelp av trening i mindfulness får vi altså lettere tilgang til – eller øket awareness. Kabat-Zinn har tatt utgangspunkt i den indiske og buddhistiske tradisjonen, oversatt til engelsk, tilpasset den til vestlig kultur, referert til praksisen som stressmestringsteknikker og kalt den for mindfulness. Har jeg da forstått det riktig?**

E: Jeg tror at sati-begrepet fra pali (*indisk tekst red.anm.*) første gang ble oversatt til engelsk på et tidlig tidspunkt, antagelig under koloniseringen av India. Og så er det utviklet engelske konnotasjoner, så det er ikke utelukkende oppmerksomhet i form av awareness, men også attention som vi kan kalle fokusert awareness og så er det memory og recollection, en bevissthet om erkjennelsen av det som er. Det kan være så enkelt som at hvis du har en avtale kl. 9, så trenger du å bringe det til din bevissthet. Det er det som er. Dette er en fremragende kvalitet hos mennesket, bevissthet om hva som er, fra øyeblikk til øyeblikk, for ellers så er jeg jo en tabula rasa, en gullfisk.

**V: Er det her anknypningen til den kognitive tradisjonen i psykoterapi kommer, tror du?**

E: Ja, mindfulness er ofte omtalt i forbindelse med en kognitiv tradisjon. Hvis du tar boken til Åsa Nilsson, *Mindfulness - Arbeidsredskap for hjernen*, så handler den primært om det mentale, om hjernen og kobles til det nevrovitenskapelige.

**V: Sier ikke mindfulness-tradisjonen at man kan se på kroppen. Registrere og sette ord på det som skjer og følelsene i kroppen? Er ikke dette da et dualistisk perspektiv som står i**

## “ Awareness handler om samarbeid, samskaping. Hvem blir vi sammen? ”

**motsetning til det holistiske i Gestalt?**

E: Jo, det kommer vel av den kognitive adferdsteoretiske tradisjonen, at de tar med seg et dualistisk syn, men det finnes ikke i den opprinnelige indiske tradisjonen, de har ikke et sinn- og kropp skille. Dette skiller dem ganske tydelig fra den dualismen som vi i Vesten har med oss fra Descartes «cogito ergo sum» (*Jeg tenker altså er jeg, red.anm.*), og som gjenspeiles i den kognitive adferdstradisjonen. Kabat-Zinn derimot, ønsker å overskride, transendere denne dualismen.

**V: Ja, gjør han det?**

E: Ja, jeg tenker det er forsøk og ansatser til det i arbeidet hans, men når det så tydelig havner i den kognitive adferdsterapeutiske tradisjonen forblir det i det dualistiske paradigmet. Kabat-Zinn er ikke den første som forsøker å overskride dette tankesettet. I Gestalt støtter vi oss på den franske filosofen, Merleau-Ponty, for eksempel, med «Kroppens fenomenologi», og tilknytningsteoriene til Daniel Stern og Ruella Frank baseres på sansning gjennom kropp.

**V: Slik jeg forstår det, i de kognitive tradisjonene så er det tanken som betrakter kroppen og følelsene i motsetning til gestaltteori hvor vi skal bli klar over det som er, om det er kropp, tanker eller følelser.**

E: Men slik er det også i mindfulness-tradisjonen; betrakte det som er fra øyeblikk til øyeblikk.

**V:...men begynner de ikke med "mind"?**

E: Jo, mind står sentralt, og det mer enn i gestaltterapien hvor vi er opptatt av å likestille all informasjon om det er indre-, mellom- eller ytresone.

**V: Så Perls' var tidlig ute med å inkorporere awareness?**

E: Ja, både Laura og Fritz Perls var nok inspirert av den indiske tradisjonen. De var jo i utgangspunktet utdannet fra Universiteter i Tyskland, med en sterk filosofisk forank-

ring og sikkert kjennskap til østlig filosofi deriblant Zen-tradisjonene. Her og nå. Det å bli vitne til seg selv, registrere; Hva er det som skjer? Holde det til registreringen.

**V: Snakker Perls om det?**

E: Jeg er ikke sikker på om det er eksplisitt, men implisitt i de teoretiske finnes ansatser, som fenomenologien, som nettopp ble utviklet i tyske institusjoner med Husserl og Heidegger.

**V: Perls skriver om awareness, på tygging, for eksempel.**

E: Med Perls så er det liksom spredt litt utover, John Stevens gjør det mer eksplisitt og deler i soner, indre, mellom og ytresone, og siden kommer Yontef med trinnene. Det er viktig at vi igjen løfter frem det vi vet om awareness; Hva er det som skjer med meg, hva er det som skjer med deg og hva er det som skjer mellom oss. Det er tre-leddet. Jeg kan jo sitte her og ha awareness bare på meg selv, da ligner det til forveksling på mindfulness. Sati patana suta heter det – oppmerksomhet – fra den indiske tradisjonen med kropp, tanker og følelser. Denne praksisen er etablert og har fått fotfeste i Vesten med Kabat-Zinn, først og fremst på grunn av forskningen hans, hvor han har hatt fokus på effektforskning. Det mangler gestaltterapien. Vi mangler rett og slett; funker det eller funker det ikke? Når du ikke kan dokumentere at det funker, får man ikke noe opplisting i Cochran-library for eksempel, som er det evidensbaserte biblioteket som oppsummerer forskning.

**V: Helt til slutt - finnes det et godt norsk ord for awareness?**

E: Det har jeg tenkt grådig mye på, og jeg vet sannelig ikke hvilke ord som er de beste for å beskrive, og det er paradokset, for jeg havner tilbake i den engelske språkdrakten, awareness. Men de har begge, både mindfulness og awareness, med bevissthet å gjøre. Jeg har undret meg over det nynorske ordet medvit. Det at du er klar over at du selv er tilstede, at du vet om, har kjennskap til, dine egne tanker, følelser og handlinger, at du erfarer deg selv og at du har viten din med deg, om deg selv, men også medvit om den andre.w



# KROPPEN MIN ER, DERFOR ER JEG

**JEG LIGGER I BADEKARET.** Fingertuppene mine er kalde og skrukkete. Jeg har ligget her en stund. Jeg har tenkt på teksten jeg skal skrive. Den skal handle om følsomhet. Å skrive om følsomhet er en øvelse som på mange måter motarbeider seg selv; jo mer jeg tenker, desto mindre sensitivt står det i fare for å bli. Jeg vil at teksten skal handle om kroppen. Jeg har til og med lest meg opp. Men ordene henvender seg til hjernen min der de blir omgjort til bilder og fantasier langt bortenfor ordenes bokstavelige betydning, noe som riktignok kan gi meg kroppslige og følelsesmessige reaksjoner, men som regel skaper de bare nye ord - *jeg skal jo skrive noe!* Det kan ta helt av. Følsomheten er ikke gitt.

Kroppen min derimot er gitt. Den er her. I vannet. Beveger seg. Skvulper rundt med alle sine skavanker. Fra de krokete tærne langt der nede som dupper opp i den kalde luften og ned i igjen, til de spisse knærne som reiser seg som fjell med hvitt skum, til de lange lårene, det duvende kjønnnet, den pustende magen, brystkassen, hendene, armene og skuldrene. Uten et speil er dette alt jeg kan se. Men jeg vet at det jeg ikke kan se også er der; halsen, haken, ansiktet, nesen, ørene, øynene og hodet mitt med hår utenpå og en hjerne inni.

"Hjernen er alene" synger De Lillos. Det tror jeg ikke, men det er deilig at noen synger det, for noen ganger kan det oppleves sånn. Den holder jo på med

sitt - lager tanker så fabelaktig fort at jeg ofte føler meg helt koblet av, og da kommer nye tanker, som en uendelig stream of consciousness - en fiskestim av tanker som danser avgårde, som jeg ofte må skrive ned for å få tak på, altså stoppe opp litt. Puh.

Da hjelper det å puste. Med magen, eller rettere sagt diafragma. Diafragma er muskelen som sitter i mellomgulvet. Alle som synger forstår hvor viktig den er. Diafragma trekker seg sammen, presser bukorganene nedover, øker volumet av brysthulen, noe som fører til redusert lufttrykk og inspirasjon, eller innånding. Vi puster inn. I oldtiden trodde man diafragma var setet for sjelen. Kanskje er det slik? Det første vi gjør i verden er å puste inn. Det siste vi gjør er å puste ut. Det er kroppens inspirasjon. Så lenge vi ånder inn, er vi i live.

Jeg tar et dypt magadrag og lar meg synke under.

Akkurat nå er kroppen og pusteorganene mine omsluttet av vann. Jeg har øynene lukket. Det er mørkt og stille. Så stille at jeg kun hører en svak dunking. Er det hjertet mitt, eller er det kjønnnet? Det suser svakt i ørene. Hjernen føles lett. Jeg kommer fra et slikt sted. Fosterlivet mitt var slik - helt uten pust, uten øyne, men med kropp og ører - flytende, med dempete bevegelser. Jeg husker, eller er det bevegelsene som husker meg?

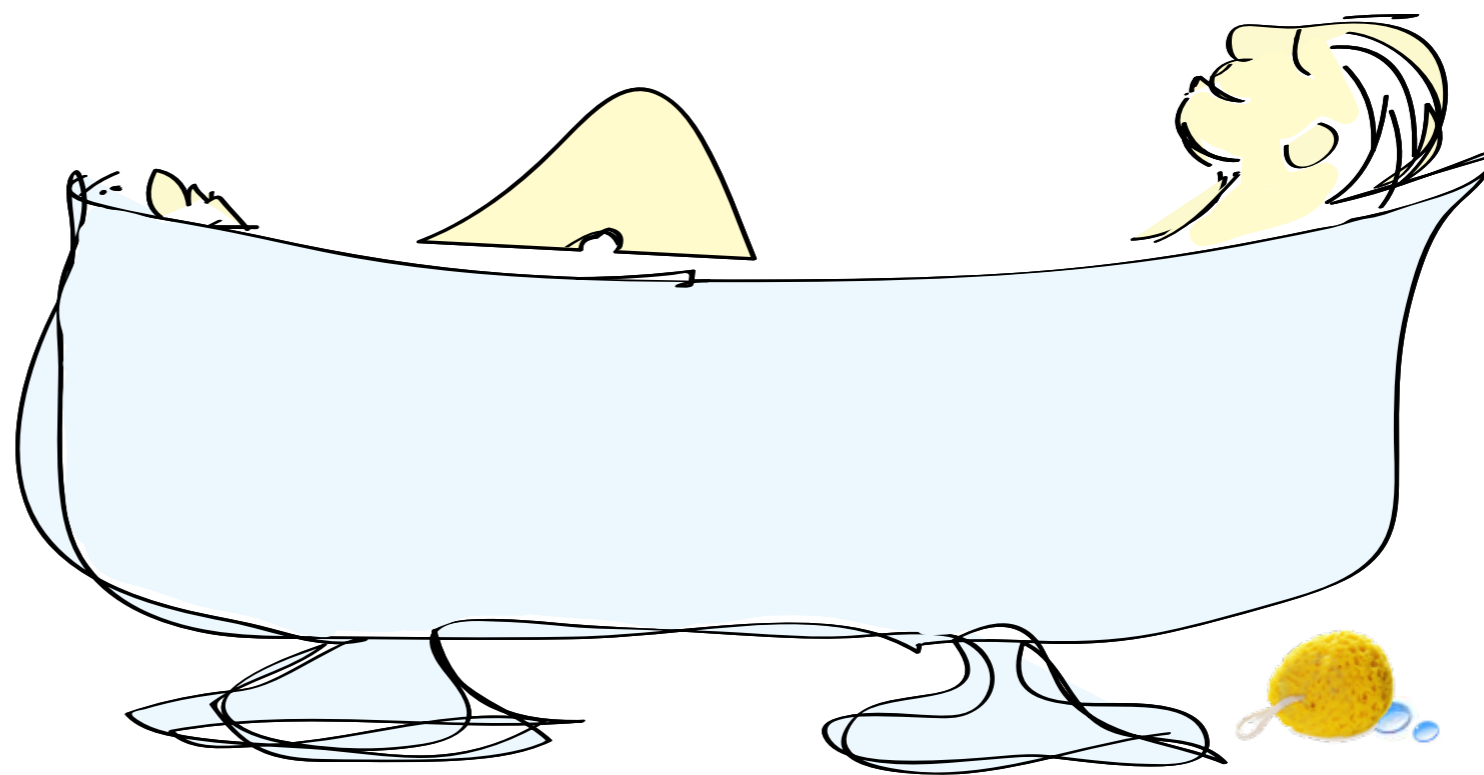
Å fødes er å gå fra et miljø til et annet. Det er ubehagelig. Å være omsluttet av varm væske, for så å bli skviset sammen og plutselig befinne seg i et kaldt, lyst og overveldende stort rom i en helt annen atmosfære gjør noe med oss. Vi skriker.

I begynnelsen var ordet, heter det. Det er ikke sant. Kroppen var først.

En lineær oppstilling kan være slik: Først var kroppen, så kom bevegelsen, så kom sansene, så kom følelsene, så kom pusten, så kom skriket, så kom tanken, deretter kom ordet? Den presise rekkefølgen er jeg usikker på, men ordet er uansett ganske langt ut i rekka.

På den annen side - å ikke kunne sette ord på kroppen, ville gjort livet mitt så mye kjedeligere.

Nå kjenner jeg en uimotståelig trang til å bevege meg opp til overflaten slik at jeg kan puste igjen. Jeg vet at det er elektriske impulser fra nevronene i hjernen min som aktiverer ulike deler av kroppens muskler. Likevel oppleves det som om musklene aktiverer seg selv. Nå, snart, må jeg ha luft. Jeg kan



ikke ligge stille. De fleste drukningsulykker skjer på grunt vann, tenker jeg, så klarer jeg ikke mer og spretter opp. Jeg puster høylydt ut, gisper i meg luft og fyller lungene - jeg ånder inn. Det er deilig å leve.

Jeg blir sittende litt med overkroppen over vann. Den voldsomme bevegelsen har fått vannet til å skvulpe frem og tilbake og ned på gulvet. Det klør i øynene av såpevannet, og jeg får dem ikke opp. Jeg vet jeg ikke burde gni dem, men gjør det likevel.

Synet opptar 80 prosent av det totale sanseinntrykket, har jeg lest. Derfor er det veldig deilig å lukke dem av og til, bare for å ta inn noe annet. Jeg stopper å gni. Med tiden har synet mitt blitt dårligere. Hørselen har blitt bedre, eller iallfall mer dominerende. Jeg er mer vår for støy nå. Å være i stillhet er mange ganger bedre enn å lukke

"Kroppen er bæreren af væren-i-verden, og det at besidde en krop betyder for et levende væsen at slutte sig til et bestemt miljø, smelte sammen med særlige forehavender og uafbrudt engagere seg deri."

Maurice Merleau-Ponty, Kroppens fenomenologi (dansk oversettelse, 1994)

øynene. Det var omvendt da jeg var ung. Da lukket jeg øynene for så altfor mye, men hørte alltid på noe. Jeg tror jeg brukte lyd som beskyttelse. Jeg trengte beskyttelse. Jeg husker jeg forbaudet min mangelfulle rustning mange ganger og brukte flere timer daglig på å forbedre den. Nå øver jeg meg på å ta den av. Det beste jeg kan gjøre er å le. Aller helst av meg selv. Da renner rustningen av som smør i sola. Det betyr også at alt vær biter på meg, og alt

det myke ligger mer åpent. Det mykeste ligger ofte stille bak det harde. Er jeg mest sårbar når jeg er hard eller myk?

Jeg leter meg frem til svampen med hendene, åpner kranen og fyller den med rent vann, klemmer den mot pannen min og kjenner det kalde vannet renne over øynene mine og nedover ansiktet mitt. Jeg kjenner sorgen som en klump litt til høyre for hjertet mitt. Midt i brystet. Av og til så høyt som nederst i halsen. Underlig nok, er det også der gleden min sitter. Den er litt mer omfangsrik, som om den også tar med seg øvre mageregion. Begge disse to rommer jeg. Og begge disse to rommer meg.

Jeg blunker fort og hardt, og får opp øynene. Huden på armene min har nuppet seg. Ansiktet og overkroppen kjennes kald. Jeg legger meg bakover, tilbake i varmen, men med hodet godt over vann og ser i taket.



Tankene mine går til huden. Huden er kroppens største organ, og utgjør omtrent en sjettedel av den samlede kroppsvekten. Tykkelsen er mellom 0,2–4 millimeter. Hm. Det er med andre ord bare et løvtynt lag mellom meg og total hudløshet. Jeg er glad i huden min. Følesansen sitter der. Og den har sin egen, noen ganger uforståelige, logikk. Om jeg vil, kan jeg kjenne den lette berøringen av hånden til min treårige sønn i nakken, selv om han nå er blitt 14 år. Jeg kan kjenne kinnet til kjæresten min, selv når vi er fra hverandre. Den glatte og varme huden som gir meg noe jeg ikke kan forklare – en plassering, en gjenkjennelighet, noe som også kan gi meg en svak verking i håndflaten, som lengsel.

Noen netter kan jeg til og med våkne av at jeg kiler meg selv på armen. Noen dager må jeg klype meg selv i armen. Huden min er en heldekkende kilde til nytelse og smerte – en finmaske informasjonsdrakt og et høyroret varselhorn som rettleder og korrigerer meg gjennom omgivelsene.

Etter som tiden går, vet jeg stadig mer om kroppen min. Jeg vet at om jeg bøyer tærne og strekker dem ut, så knekker det i stortåa mi. Jeg vet at det kiler om jeg blir strøket på venstre side av ryggen, men ikke høyre. Jeg vet at å bli klappet på hodet gjør meg kvalm.

Å få kroppskontakt så fort så mulig virker lindrende. Spedbarnet er først og fremst taktilt. Hudkontakt er livsviktig. Gjennom kroppen knytter vi oss til livet – til mor, til far, til menneskene og verden. Fra det lille spirende frøet til

et fantastisk menneske. Fra *Det* til *Jeg*. Vi må ha noen å lene oss på for å kjenne oss selv. Alt går gjennom kroppen. *Det* må berøres av *Du* for å bli *Jeg*.

Her i badekaret kjenner jeg kroppen min ved at den møter noe annet enn seg selv. Akkurat nå; lunkent vann og en hard, glatt bunn. Men jeg kjenner den også ved at deler av den møter andre deler av den, altså at den møter seg selv. Hånden min berører kneet mitt, noe

inni meg møter en nerve. Ytre og indre motstand. For at den skal fungere optimalt må en rekke organer med ulik funksjon virke

og samarbeide. Fordøyelsessystemet, sirkulasjonssystemet, pusten, musklene, nyrene og mange andre. Det gjøres sjelden. Likevekt – å kjenne seg i balanse, er det når alt dette fungerer? Balansesansen sitter for øvrig i øret. Den gir en pekepinn på kroppens stilling i forhold til tyngdekraften. Som med mye annet kjenner jeg den kanskje først når den er i ubalanse. Da blir jeg kvalm. Men hva er det da som gjør meg kvalm når noen klapper meg på hodet?

Jeg kjenner at vannet er kaldere nå enn i sted. Jeg skrur dusjen på glovarmt for å forlenge opplevelsen. I varmt vann er jeg i balanse. I varmt vann... er jeg. Går det an å si det? I varmt vann ER jeg?

Ganske snart kjenner jeg at jeg likevel har fått nok. Jeg står opp, går bort til det heldekkende speilet, drar en hånd over den duggete overflaten og ser. Jeg drar hånden over speilet flere ganger og fremkaller den nå 47-årige kroppen

min. Formen har forandret seg med årene. Huden min har fått rynker. Tyngdekraften har gjort sitt. Alt henger mer enn før. Ballene også. Sønnen min ler av det. Noen ganger ler jeg selv. He he. Alle blir dratt til moder jord ettersom tiden går. Kanskje det er for å forberede oss på den endelige foreningen? Jeg føler meg tyngre også. Det lette og uanstrengte steget opp trappene eller den spontane løpingen som gledet meg før, er borte. På den annen side; jeg står stødigere. Jeg er ikke så lett å velte. Jeg nærmer meg tross alt femti.

Jeg drar hånden over ansiktet i speilet en gang til og ser. Det er mitt ansikt. Det har opplevd en del. Noen ganger ser jeg faren min. Da kan det være at jeg holder pusten. Noen ganger ser jeg sønnen min. Da kan det hende jeg smiler. I dag ser jeg bare meg. Det kjennes som om jeg ikke helt vet hvem det er lenger. Jeg er både meg og ikke meg, både glad og trist, oppreist og sammensunken. Finnes det en bevegelse, en tanke eller en følelse som ikke manifesterer seg i kroppen? Etter snart et halvt århundre på denne planeten har de satt sine spor alle sammen.

Jeg lukker øynene og løfter hendene opp fra tastaturet. Det svir lett i øynene. Skuldrene mine er stive. Det prikker lett i det ene beinet. Fingertuppene mine er varme nå, og litt rue. De gir fra seg en tørr lyd når jeg gnisser dem mot hverandre. Hodet mitt kjennes tungt. *Jeg er et levende vesen. Jeg har hengitt meg, smeltet sammen med et særlige forehavende og engasjert meg deri.*

Har jeg klart det nå?  
Å skrive denne teksten?  
Det kjennes bra.  
Kanskje jeg skal ta et bad?





# HVA ER AWARENESS? HVORDAN VEDLIKEHOLDER DU DEN?



Awareness er sentralt begrep i gestaltterapi, både som et metodisk verktøy og som et terapeutisk mål. Det er skrevet flere hyllemeter om dette, likevel er det et begrep som stadig unnslipper en enkel forklaring. Vi har spurt et knippe gestaltterapeuter om hva de legger i begrepet, og ikke minst hvordan de jobber med sin egen awareness.



**EVA CUDRIO BAUER-NILSEN**  
Gestaltterapeut (MNGF). Driver egen praksis i gestaltterapi, qigong og mindfulness.

#### HVA ER AWARENESS?

For meg handler awareness om en bevisst søken etter innsikt her og nå. Eventyret om Tornerose

forteller oss at hun sov i hundre år og våknet først da prins kysset henne. Uten awareness vil vi andre fortsette å sove. Awareness vekker oss gradvis opp fra Tornerosesøvn slik at vi kan søke, og smake på det som er. Evnen til å være aware har vi alle, men den må oppdages, utforskes og utvikles. Uten awareness vet vi ikke hvem vi er, og vi mangler kart og kompass til å finne veien hjem. Gjennom awareness får vi en mulighet til å oppleve sammenhengene i livet og erfare at vi er en del av noe større. Samtidig får vi muligheten til å differensiere, og finne støtte og ressurser til å oppdage vår unikhet. Dette kan være en smertefull prosess, men den gir oss heldigvis små og store gaver underveis som kan motivere oss til å søke videre. Min erfaring er at jo mer støtte og tillit det er i feltet, jo lettere blir oppvåkningen.

#### HVORDAN VEDLIKEHOLDER DU DIN AWARENESS?

De siste 10 årene har qigong og meditative teknikker fått en stor plass i livet mitt, noe som har styrket og utviklet min awareness. Jeg starter ofte dagen med qigong, yoga og meditativt arbeid og avslutter arbeidsdagene med qigongklasser på senteret mitt.



**LASSE HAMMER**  
Gestaltterapeut (MNGF). Jobber i dag innen psykiatrien som miljøterapeut med spesialutdanning i akuttambulanseteam ved Sørlandets sykehus og som konsulent i prosjektet "Jobbmestrende oppfølging" for personer med psykoselidelser.

#### HVA ER AWARENESS?

Det viktigste er nærvær, spesielt i jobben min – et slags profesjonelt nærvær.

Det er en form for mindful oppmerksomhet.

Det er en kraft, kraften av ren observasjon uten tolkning og vurdering. Dette er tre statements som gjør awareness så bra.

#### HVORDAN VEDLIKEHOLDER DU DIN AWARENESS?

Det handler om å trene, en ferdighet, akkurat som med andre metoder. Utvikle evnen i samspill med andre, gjerne i møte med kollegaer; *hva er det jeg blir oppmerksom på, hva må jeg sjekke ut?* Veiledningen er viktig, slik at utviklingen av awareness blir en erfaringslæring.

Men jeg trenger en regulator, trenger å skru nærværet av. Jeg får kona mi etter meg om jeg legger merke til for mye, kommenterer for mye eller deler det. Ikke alle trenger å vite alt jeg observerer eller er oppmerksom på.



**LIV AAGAARD**  
Gestaltterapeut (MNGF) og coach. Har hatt sin egen praksis siden 2002. Er også førskolelærer og har lang erfaring både som leder, veileder, kursholder og pedagog.

#### HVA ER AWARENESS?

Awareness forstås jeg som erkjennelse, tilstedeværelse og

bevissthet – både over det som skjer med meg og det som skjer rundt meg. Det viktigste jeg gjør i min terapeutiske hverdag for økt awareness er å gå i regelmessig veiledning. Går det for lang tid mellom hver gang, faller jeg lett inn i den tradisjonelle hjelperollen, I-It- og har en tendens til å bli litt for foroverlent og løsningsorientert. Awarenessen blir litt tåkete, og jeg blir mest opptatt av å være dyktig.

#### HVORDAN VEDLIKEHOLDER DU DIN AWARENESS?

Ruella Frank ga meg en gang et "note to self" og det var alltid å passe på meg selv og kjenne på egne grenser som terapeut. Daan minner meg stadig på det i veiledning også. Jeg forsøker å kjenne på dette før hvert eneste klientmøte. Det kan være så enkelt som at jeg kjenner at jeg hviler godt i min egen stol. Det å finne rett stol har faktisk vært en liten utfordring. Trodde at jeg trengte en dyp god stol-bare for så å finne ut at da ble jeg litt for slapp og laid-back... Nå tar jeg også på alvor at jeg av og til trenger å røre litt på meg for å aktivere egen awareness.

Jeg husker at det virket som en umulighet da jeg gikk på NGI - dette å både kunne lytte til og oppleve klienten og samtidig kjenne etter meg selv – OG ha teori i bakhodet. Nå synes jeg som oftest at det blir en god flyt i det. Når jeg f.eks. er med klienter som jeg opplever har svak awareness i innersonen, jobber vi oss innover via mellomsonen som ofte kan være godt utviklet. Tror det ligger mye kreativ tilpasning i liten awareness, og ønsker å respektere det. Jeg er opptatt av å nyttegjøre de ressurser den enkelte har.



**PAAL TERJE WIIG**  
Gestaltterapeut (MNGF). Rådgiver i Trondheim kommune med arbeidsområdene; organisasjons-, lederutvikling, endringsprosesser og lederrekruttering. Egen klientpraksis ved siden av primærjobben.

#### HVA ER AWARENESS?

Innholdet av ordet awareness, og dialektiske varianter av ordet dumper jeg stadig borti om dagen. Ikke minst i diverse kurs i mindfulness. For meg innebærer awareness det å rette, og høyne, oppmerksomheten på hva som skjer i meg i møte med omgivelsene og de refleksjonene jeg i øyeblikket gjør meg. På sett og vis retter jeg oppmerksomheten på det samme som til enhver tid ellers foregår automatisk eller ubevisst. Foruten at det gir meg et skarpere bilde på hva som møter meg, og hva det gjør med meg, tilfører awareness meg større ro og mer overskudd i mitt arbeid med mennesker.

#### HVORDAN VEDLIKEHOLDER DU DIN AWARENESS?

Det kan være å stoppe opp i en gitt situasjon - observere hva kroppen forteller meg om det jeg opplever i et møte. Slik tror jeg at jeg evner å ta mer bevisste valg av handlinger. Jeg ønsker ikke å være prisgitt min forforståelse, og eventuelle fordommer, fordi et menneske eller en situasjon minner om noe jeg tidligere har erfart. Opplevelsen av å kunne gå videre uten å henge fast eller å dvele er for meg den viktigste fordelen. Jeg setter av tid før klientarbeid der jeg finner kontakt med egen pust. Jeg merker meg hvor dypt eller hvor fort jeg puster. Dette i seg selv kan være tilstrekkelig noen ganger.

## Vibeke anbefaler:



### Elizabeth Gilbert: **Eat, Pray, Love (finnes i norsk oversettelse) (2007); Penguin Books, USA.**

Elizabeth Gilbert skriver kostelig om sin dannelsesreise etter en krevende skilsmisse. Fra et tilsynelatende vellykket liv i USA reiser hun til Italia for å smake på den gode maten (da tenker jeg på Perls' beskrivelser av å tygge), til India for å meditere (passasjer over meditasjonens utfordringer bringer mang en latter og gjenkjennelse i meg) og til slutt til Bali... og hva venter ikke der! Boken er god og lettlest. Filmen har jeg forsøkt meg på to ganger, men kom ikke lenger enn 10 minutter inn i den før jeg innså at jeg ville ødelegge en fornøylig leseopplevelse, med patetisk filmhåndverk.



### Barry Stevens: **Don't Push the River; (1970) The Gestalt Journal Press, USA.**

Et av mine første møter med gestaltlitteratur anbefalt av min første gestaltterapeut. Jeg er evig takknemlig! Stevens er mor av den mer kjente John O. Stevens og en av Perls' elever. I boken beskriver hun mange gode stunder med Fritz, det er i seg selv historiske begivenheter. *Don't Push the River* – med undertittel: *it flows by itself* – lærte meg å lytte til mine impulser (id-funksjonen) per se. Og det gjør boken til et lite underverk – i tillegg til alle de gode refleksjonene dette avstedkommer i det Stevens ikke pusher, men lar tingene komme av seg selv. Ren sanselighet og nytelse.

## Elisabeth anbefaler:



### Piero Ferrucci: **Bli den du er (2005) (På Engelsk: What We May Be: Techniques for Psychological and Spiritual Growth Through Psychosynthesis)**

Piero Ferrucci var en av Roberto Assagiolis (Psykosyntesens far) tetteste medarbeidere. Boken gir en innføring i psykosyntesens mange kjerneelementer fra begreper som Selvet (sjelen), delpersonligheter, transpersonlig utvikling, meditasjon etc. Den beskriver et sett av øvelser som er enkle å gjennomføre og som gir et grunnlag for helhetlig psykologisk og åndelig vekst. Jeg bruker noen av øvelsene med klienter, eller jeg lar meg inspirere av Piero Ferrucci og lager mine egne der og da i terapitimen. Ved å bygge på sine erfaringer som terapeut, beskriver Ferrucci hvordan leseren kan "løse" tilsynelatende umulige konflikter, omdirigere aggressive impulser, vekke intuitive og kreative krefter samt utvikle sin viljestyrke, følelse av personlig frihet og evne til å elske.



### Jon Kabat-Zinn: **108 Leksjoner i Mindfulness (2009); Arneberg forlag**

Boken inneholder 108 korte betraktninger/ leksjoner som kan minne oss på en større tilstedeværelse i hverdagen. Jon Kabat-Zinn viser at vi er "hele mennesker". Jeg har blitt inspirert av denne boken - til å male flere bilder. Kanskje det blir en egen utstilling...?!

## Erik anbefaler



### Haruki Murakami: **Hva jeg snakker om når jeg snakker om løping (2010); Pax forlag**

I forhold til de siste bøkene til denne mildt sagt fantasifulle og grensesprengende japanske forfatteren, er denne boken på knappe 200 sider. 200 sider strukturert som en samling essays, de fleste fra 2005 og 2006, om hans store lidenskap for løping. Samtidig gir den et interessant innblikk i hvordan han startet sin forfatterkarriere, hva han tenker om kroppen som arbeidsredskap, og om vilje, mål og evnen til å utholde smerte – som for første gang på lenge fikk meg til å tenke på disiplin som en dyd. Lettlest, fin og inspirerende lesning som muligens kan få deg til å ville løpe litt selv. Selv stakk jeg iallfall sporenstreks ut og kjøpte nye joggesko.

## FAGLITTERÆRE ANBEFALINGER av Vibeke:



### Awareness

Forfatter: John O. Stevens  
(Steve Andreas)  
Utgivelsesår: 1971

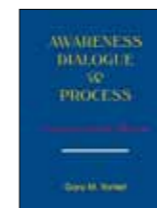
En klassiker i gestaltlitteraturen. Ved hjelp av et vidt spekter av awarenessøvelser og et mindre omfang av teoretiske betraktninger formidler Stevens awarenessbegrepets kompleksitet og dimensjoner.



### Body Process

Forfatter: J. Kepner  
Utgivelsesår: 1987

James I. Kepner, PhD, som har undervist ved Gestalt Institute i Cleveland, skrev "Body Process" i 1987 og utviklet et fundament for å arbeide med helhetlig kroppsprosess i gestaltterapi. Boken har referanser til mange kroppsorienterte, psykologiske retninger som Kepner videreutviklet i et holistisk perspektiv, "approaching "the Person as a Whole", og har blitt grunnleggende for gestaltmetodikken i dag. En klassiker.



### Awareness, Dialogue and Process.

Forfatter: Gary M. Yontef  
Utgivelsesår: 1988

Yontef er en av de nålevende, sentrale gestaltforskerne og har omfattende publisering og praksis på sin CV. Denne boken omhandler ikke først og fremst awareness, men er en samling aktuelle artikler som setter fokus på gestaltpsykologi og terapi, og i det er awareness et gjennomgående element, som målet i terapiutøvelsen.



### Oppmerksomhetstrening. En historisk, psykologisk og praktisk innføring i Mindfulness.

Forfattere: S. Gran, K. A. Lie, A. Kroese  
Utgivelsesår: 2011

Tittelen bærer bud om hva boken inneholder. Hva den ikke opplyser er at dette er en antologi med sentrale aktører innen mindfulness i Norge og den er svært godt skrevet og redigert. Med norske utgivelser får vi dessuten et godt innblikk i hvordan denne tradisjonen fester seg i landet. Anbefales varmt.



### The Heart of Yoga.

Forfatter: T.K.V. Desikachar  
Utgivelsesår: 1995

Desikachar er sønn av Sri Krishnamacharya, grunnlegger av Hatha yoga og en av de sentrale yogis som har bidratt til at Vesten har blitt oppmerksomme på denne indiske tradisjonen. The heart of Yoga gir en bred og god innføring i yogatradisjonen, både historisk og praktisk.



### Full Catastrophe Living. How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation.

Forfatter: John Kabat-Zinn  
Utgivelsesår: 1990

Grunnboken i mindfulness slik metoden er utviklet av Dr. Kabat-Zinn, basert på hans forskningresultater rundt stressmestring. Boken er god og den er sikkert en medvirkende årsak til at metoden griper om seg. Den har en praktisk inngang til metoden og redegjørelser for hvorfor den virker, uten at dette virker verken påtrengende eller innselgende. Med sin medisinske bakgrunn får man også fysiologiske forklaringer og årsaksammenhenger rundt stresspåvirkning som er vel verdt å sette seg inn i. Kabat-Zinn legger dessuten mindfulnessbegrepet innunder awarenessbegrepet. Det avsluttende kapittel bærer tittelen: «The way to awareness».





| Tekst: Vibeke Visnes & Erik Tresse

Den terapeutiske målsettingen i gestaltterapi er først og fremst awareness. Gjennom å øke klientens awareness blir klienten bedre rustet til å ta forankrede valg ved å kjenne egne impulser og gi dem mening.

**D**en artikkelen som det trolig refereres mest til i gestaltlitteraturen, utenom arbeidet til F. Perls, heter "Paradoxical Theory of Change" fra 1970 av Arnold Beisser.<sup>1</sup> Her formulerer han tanken som på mange måter utgjør kjernen i gestaltterapi: "... **change occurs when one becomes what he is, not when he tries to become what he is not**". Det terapeutiske utgangspunktet er altså at endring først kan skje ved å bli - og akseptere - det man er, ikke ved å forsøke å bli noe annet, (det du burde f eks).

Fra gestaltterapiens begynnelse på 1950-tallet til i dag, er det utviklet mange ulike eksperimenter i den hensikt å øke awareness. Gestaltterapi er imidlertid ikke kun en eksperimentell terapiform, men primært en erfaringsbasert samtalerapi som benytter ulike innganger i tillegg til dialog og språk for å øke klientens selvforståelse.

I denne artikkelen vil vi forsøke å beskrive noen av de viktigste terapeutiske forutsetningene og intervensjonene. Vi vil presentere deler av basisteorien og noen av de mest kjente eksperimentene. Samtidig ønsker vi å understreke at det prinsipielt er terapeutens egen awareness og kreativitet som utvikler, iscenesetter og fasiliteter denne potente intervensjonsformen. Dette er med andre ord ingen oppskrift.

<sup>1</sup>Written in 1970, it originally appeared in Fagan and Shepherd's *Gestalt Therapy Now*, a publication of *The Gestalt Journal Press*.

## AWARENESS SONER

Kurt Lewin, en tysk-amerikansk gestaltpsykolog som levde fra 1890 til 1947, utviklet feltteorien – en teori som peker på at et menneske og dets atferd aldri kan forstås isolert fra dets omgivelser, men at det derimot er en rekke krefter i organismen og omgivelsene som påvirker hverandre kontinuerlig. I feltteorien ligger det altså et relasjonelt fundament. I tillegg til Wertheimer, Koffka og Köhler omtales blant annet Lewin som de gestaltpsykologer Perls' var inspirert av da de brøt med Freud og utviklet sin terapiform, gestaltterapien.

Hvordan skal vi da orientere oss i dette "feltet"?

Awareness var et sentralt begrep allerede i boken til Perls, Hefferline og Goodman fra 1951, men John O. Stevens var den første som i 1971 ga dette begrepet en tydelig metodisk retning ved å dele det inn i tre awareness-soner:

"If you can just solidly learn the distinction between a fantasy and the reality of your actual experience you can take a big step toward simplifying your life."  
John O. Stevens

### YTTERSONE

*Oppmerksomhet på den ytre verden. Dette er konkret sensorisk kontakt med objekter og hendelser i nåtid: Det du nå faktisk ser, hører, lukter, smaker eller berører.*

### INNERSONE

*Oppmerksomhet på den indre verden. Dette er konkret sensorisk kontakt med indre hendelser i nåtid: Det du faktisk føler på innsiden av huden (originalt: inside my skin-itches), muskelspenninger og -bevegelser, fysiske manifestasjoner av følelser, ubehag, lyst etc.*

I disse to sonene, hevder Stevens, ligger all informasjon om virkeligheten slik du faktisk erfarer den her og nå. Dette er kjensgjerninger om eksistensen din i øyeblikket. Uavhengig av hva andre tenker eller føler, er dette en realitet for deg. Den tredje sonen er litt annerledes og innebærer din awareness om alt som ikke er en realitet her og nå. Det vil si alt som foregår mentalt:

### MELLOMSONE

*Oppmerksomhet på tenke- og fantasiaktivitet. Dette inkluderer all mental aktivitet utover nåtids-oppmerksomheten på den faktiske erfaringen: Alle forklaringer, fantasier, tolkninger, gjettinger, tanker, sammenligninger, forberedelser, minner om fortiden, forutsigelser om fremtiden, etc.*

Kilde:  
John O. Stevens (1971),  
**Awareness,**  
*Exploring, Experimenting,*  
*Experiencing*

Oversettelse: Erik Tresse



# TERAPEUTISKE EKSPERIMENTER OG TEKNIKKER

Gestaltterapi er en seriøs og forskningsorientert psykoterapiform med mange mulige intervensjoner og eksperimenter. Her har vi listet opp noen. Det som kan synes som enkle teknikker, er svært virkningsfulle intervensjoner, som utvikles ut fra terapeutens awareness sammen med klienten.

## Den tomme stolen

Også kalte "Projeksjons-stolen" og "The hot seat". En teknikk som opprinnelig kommer fra psykodrama, Fritz Perls ble etterhvert veldig kjent for sitt arbeid med denne teknikken. Stolarbeid er siden videreutviklet blant annet i Frank Stäemmlers endringsmodell og i arbeid med polariteter.



*We ask the patient to become aware of his gestures, of his breathing, of his emotions, of his voice and of his facial expressions as much as of his pressing thoughts. We know that the more he becomes aware of himself, the more he will learn what his self is.*

*Fritz Perls, The Gestalt Approach (1973)*



## Polaritetsarbeid



En grunnleggende tanke i Gestalt er at endring skjer når vi forholder oss til det som er. Når vi forsterker det som er, ved å være i en pol som for eksempel trist, vil polariteten – altså glad - etter hvert bli synlig. Å få øye på en polaritet til en sinnstilstand kan virke enkelt, men i en nedtrykt tilstand, kanskje melankolsk, sorgfull er det vanskelig å få tilgang til en spire av polaritet som i glad! Det er i spennet, eller i dynamikken, mellom polaritetene at vi kan mobilisere energi og noe nytt kan oppstå. Å jobbe terapeutisk med polariteter er en intervensjonsform som er nyttig når man er fastlåst i en tilstand, og som Stäemmler benytter spesielt i endringsmodellen/stolarbeid.

## JEG Dialog & språk

Gestalt er opptatt av språk og ordenes betydning. I dagligtale er det vanlig at mennesker generaliserer og snakker i man-form (*Det er en selvfølge at man skal følge fartsgrensene!*), eller at vi «du»-er språket vårt (*Når du blir mobbet, så blir du jo lei deg!*). Ved å prate i «jeg»-form kan det bli lettere å ta ansvar for sin egen situasjon (*Det er en selvfølge at jeg skal følge fartsgrensene. / Når jeg blir mobbet, så blir jeg lei meg.*) Dialog springer ut av det greske dia (=gjennom) og logos (= ord, fornuft, mening). En definisjon på dialog kan kanskje være: Å kjenne seg igjen i det den andre sier, og å tilkjenne det på en måte som den andre forstår / som gir den andre mening. Mening er noe vi skaper sammen.

## Arbeid med drøm

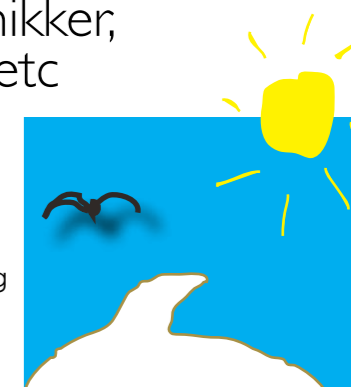


Freud var kjent for sine drømmetolkninger. I Gestalt tolkes det ikke. Terapeuten har ingen ekspertrolle og drømmearbeid er derfor basert på fenomenologisk og erfaringsbasert innsikt. Vi har i utgangspunktet fire forskjellige tilnærminger til å arbeide med drøm i gestalt. Det er Perls' metode som går ut på at klienten kan projisere seg selv inn i et hvilket som helst element i drømmen og utforske hvordan det er å «være» dette elementet. Den andre måten ble utarbeidet av Isadore From som mente at alt vi drømte var uferdige ting som vi ikke «turde» å forholde oss til i det våkne liv. Altså noe som i våken tilstand er noe klienten «holder tilbake». Ed Nevis utviklet metoden å drømme videre ut fra Perls' tanker om visualisering. Altså at vi kan la klienten selv velge avslutningen på drømmen og derigjennom visualisere en annen retning eller slutt.

Bob Martin var mer opptatt av strukturen i drømmen. Var drømmen slik at historien hoppet og spratt fra det ene til det andre uten en naturlig sammenheng, spurte Martin klienten om det også var noe klienten kjente igjen i livet sitt. Dette er de fire grunnleggende metodene, men det er også vanlig å kombinere to eller flere av disse i det terapeutiske arbeidet.

## Kreative teknikker, visualisering etc

Særlig i Cleveland-miljøet utviklet man gestaltterapien ved å ta i bruk kreative teknikker som tegning og maling, forming av leire, trommer og andre rytmeinstrumenter, musikk og dans. Gjennom disse teknikkene er det mulig å «skape» en følelse f.eks. å forme den i leire, eller å tegne følelsen og sette farger på for så å utforske «kunstverket» fenomenologisk.



TAKK TIL KNUT MOSKAUG FOR INNSPILL TIL DENNE ARTIKKELEN.



## GARY YONTEF SINE AWARENESS-STADIER

I følge Yontef er vårt første oppgave som gestaltterapeuter å utforske. I boken *Awareness, Dialogue & Process* beskriver han fire awareness-stadier som han mener følger en utviklingsmessig sekvens.

### 1. ENKEL AWARENESS

Klientene kommer og snakker om problemene sine. De er ikke oppmerksomme på prosess, de er ikke oppmerksomme på at de er oppmerksomme eller uoppmerksomme og ikke oppmerksomme på relasjonen med terapeuten.

### 2. AWARENESS PÅ AWARENESS

På dette stadiet begynner klientene å bli oppmerksomme på sin egen oppmerksomhet. Det er i dette prosessarbeidet at gestaltterapien står mest i gjeld til fenomenologien. Viderekomne grupper eller terapeut-treningsgrupper opererer ofte på dette awareness-nivået. Dette innebærer oppmerksomhet på ulike kontaktformer, på motstand og unnvikelser, bracketing, kontaktsyklusen inkludert utvikling og avgrensinger.

### 3. AWARENESS PÅ KARAKTER

Awareness på awareness fører til oppmerksomhet på karakteren til den erfarende personen. Ettersom man blir oppmerksom på hvilke mønstre oppmerksomheten følger og hvilke som fører til unnvikelser, på forholdene som fører til økt oppmerksomhet, liten oppmerksomhet, awareness og ikke-awareness, blir man klar over, eller kjent med, den overordnede karakterstrukturen.

### 4. FENOMENOLOGISK HOLDNING

På dette nivået er dagliglivet til personen gjennomsyret av en fenomenologisk holdning. En holdning som innebærer en visshet om at det alltid finnes flere virkeligheter. Å vite hva ens egne pre-konstruerte antagelser er, legge dem til side (*Originalt: bracketing*) og bruke gjentatte observasjoner for å få innsikt/viten om en hvilken som helst pågående prosess er nå en helt vanlig fremgangsmåte og ikke bare noe som er begrenset til øyeblikk i terapien.

(Yontef bruker her begrepet "Phenomenological ascent" som direkte oversatt betyr "Fenomenologisk oppstigning".)

Kilde:

Gary Yontef: *Awareness, Dialogue & Process*, (1993), *The Gestalt Journal Press, Inc*, side 278.  
Oversettelse: Erik Tresse



I trust that the person's awareness of the complexity of who he/she is leads to organismic self-regulation (the paradoxical theory of change).

Gary Yontef

### VIL DU LESE MER?

Gary Yontef (1993) *Awareness, Dialogue & Process*.  
Se for øvrig side 19 med litteraturanbefalinger.



Jeg er i Skagen og kjenner det kalde vannet mellom tærne og den intense vinden i ansiktet. Solen begynner å varme, og jeg kjenner at jeg blir inspirert. Jeg handlet noen farger på KEM før jeg dro - beige, svart, grønn og lyseblå. Kan det bli et bilde av det jeg har, tro? Dette var farger jeg manglet i Trondheim. Jeg hadde ikke planlagt å male når jeg var i Skagen, hm... det er sikkert å få kjøpt et lerret - klokken er ikke mere enn 11:00 - så butikkene er åpne. Jeg skynder meg, får tak i lerret, en spatel, har en varm imsdalflaske med vann, finner et sted for meg selv og setter igang. Jeg har alltid en slags ide når jeg starter å male, men det skjer så mye underveis som gjør at bildet blir et resultat av det som skjer i alle øyeblikkene jeg maler.

Jeg legger det jeg har å jobbe med ut på bakken og står og ser på... kjenner på den deilige melis-sanden - venter på at kroppen skal bli med. Det samme skjer hver gang. En form for mobilisering av energi og så bøyer jeg meg ned og er "borte fra denne verden". Jeg forsvinner ikke, jeg sanser, tenker, føler og er veldig tilstede i kroppen min, men omgivelsene går helt i bakgrunn.



Det går så malingen spruter, og den fantastiske kvaliteten på sanden gjør at jeg blander den inn i malingen, og den utgjør etterhvert en stor del av bildet. Må se bildet fra flere vinkler, fortsetter i dyp konsentrasjon. Jeg jobber så fort at jeg må hjelpe malingen å tørke, er utålmodig, hopper rundt og veiver lerretet i vinden så det tørker fortere. Jeg er tørr i munnen og pulsen er høy - er litt andpusten! Alt må skje i et visst tempo, hvis ikke "faller jeg ut" og da kan inspirasjonen være borte.

Og så blir pusten roligere. Da vet jeg at jeg nærmer meg slutten. Jeg tar noen dype magedrag og vet at nå er bildet ferdig. Underveis verken dømmer eller vurderer jeg så nøye. Jeg følger med i det som skjer og følger impulsene. Ofte prøver tankene å overstyre, det er derfor jeg må ha tempo, da rekker de ikke å stoppe impulsen - jeg blir en som følger flyten. En fantastisk øvelse i å bli aware det jeg gjør. Bildet er ferdig, det er alltid gøy å se hva det ble, men det beste er å kjenne at jeg er inspirert og tilstede i det jeg gjør akkurat da!

Elisabeth Helene Sæther er leder av NGF og redaksjonsmedlem i GESTALT magasinet.

Mindfulness er egentlig et begrep jeg ikke er så glad i, sier Michal de Vibe, mannen som selv var med å gjøre begrepet kjent i Norge. Jeg har avtalt et intervju med ham for å få klarhet i hva mindfulness egentlig er. Han kommer mot meg med et smil som umiddelbart får meg til å slappe av, og begynner å snakke om sin far...

## MINDFULLNESS VEIEN TIL NÆRVÆR

**M**IN FAR var veldig religiøs, men han var ikke kristen. Han mente at alle prestene burde henges og kirkene burde stenges, sier han og ler så det er umulig å ikke le selv, før han fortsetter.

– Han sa: "Du kan ikke utdanne deg til å komme til klarhet i livets spørsmål. Det er erkjennelse!"

Og trangen til erkjennelse for Michael de Vibe startet tidlig. Etter å ha lest "En Yogis selvbiografi" av Paramahansa Yogananda som 17-åring, begynte han med yoga og meditasjon.

– Allerede i 15-16 års alderen var jeg veldig opptatt av eksistensielle spørsmål, og var egentlig, sånn jeg forstår det i dag, plaget av eksistensiell nød og angst. Jeg var egentlig på jakt etter en god måte å forholde meg til livet på.

Den jakten fortsatte med medisinstudier i Cardiff, England og en tre måneders rundreise i India på jakt etter visdom, noe han først kanskje fant en flik av på flyet hjem.

– Da jeg møtte den vestlige verden igjen, kjente jeg meg helt fremmed. Det slo meg at det jeg egentlig søkte var noe jeg hadde med meg. Det var veldig viktig og på en måte i tråd med fars erkjennelse av at sannheten er inni deg.

Etter medisinstudiet startet han sin egen praksis i Norge, men fikk snart en opplevelse av at veldig mange kom til ham med ting han ikke var utdannet til å gjøre noe med.

– Det var ikke biomedisinske, greie problemer jeg kunne finne årsaken til og kurere. De kom med livene sine, sår på sjelen, bekymringer og uro.

**E**FTER LANG TID med egen legepraksis og utforskning av hvordan pasientene kunne bruke yoga og meditasjonsøvelser i sin egen helbre-

delsesprosess, gikk turen til Jon Kabatt-Zinn sitt senter i USA i 2002. Etter det har mindfulness vært en sentral del av arbeidet og livet hans, selv om han altså ikke er så glad i selve begrepet.

– Jeg er ikke er så veldig glad i det, fordi det snakker om "mind". "oppmerksomt nærvær" derimot, liker jeg, på grunn av at det har tre deler i seg: *Oppmerksomt* – det er den mentale kvaliteten, du styrker oppmerksomheten og blir mer oppmerksom. *Nær* – for meg er det å være nær meg selv og den andre. Og så har du *Vær* – det er væren. Væren er en utrolig vesentlig del av nærvær.

**H**AN SNAKKER mens han tenker, ser litt opp, pauser litt, men

ordene kommer med en overraskende presisjon.

– Vi snakker om balansen mellom forskjellige akser, og én akse som vi trener på i mindfulness er mellom gjøren og væren. Hele dagen *gjør* vi. Vi er i *gjøren*-modus. Det er når *gjøren*-modus blir overfokuset at vi blir stresset. Vi greier ikke å komme ut av den aktiverte tilstanden, vi greier aldri å nullstille oss. Væren handler om å nullstille oss. Nærværøvelser er væren-øvelser. Du skal ikke oppnå noe, annet enn å være tilstede. Men det er likevel veldig mange som trener nærvær med streven.

*For å få det til riktig?*

– Ja, for å få det til riktig. Derfor sier jeg alltid på kursene mine at det som er det fantastisk flotte med nærværøvelser, er at du aldri kan mislykkes. Sitter du

### MICHAEL DE VIBE

var en av de første i Norge da han høsten 2002 dro til i USA og gjennomførte et ni ukers kurs i Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) for terapeuter hos Jon Kabat-Zinn. Da han kom hjem oversatte han og tilpasset metoden til norsk. Deretter prøvde han metoden ut på 150 pasienter som var plaget av stress og kroniske sykdommer, over to år i et forskningsprosjekt, og publiserte det i 2006.

Medforfatter av boken "NÅ – tilstedeværelse i hverdagen" Michael de Vibe, Ragnar Karem; Nina Due (ill), utgitt på eget forlag.

Er utdannet lege og har utdanning i systemisk familierapi. Siden 1998 har han arbeidet med kvalitetsutvikling av helsetjenester, siden 2007 i Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten. Fra 2003 har han undervist i oppmerksomt nærvær på Diakonhjemets Høgskole.

og er stressa hele tiden, da er det det som er innholdet. Da er det det du blir oppmerksom på. Sitter du å bare tenker på ubetalte regninger, så er det det som fyller oppmerksomheten din.

*Du har sagt i et intervju at du er opptatt av et aspekt ved mindfulness som er ditt forhold til andre mennesker og til din måte å leve i verden på. Vil du si at mindfulness er relasjonelt?*

– Ja, det er relasjonelt, på to måter. Det primære er relasjonen til meg selv, fordi relasjonen til alt annet er en følge av relasjonen til meg selv. Hvis jeg ikke er i kontakt med meg selv, hvis jeg ikke er klar over hva som skjer i meg, hvis jeg ikke er i kontakt med mine egne følelser, min egen kropp, mitt eget sinn – hvis jeg ikke er hjemme - kan jeg heller ikke gå på besøk hos en annen, sier han



og fortsetter raskt.

– En veldig viktig del er derfor det å trene indre og ytre oppmerksomhet, å bli klar over seg selv, over grensen, hva som er mitt. Hvis jeg står og snakker med deg og blir irritert, så er det min irritasjon. Den kan godt utløses av deg, men den oppstår i meg. Ved å være hjemme hos meg, kan jeg lære mer om den irritasjonen.

*Det høres vanskelig ut – i relasjon skjer jo alt så fort?*

– Ja, det er vanskelig, fordi du fort blir identifisert med det som oppstår. Mindfulness handler derfor også om å trene forankringen til det i meg som ikke er tanken, som ikke er følelsen, som ikke er kroppen, men som er den delen av meg som er i stand til å være bevisst seg selv.

*En slags egen-observatør-rolle, kan man si det?*

– Ja, det kan man absolutt si, men jeg ville kalle det mitt vesen, min eksistens eller min væren. Jeg ville kalle det den delen av meg som er...før det er blitt noe. Og så...når jeg da trener mitt nærvær og min evne til å styre min oppmerksomhet styrkes, så kan jeg benytte dette til å trene hjertets kvaliteter, eller det relasjonelle aspektet, nemlig empati, medfølelse, takknemlighet, omsorg.

**HJERTETS KVALITETER?**

**H**Når hjertet kommer opp, er vi inne på et kjerneområde for ham. Han forteller oppglødd om sitt møte med Jes Berthelsen (*Spirituell lærer og forfatter, og leder av Vækstcenteret i Danmark, red. anm.*) og

hans måte å konseptualisere begrepet mindfulness på. Det handler om å trene de naturlige kompetanser som alle mennesker har med seg fra fødselen av.

– Du kan trene det gjennom kroppen og kroppens bevegelser. Du kan trene det gjennom pusten, som er forbindelsen mellom kroppen og bevisstheten. Pusten er i det hele tatt veldig sentral. Det er helt enkelt livets bevegelse i oss, det første vi gjør når vi kommer til

**Og denne forskningen på hjertet, som spesielt kommer fra USA, viser at det kanskje er sånn at hjertet ikke bare har en egen hukommelse, men at det er et eget nervesenter i hjertet.**

*Pusten er jo også noe som alltid skjer NÅ. Når man fokuserer på pust, kommer man inn i nået.*

– Ja, det er helt riktig. Du kan jo ikke puste det neste eller det forrige pustet. Og i det øyeblikket du tar kontakt med pusten, så blir du nærværende. Så er det følelsene. Følelsene utspiller seg i nået. Spesielt hjertefølelsene, som han kaller det. Det å øve medfølelse, nestekjærlighet, selvomsorg, empati, takknemlighet er veldig sentralt. Det er veldig interessant – det er masse forskning de siste tyve årene på betydningen av disse følelsene for vår helse og vårt velvære.

*Jeg har ikke hørt begrepet "hjerte-følelser" før.*

– Det er Jes Berthelsen som bruker det. Og det er interessant. I språket vårt bruker vi jo hjertet på den måten. Vi sier jo at: *her er det hjerterom. Han hadde et veldig åpent hjerte.* Vi bruker

det til å beskrive egenskaper som handler om disse følelsene.

*Han var hjerteløs...*

– Ja, han var hjerteløs. Og denne forskningen på hjertet, som spesielt kommer fra USA, viser at det kanskje er sånn at hjertet ikke bare har en egen hukommelse, men at det er et eget nervesenter i hjertet (her ler han opprømt) og at vi påvirker hverandre, ikke bare med hodet, men også med hjertet.

Han fortsetter, med en nesten barnlig fryd i stemmen.

– Så er det kreativitet. Du kan ikke skape noe uten å være nærværende. Du kan reproducere, men ikke skape noe nytt. Så alle de kreative disiplinene er en måte å trene ett aspekt ved nærvær på. Det siste er bevisstheten. Som er mer den mentale delen av mindfulness, nemlig å trene vitnefunksjonen.

*Vil du si at disse fem aspektene; bevegelse, pust, (hjerte-) følelser, kreativitet og bevissthet er mindfulness?*

– Ja det er det, slik jeg forstår mindfulness slik det brukes i dag. Men så er det sånn at forskjellige retninger dyrker forskjellige elementer.

**MINDFULNESS OG ENDRING**

**M***I Gestalt har vi en paradoksal endringsteori, altså at det er først når du aksepterer det som er, at det som er endrer seg – when you accept what is, what is changes – den må jo også gi gjenklang i mindfulness?*

– Ja, det gjør det. Dette er forandringens paradoks, og det er formulert fantastisk av Fritz Perls. Dette er grunnen til at mindfulness tas inn i terapi, fordi når

du lærer folk å akseptere virkeligheten, så forandrer den seg. Og det er det de kognitive terapeutene skjønnte, da de brakte mindfulness inn i kognitiv terapi (*MBCT – Mindfulness Based Cognitive Therapy, red.anm.*). De skjønnte at det å si til folk at de har gjerne tanker, eller at følelsene må forandres og at de må byttes ut, fungerer for en del, men det fungerer ikke for mange. Det må noe annet til. Da kom de i kontakt med mindfulness, hvor nettopp hele konseptet er å øve en mottakelighet og vennlighet overfor virkeligheten.

*Det er jo på en måte en hel annen retning enn kognitiv terapi tradisjonelt har blitt oppfattet som. Det forandrer jo kvaliteten?*

– Ja, det er helt annerledes. Og kanskje er det ikke tilfeldig at det var kognitiv terapi som søkte seg til mindfulness. Nettopp fordi den var manualisert, teknisk og instruktiv, og de som jobbet med den, opplevde at det var noe som manglet.

*Jeg googlet mindfulness i Norge og fikk 273 000 treff. Det har bredt om seg, og det holdes mange kurs.*

*Det kan fremstilles som en slags Quick fix – kur?*

– Ja, det er sant, sier han overrasket og alvorlig. Også tar han en liten tenkepause.

– En veldig viktig del av å undervise mindfulness, handler om å formidle holdninger; en aksepterende, ikke-dømmende, ikke-reaktiv holdning i forhold til meg selv og livet mitt. Hvis du skal undervise det, og ikke har den

holdningen selv, men bare har lært deg noen enkle teknikker, er jeg skeptisk. Men hvis du avgrenser det og sier at dette er en enkel stressreducerende teknikk, som jeg skal lære deg, da – da er det greit.

*Så man kan dele det i to; Det ene er en rekke mindfulness-teknikker, som du kan lære deg, og så er det mindfulness-holdningen som er et mer eksistensielt utgangspunkt?*

– Ja, det kan du si.

*Om vi bare holder oss til tanken om et eksistensielt utgangspunkt: Hva skulle du ønske at dine barnebarn får med seg av denne kunnskapen?*

– Vet du, jeg henter barnebarna mine, de er to og fire år, i barnehagen en dag i uken. Og så tar jeg dem med hjem, så leker vi, så lager jeg mat til dem, så leker vi, så steller jeg dem og legger dem. Og de er nærværende. De sitter ikke og bekymrer seg for når middagen kommer. De er tilstede i det de er tilstede i. De er tilstede i kroppen sin, de er nær følelsene sine, de har de naturlige

kompetanser. Vi kan lære utrolig mye av å være sammen med dem. Vel og merke av å VÆRE sammen med dem. Og jeg

øver meg på det. Så det jeg tenker jeg kan bidra med, er å prøve å VÆRE nærværende, sammen med dem. Så kanskje de i litt større grad evner å holde kontakten med sitt nærvær etter hvert som de vokser til.

*Hvilken samfunnsmessige betydning tror du det vil få? Har det en samfunnsmessig betydning?*

– Ja, jeg tror det har en stor betydning. Jeg tror at om mennesket blir mer nærværende, så påvirker det deres relasjoner. Det påvirker hvordan de lever, og det påvirker den verden vi lever i. Jeg har derfor veldig tro på at det er en stor samfunnsmessig betydning i dette. Jeg tror vi må starte i barnehagene, slik de gjør i en del barnehager i Oslo, og som de gjør i andre land, og i skoler, tidlig. Jeg har ingen illusjon om at det vil revolusjonere ting, men jeg har tro på at det er frø, som kan sås og som kan blomstre og som muligens vil ha en sakte, men god effekt.



# BOKANMELDELSER



**TITTEL:** "Særlig sensitiv. La sårbarheten bli din styrke".

**FORFATTER:** Elaine N. Aron

**UTGIVER:** Cappelen Damm, Oslo, 2013

(Originaltittel: The Highly Sensitive Person, Carol Publishing Group Edition, 1996)

Elaine Aron, Ph.D., er spesialist i klinisk psykologi og regnes som pioner på forskning innen høysensitivitet. Hun arbeider i San Francisco og New York hvor hun også er assosiert forsker ved State University, Stony Brook.

Aron avsluttet i 1997 en studie som ledet til konklusjonen at høysensitivitet er et arvet personlighetstrekk hos 15 til 20 prosent av befolkningen. En høysensitiv person, forkortet HSP på norsk og engelsk, har i følge Arons forskning et særlig sensitivt og følsomt nervesystem. Det å være høysensitiv må ikke forveksles med det å være sjenert og introvert, da så mange som 30 prosent av de høysensitive er ekstroverte.

"SÆRLIG SENSITIV" er en selvhjelpsbok der Aron i innledningen skriver at hun ønsker å lære særlig sensitive å leve med sin følsomhet og å gjøre sensitiviteten til en styrke framfor en svakhet. Forfatteren skriver: "Vi som har dette trekket som gjør oss ekstra følsomme, er også mer forsiktige, innadventde og trenger mer alenetid. Mennesker uten dette trekket (det vil si majoriteten) forstår det ikke. De synes vi er pysete, sjenerte, svake eller verst av alt: usosiale. Siden vi for enhver pris vil unngå slike merkelapper, forsøker vi å være som alle andre. Men da blir vi overstimulert og "ute av oss". Og så blir det den negative merkelappen, og vi blir kalt nevrotisk og smårare. Først av de andre, og så stempler vi oss selv." (s.25).

Hun beskriver her det vi i gestaltteorien vil kalle kreativ tilpasning, og hvordan HSPere kreativt tilpasser seg omgivelsene for å passe inn, og hvordan det over tid fører til overstimulering som igjen fører til negative reaksjoner fra omgivelsene. En negativ spiral som forfatteren utover i boken beskriver hvordan særlig sensitive kan bryte ved å lære å akseptere og leve med sin sensitivitet. På mange vis helt i tråd med teorien om den paradoksale endring som er så sentral i gestaltterapi.

**BOKEN ER BYGGET OPP** tematisk med kapitler hvor hvert kapittel avsluttes med oppgaver og øvelser som leseren kan jobbe

med på egenhånd. Boken er på sitt beste når forfatteren gir eksempler og utdrag fra verbatim med klienter. Hun beskriver godt egne og klienters erfaringer som er gjenkjennbare og gir støtte og tillit til leserens egne erfaringer.

Kapitlet om det høysensitive barnet og hvordan foreldre kan oppdage og ivareta et særlig sensitivt barn, berørte meg. Jeg fikk bl.a. kunnskap om hvordan mangel på søvn fører til overproduksjon av kortisol i kroppen på små barn - en vitenskapelig forklaring til min egen observasjon om at barn som sover godt og mye om dagen også sover godt om natten.

**ARON SKRIVER** innsiktsfullt og nyansert om bruk av antidepressiva, som hennes forskning viser at mange sensitive får tilbud om hos sin fastlege. For meg som "ikke-medisiner" var dette nyttig lesing. Videre beskriver hun ulike terapiformer og ber leseren vurdere selv den formen som passer for seg. Hun fremhever interpersonlige terapiformer som godt egnet for høysensitive. Aron er selv utdannet innen Jungiansk analyse og psykoterapi og hevder dette er en terapiform som er "skreddersydd" for HSP-ere.

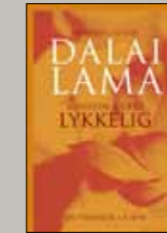
Boken har egne kapitler om parforhold, yrkesvalg og arbeidsliv, som jeg tenker er mindre gode. Overskrifter som "Slik trives du på jobben. Følg din lykke og la andre se ditt lys" treffer ikke meg, og dessverre handler det mest om formen. Forfatteren har valgt å henvende seg til leseren i DU-form, og formen blir til tider forstyrrende for innholdet. Jeg merker motstand mot forfatterens tendens til å kategorisere, diagnostisere og å fortelle meg som leser i tabloide vendinger at *fordi DU ER EN HSP'er, så reagerer DU akkurat slik*. Aron har forklaringen på hvorfor noen av HSPerne kan leve godt med sitt karaktertrekk og andre ikke får fullt så "herlige liv". Hun kommer med gode råd og levereregler som ikke treffer meg like godt, og som jeg tenker er uttrykk for en mer deterministisk holdning. (Men - i god tradisjon med tidligere selvhjelpsbøker fra USA!)

**I BOKENS FORORD** skriver psykolog Trond Edvard Haukedal: "Ved å lese denne boken vil det falle mange brikker på plass for de høysensitive, og vi andre vil øke vår kunnskap, forståelse og respekt for de hundretusener av høysensitive mennesker som ferdes overalt rundt oss". Bokens styrke ligger nettopp her - den gir gjenkjenning og støtte til de mange som har erfaringer som boken beskriver og da blir den overdrevne personlige formen mindre viktig i det store og hele.

Budskap om at en så stor andel som 20 prosent av befolkningen har karaktertrekk som innebærer at deres nervesystem er mer fintfølede og lettere å belaste enn andre, er så viktig, at boken fortjener all den oppmerksomhet og alle de lesere den kan få.

*Heidi Gaupseth*

## TORUNN LID<sub>S</sub>:



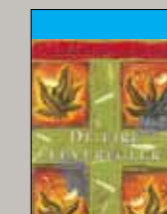
**TITTEL:** KUNSTEN Å VÆRE LYKKELIG

**FORFATTER:** Howard C. Cutler; Dalai Lama;

**UTGIVER:** Arneberg forlag, 2008.

Ja, det sto med store bokstaver og lykkelig var uthevet så det lyste mot meg. Dalai Lama, en håndbok i å leve. Jeg grep den fort før jeg løp til flytoget. Skulle jo på ferie, selvfølgelig er jeg lykkelig...

En amerikansk psykiater, Howard C. Cutler har møtt Dalai Lama og snakket om livet. Bare det er interessant. Vestlig og østlig tankegang, buddhisme og psykiatri. Jeg puster og peser med den tunge kofferten. Kunne noen hjelpe meg kanskje? Jeg kjenner jeg er irritert og svett. Dalai Lama sier at han kan bli irritert og sint, men det varer ikke lenge. Det har ingen virkning på sinnets dypere lag. Intet hat. Dette har han oppnådd ved gravis trening og det skjedde ikke over natten. Jeg dumper ned i flysetet, jeg rakk det. Ser ikke opp på folkene rundt meg, jeg skal bare komme meg fram. Der framme i Italia skal jeg være lykkelig. Boken gir gradvis mening. Jeg fortsetter i hagen etter ferien. Det nytter ikke å være stresset når en leser en bok som denne. Jeg blir nødt til å kjenne etter og være i ro. Budskapet kan virke enkelt, etter hvert finner jeg helheten og dybden. Han skriver om å ha medfølelse og empati med andre. Sorg og lidelse er en naturlig del av livet. Ytterligheter er ikke av det gode. Alle har rett til lykke. Psykiateren sier at samtalene gjorde inntrykk, men det sterkeste var å se Dalai Lamas tilstedeværelse i møte med mennesker. Han tok seg god tid med dem han møtte, og det er nydelige beskrivelser av det i boken. Alle ble berørt, følte seg glad og som forandret etter et møte med han. Også jeg, med det skrevne ordet.



**TITTEL:** De fire levereregler

**FORFATTER:** Don Miguel Ruiz

**UTGIVER:** Forlaget Lille Måne AS, 2010.

Nå har jeg endelig fått tygget litt og spyttet vekk noen av mine regler om må og burde gjennom gestaltstudiet så velger jeg en bok om regler? Jeg fikk låne den av en venninne...

Her er det dyp visdom fra en annen åndelig kunnskap og praksis. Toltekerne holdt til i det sørlige Mexico for tusenvis av år siden, kjent som "kunnskapsrike menn og kvinner". Det er ingen religion og kan mest presis beskrives som en levemåte som særpreges av enkel tilgang på lykke og kjærlighet. Forfatteren valgte kirurgutdannelse og det moderne livet selv om hans mor og bestefar bar videre den gamle arven. En dag ble alt dramatisk forandret. Han startet opp sin egen selvutvikling fra den gamle arven.

Han skriver om fire levereregler: 1. Vær ren i ord. Snakk med integritet. Unngå å misbruke ord til å snakke stygt om deg selv eller sladre om andre. 2. Ta ikke noe personlig. Det andre sier og gjør er en projeksjon av deres egen drøm og virkelighet. 3. La være å forutsette ting. Still spørsmål og si hva du virkelig ønsker. Kommuniser så klart du kan. 4. Gjør alltid ditt beste. Ditt beste vil forandre seg fra øyeblikk til øyeblikk, gjør ditt beste så vil du unngå å dømme deg selv og andre. Hvis en overser noen halleluja avsnitt og hopper litt rundt og tygger litt på introjektene så er dette en fredfull bok. Tid for ettertanke og awareness.



## Hva føler du nå?

Det er en stund siden jeg ga opp min gamle illusjon om at nyheter og journalister ville holde meg oppdatert og informert om viktige saker. Jeg opplever vel mer og mer at de produserer skandalepregede overskrifter for å selge. Likevel, noen ganger overrasker det meg hvor ny oppdatering og awareness-trening kan komme fra.

"Hva føler du nå?" - den gamle journalistklisjeen treffer meg nok en gang så det krymper seg litt i meg. For journalisten ser langt fra empatisk og tilstede ut. Han virker heseblesende og mer målrettet i forhold til å levere (eller utlevere) intervjuobjektets følelser enn å få til et godt mellommenneskelig møte. Han virker ikke tilstede hverken i seg eller for den han intervjuer.

På tross av alt dette, virker spørsmålet glimrende. Damen som har mikrofonen mot seg deler akkurat hvordan hun har det, her og nå. Hun ser også ut til å leve seg inn hendelsen

og nederlaget hun føler av å "feile" i dagens idrettskonkurransen. Hun virker å være i kontakt. Da skjer det noe nesten magisk, for vi som ser på får også umiddelbart en opplevelse av kontakt og innsikt i hvordan hun har det. Vi kan lettere leve oss inn situasjonen og vi ser plutselig på henne med økt empati.

Min antagelse er at journalister benytter spørsmålet "hva føler du nå", fordi de vet det virker. Det vet vi gestaltterapeuter også. Og det er vel derfor det krymper seg litt i meg når jeg ser journalister bare slenge spørsmålet ut av seg på den måten. For awareness-

spørsmål er vel en av de mest brukte intervensjonene våre. Det oppleves nesten som helligbrøde når noen andre "bruker" samme metodikk uten å ivareta. For jeg vet hvor kraftfullt det kan være. Hva skjer med deg akkurat nå? - hvordan kjenner du deg? - hva føler du? Spørsmålene bruker vi for å støtte klienten frem til å være i kontakt med seg selv i nået. Eventuelt få dem til å dele en tidligere hendelse med kontakt her og nå. Så de ikke bare snakker "om" en hendelse, men er i den med følelser, kropp og tanker, her og nå. Her og nå, er en annen ting vi gestaltterapeuter er særdeles opptatt av. Det var nytenking da gestaltterapeuter begynte å holde klienter i nået i stedet for å grave i barndom og fortid. Det er jo også bare nået vi kan gjøre noe med eller påvirke.

Her må jeg innrømme at jeg har lært noe nyttig av journalister. For de spør ikke alltid bare om hva som skjer her og nå. De spør også ofte om noe der fremme.

skjer her og nå. De spør også ofte om noe der fremme. Så når idrettsdamen er ferdig med å svare på hvordan dagens tap føltes så blir hun spurt om hva hun tenker om det kommende VM. Hva hun har tenkt å gjøre for å oppnå målene sine OG ikke minst hvordan hun tror det vil føles NÅR hun vinner. Som om det selvfølgelig vil skje.

For en intervensjon. Den er så god at jeg har adoptert den. Ofte med stort hell. Jeg opplever den spesielt nyttig når jeg jobber med gamle travere. De som har gått mange år i terapi og vært hos et utall terapeuter før de lander hos



**Bianca Schmidt**

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

meg. De er fortsatt like deprimerte eller ulykkelige og vet masse om hvordan de har det. De er jo "godt trent" i å kjenne etter. De har vel fått noen awareness-spørsmål opp igjennom...

Så da benytter jeg journalistenes spørsmålsrekke om fremtiden. Vi drømmer sammen om hvordan de ønsket at livet eller de skal være. Gjør det helt spesifikt med å se på hva de må gjøre annerledes i hverdagen. Vi skaper en vi kontakt med det der fremme ved å lage det som om det er her og nå. Da blir det enklere å se hva som skal til, for å komme dit. Da kan vi lage en plan eller kontrakt. Så begynner den sårbare veien med å våge å søke lykken. Gi slipp på det velkjente og våge å søke nytt. For slik kan liv bli oppdatert av nye ideer og nytt fokus.

Så på tross av at det fortsatt kan krympe seg i meg når en journalist kaster seg frem og dytter en mikrofon opp i ansiktet til en person, så må jeg innrømme at jeg har masse å lære av å holde meg åpen til nytt og også nyheter.

## THE CENTER FOR SOMATIC STUDIES

[www.somaticstudies.com](http://www.somaticstudies.com)

The Center for Somatic Studies i New York ble grunnlagt i 2000 av Ruella Frank. Det er et senter som forener psykoterapi med andre former for somatiske utdanningsretninger – kiropraktorer, massasje-terapeuter og yagalærere og utdanning i arbeid med barn. Senteret gjenspeiler en tverrfaglig tilnærming til å forstå menneskelig utvikling og er i stor grad basert på Ruella Franks egen bakgrunn fra dans og koreografi, Alexander-teknikk, kropp/tanke-sentrering, Ideo-Kinesis, pustrehabilitering og yoga.



### My work is not bodywork, it is about movement



Ruella Frank er bestemt og krøller seg sammen i stolen. Hun er utdannet gestaltterapeut i 1986, har en doktorgrad i somatisk psykologi og underviser i dag over hele verden. Vi er glade for å få en halvtimes intervju med henne i en hektisk uke i Oslo.

Tekst: Vibeke Visnes  
Foto: Erik Tresse

Ruella Frank, Ph.D, er direktør for Center for Somatic Studies i New York. Hun er lærer ved Gestalt Associates for Psykoterapi og New York Institute for Gestalt Therapy.

Ruella Frank er i Oslo for å undervise på tre-dagers etterutdanning ved Norsk Gestaltinstitutt og så en påfølgende to-dagers workshop om kinestetisk og relasjonell awareness. Vi er spente på å høre fra damen som har utformet en bevegelsesorientert utviklingsteori med stor gjennomslagskraft verden over.

– Jeg begynte å danse profesjonelt da jeg var 18 år og arbeidet også som koreograf og skuespiller. Så fikk jeg en skade i ryggen som 22-åring og utforsket bevegelse og bevegelsesteknikker i første omgang som egen smertelindring. Dette var på midten av 70-tallet. Jeg begynte siden å undervise, blant annet en gruppe gestaltterapeuter, i bevegelse og kroppsaawareness. Da jeg så hvordan gestaltterapeutene jobbet, ble jeg så interessert i deres måte å praktisere på at jeg tenkte at dette kan jeg gjøre! Jeg gjorde ferdig en mastergrad i bevegelseutdanning, og i 1982 begynte jeg på en fire-års utdanning på et gestaltinstitutt i New York.

Ved første øyekast virker Ruella som et vart og skjørt vesen, hun er "petite", ser forunderlig ung ut for sin alder og minner om skuespilleren Sarah Jessica Parker. Det blir imidlertid fort tydelig hvor bestemt og kraftfull hun er.

– *I am a New Yorker*, sier hun ofte, hvilket innebærer; rett på sak, direkte, uten å

pakke inn.

– Da jeg var ferdig utdannet ble jeg ansatt på instituttet hvor jeg hadde studert gestaltterapi. Jeg begynte samtidig i videreutdanning hos Laura Perls. Det var en helt annen verden! Jeg studerte hos henne hver uke i hennes fire siste leveår. Det siste året hun levde gikk vi tur i Central Park hver uke.

Ruellas ansikt og stemme mykner når hun snakker om Laura. Det er tydelig at dette har vært viktige møter.

– Det var da jeg så Laura jobbe at jeg skjønnte hva gestaltterapi var på ordentlig. Hun var veldig tålmodig og langsom. Hun kunne peke på den minste bevegelse, lage figur av den og det ble virkelig betydningsfulle intervensjoner. Hun var gammel på det tidspunktet så istedenfor å arbeide med klientene på gulvet så gjorde jeg det for henne. Og da hun snakket om bevegelse som en "support for contacting", – å få de ordene – wow – jeg fikk med ett et språk, som jeg kunne knytte til all min tidligere erfaring. Jeg hadde blant annet studert kropp og tanke sentrering med Bonnie Bainbridge Cohen. Hun snakker om barns motoriske og sensoriske utvikling.

**G: Har du blitt inspirert av Daniel Stern?**

– Ja, og det var da jeg leste hans bok om stadier i spebarns utvikling i 1984 eller 1985, at jeg bestemte meg for å gjøre en doktoravhandling. Det er ikke faser som går over, men pågående sekvenser, akkurat som sekvensene i kontaktsyklusen; hvordan forkontakt også er etterkontakt og hvordan disse går over i hverandre. Dette snakker Stern om i

sine stadier og det gjør jeg med utvikling av bevegelse. De er tilstede her og nå. Det kan være at de har endret seg over tid, men hvis vi ser på alle måter du bruker munnen, ansiktet, hendene og utforsker dette, vil historien fremtre slik den lever i dette øyeblikket. Det er vår bakgrunn for vår opplevelse. Jeg kan snakke om bevegelse som vi lærer oss som barn og bringe de til her og nå. "Movement is the root of psychological functioning", sier hun overbevisende, lener seg frem i stolen og gestikulerer mykt med hendene.

– Gestaltterapi er interessert i hvordan og hva som skjer i det øyeblikket som gjør at vi blir den vi er. Jeg synes det er viktig at vi vet, spesielt fra det første leveåret, hvordan vi blir hvem vi er. Hvis vi ikke har en utviklingsteori i Gestalt, vil vi ta fra andre. Så for meg har det vært veldig viktig å utvikle en egen gestaltteori som er ikke-linær, fenomenologisk og ikke basert på årsak-virkning. Jeg fikk aldri snakket med Laura om dette, hun døde akkurat før jeg fikk min doktorgrad.

**G: Og det er en doktorgrad i?**

– Somatisk psykologi og den danner grunnlaget for min første bok *Body of Awareness*.

Jeg studerte også hos Richard Kitzler, som var en kjent gestaltterapeut i New York, og han lærte jeg mye teori av. Jeg har dedikert min siste bok til ham "The First Year and the Rest of Your Life". Den er skrevet sammen med en psykoanalytiker. Jeg kunne derfor ikke skrive alt jeg ville om teori. Jeg har skrevet boken fra et gestalt-terapeutisk perspektiv, men ikke primært for gestaltterapeuter eller i et gestaltspråk.

Jeg har derfor nå laget en film i den hensikt å demonstrere min utviklingsteori og hvordan jeg jobber med kinestetisk bevegelse.

**G: Så med doktorgraden din for-ente du alle tradisjonene du hadde studert ved ulike universiteter og institutter?**

– Ja, og jeg hadde mine egne tanker om disse. Det er som en synteziser. Når du tar alle de ulike komponentene og bringer dem sammen og lager ditt eget. Det er det jeg gjør og som interesserer meg. For tiden studerer jeg filosofi og moderne fenomenologi av blant annet Dan Sahavi og Maxine Sheets-Johnstone. Disse utforsker hvordan Husserl, Heidegger og Merleau-Ponty utformet, utviklet og forsto fenomenologi. Jeg forsøker ikke å snakke om kroppsarbeid, men om bevegelse. Vi er levende mennesker og måten vi overlever på er gjennom bevegelse. Jeg viser hvordan spebarn overlever gjennom bevegelse. Hvordan de signaliserer hva de ønsker gjennom bevegelse, hvordan situasjonen skaper hva de ønsker og hvordan de uttrykker det.

**G: Og du fremhever at det ikke er arbeid med kropp?**

– Ja, det ville fravike den holistiske tilnærmingen. En annen fortolkning av ordet somatikk er helhetlig kroppsprosess. Og det er virkelig Paul Goodmans; *sensing, moving, feeling and perceiving* og hvordan vi gjennom det skaper mening. Somas i verden beveger seg i verden. Vi kommer til verden gjennom bevegelse, og dersom vi ikke beveger oss, dør vi.



## G: Du har sagt noe om at bevegelse er forandring?

– Bevegelse er forandring og det er relasjonelt. Vi beveger oss alltid i forhold til noe eller noen. Jeg arbeider på grunnlag av en hypotese om hva som foregår i denne bevegelsen. Alle intervensjoner som jeg gjør baseres på en hypotese eller idé jeg har. Om jeg verbaliserer denne, om den er intuitiv eller mer bevisst så har jeg en hypotese. Hvis du gråter for eksempel, så byr kanskje noen deg en serviett, da lager de en hypotese, det gjør vi hele tiden, men det som er viktig er å holde en slik hypotese "lett" altså ikke fastlåst, lag et eksperiment og se hva som skjer.

## G: Kan du gi et eksempel?

– Hvis vi ser på en primær bevegelse. La oss si at en person har en spesiell måte å gripe tak i (*grasping*), vi arbeider med awareness rundt den bevegelsen, vi vil se på funksjonen av *grasping*. Gjør personen alltid det samme med den bevegelsen? Hva er meningen, hvordan er den kreative tilpasningen, hvordan er bevegelsen en figur i og av seg selv? Det er en historie i bevegelsen, et pågående eller levende tema som er relasjonelt og historisk – slik lever historien i dette øyeblikket. Hvis vi endrer bevegelsen og personen blir vant til å endre bevegelsen, har vi skapt en annen grunn, ut fra denne kan en ny eller heller endret historie utfolde seg. Og det er dette jeg er interessert i; å forandre våre historier.

Ruella beveger seg silkemykt og grasiøst på gulvet når hun demonstrerer arbeidet sitt.

– Vi prøver ikke å forklare, tolke. Vi lager et eksperiment, spiller det over til klienten og de former det og sender tilbake til deg. Så det er flytende, og du er alltid åpen for en overraskelse. Når jeg kreerer et eksperiment for klienten min, kan jeg ha en ide om hva som skjer, men jeg tenker; la oss se hva som skjer når jeg tilbyr deg dette. Jeg vil gjerne understreke at jeg ikke er historiefokusert, men opptatt av det som skjer her og nå, mellom oss i dette øyeblikket, den relasjonelle awareness. Jeg jobber nå med en ny bok, om kinestetisk resonans. Den handler om hvordan alle sekvenser av bevegelse er tilstede her og nå, som en støtte til kontakt, en kreativ tilpasning. Noen ganger tar ord oss vekk fra opplevelsen, ord er overflødig. Hvis du kan finne følelsene, ordene inne i

deg – fra "jeg'et" i og av deg selv – er du nærmere deg selv og sannheten. "Truth is not verbalizing", sier hun med et smil, betrakter og fortsetter.

– Når to mennesker skal forstå hverandre, er det ikke nødvendig med så mange ord. Og det var den opplevelsen jeg hadde med Laura, når vi gikk i Central Park og jeg kommenterte en nydelig blomst og hun sa; "det er kanskje den siste våren jeg opplever", og jeg forsto, hun forsto. Laura sa ofte "Happiness is a product of how you live your life", og det siste hun sa til meg før hun dro til Tyskland (hun døde der. red. anm) var "Be happy". Jeg bærer det med meg. Jeg tror hun brydde seg om meg, som jeg brydde meg om henne, personlig og profesjonelt.

Ruella omtaler sin læremester med respekt og hengivenhet, og er det noe som gjennomsyrrer Ruella Frank selv, så er det hennes varsomme og myke tilstedeværelse blandet med naturlig autoritet. Det påvirker feltet eller "the embodied field" som hun kanskje ville kalle det, på en beroligende måte, i det ordløse finnes også mye mening. Det må erfares og kan ikke forklares.



Daan van Baalen og Ruella Frank på workshop om kinestetisk og relasjonell awareness i Oslo. Gro Skottun var fraværende da bildet ble tatt.

## Ruella Franks teorier baserer seg på hva hun kaller *kinesthetic* og *kinesthesia*<sup>1</sup>; det vi vet med kroppslig awareness før vi vet kognitivt.

Det kinestetiske informerer id-funksjonen og er awareness før en mellomsonne aktivitet. Å uttrykke kvaliteter av en erfaring fenomenologisk fremfor gjennom tolkning, definerer og høyner vår awareness. Videre ser hun på – og arbeider med – hvordan hukommelsen sitter i bevegelsesmønsteret vårt. Hun definerer seks fundamentale bevegelser som er univeselle (altså gjelder for alle mennesker). De utvikles trinnvis fra fosterlivet og i de første leveårene.

## VIL DU LÆRE MER?



Ruella Frank & Frances La Barre (2011)  
**The First Year and the Rest of Your Life: Movement, Development, and Psychotherapeutic Change**



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

Begge finnes på Amazon. Du kan også bestille den nye videon på: [www.somaticstudies.com](http://www.somaticstudies.com)

## YIELDING:

(*giving and receiving*): *Yielding* er å finne grunn, en plattform som man kan støtte seg på, men Frank understreket i etterutdanningen at dette ikke er det samme som bare å gi seg hen til et underlag. Det er både å gi seg hen, men også å gi støtte til. Det er altså ikke bare passivitet eller uten motstand. I *yielding* tilpasser vi oss den andre, samtidig som vi finner støtte og tilpasning for oss selv. *Yielding* er en helhetlig, kroppslig opplevelse og er den første fundamentale bevegelsen.

## PUSHING:

I bevegelsen *pushing*, separerer vi fra, samtidig som vi inkluderer den andre i opplevelsen; en differensiering som samtidig skaper en *pushing-back* fra den andre. I *pushing*, finner vi underliggende, subtile kvaliteter hos den andre og et tydelig meg og "ikke meg". *Pushing* innebærer å holde, romme relasjonen og tilpasse seg den andre eller noe annet (kan være et underlag som er hardt eller mykt) som *pushing back*.

## REACHING:

I *reaching* – å søke ut og mot omgivelsene – undersøkes hva som finnes der ute, i et håp/ønske om å møte og bli møtt.

## GRASPING:

I *grasping* – bevegelsen å gripe – ligger en øket opplevelse av å romme og bli rommet, holdt og bli holdt.

## PULLING:

I *pulling* – bevegelsen av å dra – ligger muligheten for å dra noen eller noe mot en selv og også i det en mulighet for at du og jeg kan bli et vi.

## RELEASING:

I *releasing* – å gi slipp – avrundes en handling, og i det ligger muligheten for at kroppen og feltet kan reorganiseres.

Red. anm.: En del av begrepene Frank benytter oversetter vi ikke fordi den engelske varianten og partisippet *-ing* er viktig for å understreke den aktive og prosessorienterte situering. Alt er bevegelse og forandres kontinuerlig.

<sup>1</sup> Definisjoner:

**Kinesthesia:** "The sensation of movement or strain in muscles, tendons and joints; muscle sense. (Dictionary.com). "The sense that detects bodily position, weight, or movement of the muscles, tendons and joints" (www.thefreedictionary.com)

**Kinesthetic / Kinesthetically:**...er adjektiv og adverb til det samme og brukes f eks: "...kinesthetic learning" (www.thefreedictionary.com)

## CORE — et enkelt kartleggingsverktøy

CORE (Clinical Outcomes in Routine Evaluation) ble utarbeidet i England i 1998 som et samarbeid mellom forskere og praksisfeltet. Målet var å lage et evalueringssystem som ville hjelpe psykoterapeutene fra forskjellige retninger til å se utviklingen i klientarbeidet og måle hva som fungerte og ikke.

– Vi vet jo at psykoterapi virker nesten uansett hvilken metode, målet er å vise hvordan gestaltterapi fungerer i Norge, sier Daan van Baalen, leder ved NGI.

– Vi vil at terapeuter forplikter seg til å kartlegge og bruke systemet over tid. Han understreker at CORE er enkelt å bruke, og det nok vil være overraskende å erfare at klienter liker å svare på spørsmålene.

### BRA FOR VIDERE FORSKNING

– Jeg ser for meg en gruppe terapeuter som får god opplæring og blir en type superbrukere som kan veilede andre videre. Jeg kan jo ikke bruke all min tid på alle spørsmål som kommer, smiler han. Han sier videre at CORE materialet vil være et godt grunnlag for videre vitenskapelig forskning, og at man kan få både kvantitativt og kvalitativt materiale. NGI har kjøpt inn systemet og satser på at det kan starte opp allerede høsten 2013.

⊕ Tekst Torunn Lid

CORE (CLINICAL OUTCOMES IN ROUTINE EVALUATION) SYSTEMET ER BEARBEIDET TIL NORSK AV UNIVERSITETET I TROMSØ. SYSTEMET BESTÅR AV PAPIRBASERTE OG NOEN ELEKTRONISKE SPØRRESKJEMAER. KLIENTEN Fyller UT EN EGENERAPPORT SOM BESTÅR AV 34 SPØRSMÅL I STARTEN, MIDTEN OG SLUTTEN AV TERAPIFORLØPET. TERAPEUTEN BRUKER ET SKJEMA FØR TERAPIEN STARTER. DATA BLIR SAMLET I ET ELEKTRONISK ANALYSEPROGRAM SOM VISER UTVIKLING AV TERAPIFORLØPET OG MÅLER HVA SOM HAR FUNGERT ELLER IKKE.

## ØNSKER DU Å FORSKE INNEN GESTALT?

Da kan du søke om stipend/forskningsmidler fra Norsk Gestaltterapeut Forening (NGF).

NGF ønsker å stimulere og bidra til gestaltorientert forskning. Formålet er å høyne kompetanse, forståelse og samfunnsengasjement for gestaltteori og gestaltmetodikk. Vi ønsker å bidra til økt kunnskap og økte ferdigheter i klinisk og terapeutisk arbeid, så vel som i arbeid med ledertrening, coaching og organisasjonsutvikling.

Stipendets/forskningsmidlene bevilges til forskning som har en antatt varighet på inntil tre år. Størrelse

kan variere avhengig av antall søkere og prosjektets karakter. Midlene blir bevilget som en engangsutbetaling og har et maksimumsbeløp på NOK 30.000,-. Ved søknad om stipend/forskningsmidler fra NGF forutsettes det at kandidaten er gestaltterapeut MNGF.

For detaljer om søknad eller andre spørsmål, ta kontakt med Pontus Törnqvist, Pontus.Tornqvist@sens.no eller mobil 902 23 987.

**SØKNADSFRIST  
1. OKTOBER  
2013.**

## NORSK GESTALTTIDSKRIFT

### ARTIKKEL TIPS OM AWARENESS:

- 1. GRO SKOTTUN;** Awareness - teori og praksis  
Norsk Gestalttidsskrift: Årgang IX. Nr. 1, Vår 2012
- 2. CHRISTINE ENDSJØ:** Øyeblikkets magi;  
Awareness og mindfulness i parterapi.  
Norsk Gestalttidsskrift Årgang VII, Nr. 2, Høst 2010.
- 3. DAAN VAN BAALEN;** Awareness nok en gang  
Norsk Gestalttidsskrift Årgang I, Nr. 2, Høst 2004.



NORSK GESTALTTIDSSKRIFT NR 1 2013 er viet forskning med mye aktuell og interessant lesning. Tidsskriftet er godkjent som publiseringskanal på nivå 1, noe som betyr at det er meritterende.

### BOKTIPS:

Anders Johansen (red.)  
**Kunnskapens språk.**  
Skrivearbeid som forskningsmetode.  
Scandinavian Academic Press  
□ Spartacus Forlag. Norge (2012).



Jordheim, Rønning,  
Sandmo og Skoie;  
**Humaniora.**  
En innføring.  
2. utgave.  
Universitetsforlaget (2011).



## NYTT FRA: Mette Kjeldahl

Mette Kjeldahl er gestaltterapeut og pedagog. Hun har i en årrekke arbeidet med individualterapi, veiledning og undervisning av gestaltorientert coaching og -terapi.



Mette Kjeldahl har tatt en mastergrad i pedagogikk ved Universitetet i Oslo. Oppgaven var ferdig i februar 2012.

### DET BLIR SÅ VELDIG DEL AV EN SELV – En studie av læring i gestaltterapeutisk perspektiv –

Temaet for oppgaven er utdanning i gestaltterapi, og problemstillingen er: *Hva og hvordan lærer studentene i løpet av den 4-årige utdanningen i gestaltterapi ved Norsk Gestaltinstitutt Høyskolen?*

Studiet i gestaltterapi bygger primært på teorier hentet fra gestaltterapien. Samtidig som gestaltterapien utgjør innholdet i undervisningen, er også undervisningsmetodene som benyttes ved studiet forankret i gestaltterapeutisk teori. Tanken er at gestaltterapiens teori og praksis skal læres ved at de brukes og integreres praktisk i undervisningsmetodene studentene møter på skolen, det skal være samsvar mellom liv og lære. Undersøkelsen har forsøkt å finne svar på om teorien faktisk er like integrert i undervisningspraksisen og måten læringen foregår på, som det gis uttrykk for i Studieplanens intensjoner. Det er foretatt en kvalitativ studie, der åtte studenter og fem lærere ved Norsk Gestaltinstitutt Høyskole er intervjuet om dette. I tillegg til en presentasjon og diskusjon av funn, inneholder oppgaven en analyse av utdanningens Studieplan, og en redegjørelse for og diskusjon av sentrale begreper i gestaltteorien.

Oppgaven finnes i DUO – en av Universitetets publiseringskanaler - [www.duo.uio.no](http://www.duo.uio.no).





## HVORFOR ER DET SÅ VANSKELIG Å FORSKE PÅ OM GESTALTTERAPI VIRKER?

**Mandag 13. mai 2013:** Jeg hører Viggo Johansen fra "Mindfulliving.no" fortelle om hvordan Jon Kabat-Zinn omgjorde Zen-meditasjon til "mindfulness" og forsket på virkningene. I årevis gjennomførte han forskningsprosjekter, og fant gode effekter i forhold til lidelser som angst og depresjon. Så begynte andre å forske, og det ble til tusener av forskningsartikler. Forskningen har gjort denne i utgangspunktet asiatiske religiøse praksisen til akseptert skolemedisin innen psykisk helse. Mindfulness ble noe alle må lære praktisere og lære videre til sine klienter. Vi vet hvem som får innpass i det gode selskap: De som kan vise til forskning.

**Fredag 24. mai:** Jeg leser artikkelen til Ida Kvittingen i Morgenbladet som har intervjuet Norges fremste eksperter og forskere på mindfulness. Er det en pop-psykologisk kur mot alt, eller er det en seriøs behandling mot spesifikke lidelser? Kritiker Ole Jacob Madsen må innrømme at han har ikke noe empirisk grunnlag, noe forskning å vise til som grunnlag for sin kritikk. Tre sider senere får to doktorgradsstipendiater en halv side til å forsvare mindfulness mot kritikerne. De viser til studier som indikerer at kritikken om at mindfulness gjør deg selvsentrert og apatisk er feil. Vi vet hvem som vinner debatten: De som har forskning å vise til.

Jeg tenker på hvordan jeg ofte har hørt gestaltterapeuter si at nå må vi snart få i gang forskning som kan gi oss belegg for å si at gestaltterapi virker. Slike ønsker har fått Norsk Gestaltterapeut Forening til å opprettet et fond på 30.000 kr for å fremme forskning på gestalt. I vårbrevet 2013 fra styret i NGF inviteres vi til å engasjere oss i NGFs forskningsgruppe. Får vi snart noe forskning vi kan vise til?

**La oss tenke oss** at vi fikk alle gestaltterapeutene i Norge til å spørre sine klienter hver gang en klient avslutter terapien om klienten mener at terapien har virket. Det har man gjort med andre terapiformer tidligere. Man har funnet at når man spør slik, svarer 2/3 at de er fornøyd uansett hva man

har gjort. Svarene handler mer om at man gjerne vil være fornøyd med noe man har betalt for, og at det er vanskeligere å vise misnøye enn takknemlighet. Det er ikke noe pålitelig mål på om noe har en positiv virkning å spørre klienter om de er fornøyd.

### HVA KAN MÅLES?

De problemene mennesker kommer med til gestaltterapeuter er det vanskelig å måle bedring av. Men ofte gir jo problemene en atferd som kan måles. Man kunne for eksempel måle om unge mennesker som kutter seg gjør det sjeldnere etter å ha gått i gestaltterapi, slik det annonseres at man nå har funnet at de gjør etter å ha gått i dialektisk atferdsterapi (DAT) i Suicidologi nr 1-2013. Men fortsatt ville vi ikke vite om gestaltterapi virker til noe annet enn å redusere selvsykdom. Vi måtte ha gjort tilsvarende undersøkelser for alle de andre problemene gestaltterapi kan virke på.

**Kunne vi ikke prøve** å vise at gestaltterapi virker minst like godt som DAT på å redusere selvsykdom hos ungdom ved å be alle gestaltterapeuter som har slike ungdommer få ungdommene til å rapportere om selvsykdommen avtar eller ikke? Igjen ville kritikerne innvende at det er skjevheter i utvalget som gjør at undersøkelsen ikke viser hvilken av disse terapiformene som virker best. Det er ikke tilfeldig hvem som kommer til gestaltterapi. Klientene (eller foreldrene til ungdommene) må betale mer for behandlingen enn dem som får behandling i helsevesenet eller hos psykologer med refusjonsordning hos kommunen. Det er derfor grunn til å tro at disse klientene eller familiene er mer ressurssterke eller mer motivert for å få behandling enn dem som ikke bruker gestaltterapeuter. For å få vekk slike skjevheter i utvalget, måtte det være en sentral som tok i mot alle de unge selvskadene der de ut fra en form for loddtrekning (nå gjort av datamaskiner) fordelte likt hvem som fikk gestaltterapi og hvem som ble behandlet med DAT. Begge gruppene må være mest mulig like når det gjelder kjønnsfordeling, alder, alvor av

problemene og hva annet vi kan komme på som innvendinger om at gruppene ikke er like. For å måle effekter må man altså gjøre en randomisert studie med tilfeldige utvalg og kontrollgrupper.

**Hva hver av gruppene får** av terapi må være sammenlignbart. Måling av effekt må være etter like mengder terapi. Det må være mulig å sammenligne det som skjer i terapitimene. Hvordan vet vi at ikke gestaltterapeutene jukser og bruker DAT i terapitimene fordi de vet det virker mot selvsykdom? For å telle med i DAT-undersøkelsen måtte hver av terapeutene filme terapitimene sine, og en uavhengig kontrollør sjekket så at de fulgte manualen for DAT nøye nok til at terapien kvalifiserte som DAT. Er vi villige til å følge DAT-terapeutenes krav om å kontrollere at alle gestaltterapeuter følger samme manual for denne terapien? Hvis ikke vet vi ikke hva vi egentlig har vist at virker.

**Sett at en del av de unge** selvskadene slutter helt, en del kutter seg sjeldnere, en del kutter seg like ofte som før og noen blir verre mens de går i terapi. Virkeligheten er sjelden sort-hvitt. Da må vi undersøke et så stort antall klienter at det er mulig å si at statistisk sett så har gestaltterapi en god virkning på selvsykdom. Jo mindre effekten er, jo flere ganger må en slik effekt påvises for å ha statistisk betydning (signifikans). Vi må regne med at vi må ha minst 100 klienter i hver av gruppene for å kunne påvise en effekt med statistisk betydning. I DAT undersøkelsen undersøkte de DAT sammenlignet med vanlig behandling i Barne- og ungdomspsykiatriske klinikker (BUP), og for å

få med nok klienter måtte de få med mange BUPer i og rundt Oslo og holde på i mange år. Slikt koster penger. DAT-undersøkelsen kostet mange millioner å gjennomføre.

### HVA FINNES I DAG?

**Tirsdag 14. mai:** Vibeke Visnes stikker til meg en artikkel av Uwe Stümpfel om forskning på gestaltterapi fra International Gestalt Journal nr 1-2004 som nå er oversatt og utgitt i Norsk Gestalttidsskrift nr 1-2013. NGFs fond på 30.000 kroner holder til å oversette minst én slik artikkel. Interessant nok er det tre av de 63 prosjektene som har sammenlignet manualisert gestaltterapi med andre

La oss tenke oss at vi fikk alle gestaltterapeutene i Norge til å spørre sine klienter hver gang en klient avslutter terapien om klienten mener at terapien har virket.

terapiformer, men ingen av disse tre prosjektene hadde mer enn 63 deltakere. Kun 6 av de 63 prosjektene hadde mer enn 100 deltakere totalt. Jeg begynner å tro at ingen av disse studiene kan si noe om gestaltterapi har positive effekter.

**Fredag 24. mai:** Konklusjonen i Morgenbladets artikkel om Mindfulness: Michael de Vibe, leder av den norske foreningen for oppmerksom nærvær innrømmer at den samlede forskningen på mindfulness langt fra er god nok. "Det er for få randomiserte studier med tilfeldig utvalg og kontrollgrupper" sier han. "Er det et stykke igjen før vi kan slå fast at mindfulness virkelig virker?" spør journalisten. "Ja! Vi er i startfasen av å utforske dette. Men det vi vet per i dag er lovende." svarer de Vibe etter tusener av forskningsartikler som viser positive effekter av mindfulness.



### 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 Ethisk Råd i NGF. Fremover vil han skrive fast for GESTALTmagasinet under vignetten I TIDEN.

**Hva blir jeg oppmerksom på?** Jeg kjenner litt skadefryd. De er ikke så mye bedre stilt enn oss, kan det synes som. Jeg kjenner en del mismot. Hvordan skal vi noen gang få vitenskapelig belegg for positive effekter av gestaltterapi? Jeg kjenner en del nøktern realisme. Gestaltterapeuter gjør mange ting, og noen av de tingene vi gjør har man funnet positive effekter av i andre sammenhenger. Har vi bare 30.000 kroner, kan vi i hvert fall synliggjøre denne forskningen for hverandre og for dem som spør etter effektforskning.

I 2006 startet DNV opp konseptet "Mindful leadership". De så behovet for å ha et kurs hvor ledere kunne øke sin oppmerksomhet i forhold til hvordan de utførte ledervervet.

## LEDERUTVIKLING I DET NORSKE VERITAS

**DNV** er en kompetansebedrift og mange av lederne har ingeniørutdannelse og liten erfaring med ledelse som fag. Robert Marsalis var initiativtaker og har siden, med sine medarbeidere, utviklet et kurs med en helhetlig tilnærming til ledelse, en visjon om å ta hele mennesket på alvor. Da jeg ble en del av teamet i 2009, oppdaget jeg at det var mange øvelser og prosesser som harmonerte med det jeg hadde med meg fra Gestalt. Nå har jeg fagansvaret for *Mindful leadership*, og bruker gestaltisk tenkning og metoder. På *Mindful Leadership* har vi også en halv time «BodyMindFlow» med elementer fra Tai Chi, yoga og dans hver morgen og ettermiddag for å trene awareness.

Når vi arrangerer lederkurs er det en god blanding av nasjonaliteter og forretningsområder. Dette er en bevisst strategi da vi ønsker at lederne skal bli kjent med hverandre og det hjelper oss å bygge en god og felles kultur. Når vi jobber med *Mindful Leadership*, har vi maks 18 deltakere på hvert kurs. Tre veiledere har ansvar for 6 deltakere hver, og vi varierer mellom plenumsesjoner i klasserommet og gruppeprosesser i egen gruppe. Det

er fantastisk å få lov til å jobbe tett på ledere i en hel uke hvor fokuset er ledelse og hvordan de kan bruke seg selv. Det som er så spennende er at uansett kulturell bakgrunn, så har alle i bunn og grunn de samme utfordringene. Det kommer ikke først til uttrykk, men når vi får anledning til å arbeide over tid, kommer vi forbi de kulturelle normene og arbeider "dypere". Da handler det gjerne om det samme; om menneskelige behov for å bli sett, få anerkjennelse og kjenne tilhørighet.

Det som er så spennende, er at på tvers av nasjonaliteter og bakgrunn, har alle i bunn og grunn de samme utfordringene.

Med Gestalt har jeg noen verktøy jeg kjenner er til stor hjelp i dette arbeidet:

- Først og fremst handler det om å være tilstede i øyeblikket. Ikke minst i møte med menneskene. Generelt er det vanlig å snakke om, så vi utforsker heller hvordan vi kan gjøre det her og nå. Dersom det er språklige utfordringer, kan



Linda Webb

Utdannet Gestaltorientert Coach i 2006 og Organisasjonsutvikler i 2011 ved Norsk Gestaltinstitutt. Adjunkt fra Høgskolen i Oslo 1996 og to-årig grunntidning ved Bankakademiet i 1989. Ansatt i Det norske Veritas som Principal Consultant. Jobber i Group HR, Leadership Development. Programansvarlig for lederprogrammet «*Mindful leadership*»

det å bringe hendelsene til her og nå være til god hjelp, det forenkler språket og skaper bedre forståelse.

- Jeg har hatt god nytte av å være trent i egen awareness og det å fortelle hva jeg ser – fenomenologisk. Da kan jeg bringe en spesiell utfordring til her og nå, i denne situasjonen med enkle øvelser. Deltakerne får trene seg i det å observere uten å tolke.
- Gestalt har lært meg å være mer raus, ikke konkludere, men være åpen for hva som skjer. Utforske, være nysgjerrig, ikke ta ekspertrollen, bruke tid, hva er det som skjer i rommet?

- Feedback: «Hvem blir jeg sammen med deg? « Når jeg er sammen med deg blir jeg...../kjenner jeg...../ Det å ta ansvar selv og ikke legge skylden for egne reaksjoner på den andre er også metoder vi trener på.

Som gestaltorientert coach har jeg utviklet en awareness og et språk som jeg kan bruke i gruppene, men jeg fokuserer sjeldent på at det er Gestalt. Det aller viktigste er kanskje det at jeg kjenner etter hva skjer med meg i dette nået, og så kan jeg velge om jeg vil bruke eller ikke bruke dette. Mine nærmeste kollegaer vet selvsagt at jeg gjerne benytter Gestalt som viktige virkemidler i prosessene.

Alle vi som jobber med *Mindful Leadership* går i veiledningsgruppe for å styrke vår kompetanse og være i kontinuerlig utvikling både faglig og personlig. For meg som har vært en del av gestaltemiljøet, er dette helt naturlig, og noe jeg understreker viktigheten av for å kunne være en god veileder for andre. For noen kollegaer har veiledningsgruppe vært noe helt nytt, men samtlige prioriterer dette høyt og er takknemlige for at vi jobber på denne måten.

I tillegg til veiledningstrening på jobben har jeg et faglig nettverk som ble etablert under organisasjonsutviklingsstudiet ved Norsk Gestaltinstitutt i 2010. Disse jobber med ledelse i henholdsvis i Telenor, Statoil og DNB Nor. Vi møtes jevnlig, både med og uten ekstern veileder.

I en hektisk og krevende arbeidshverdag ser jeg på mindfulness og awareness som gode redskaper både i utøvelsen av lederskap, men også for den enkeltes leder utvikling av egen tilstedeværelse for seg selv. Dette har vært viktige områder for min egen utvikling og det er derfor svært givende å få være med på å utvikle denne kompetansen hos andre på tvers av nasjonaliteter og arbeidskulturer.

**DET NORSKE VERITAS (DNV)** er en uavhengig selveid stiftelse som arbeider for sikring av liv, verdier og miljø. DNV ble etablert i Norge i 1864 med formål å inspisere og vurdere norske handelsskips tekniske tilstand. I dag driver DNV med risikohåndtering og rådgiving på en rekke felter. DNV har hovedkontor på Høvik utenfor Oslo, og har rundt 300 kontorer i 100 land. Stiftelsen har mer enn 10.000 ansatte og omsatte i 2012 for omtrent ti milliarder kroner.

DNV har egen lederopplæring som de utvikler og driver med interne ressurser. De som jobber med Leadership Development er ansvarlige for å lage alt faglig innhold, være kursholdere og veiledere, samt sikre god kvalitet hos alle som underviser.

### LEDERKURSENE «THE JOURNEY»

**SURVIVAL GUIDE FOR NEW MANAGERS:** E-læringskurs som automatisk blir sendt til alle som får en lederrolle for første gang.

**MANAGEMENT SKILLS:** For linjeledere i deres første år. Innføring i grunnleggende prosesser i DNV, samt hvordan lede et team og vise lederskap (5 dager).

**MINDFUL LEADERSHIP:** Fokuserer på selvinnsikt, hvordan påvirker du som leder dine omgivelser, og hvordan kan du bruke deg selv til å utvikle ditt lederskap. Kan tas når som helst etter 2 år som leder (5 dager).

**BUSINESS LEADERSHIP:** Fokuserer på å støtte lederen i å ta aktivt eierskap til selskapets strategi. Hvilke muligheter finnes for utvikling av nye tjenester og hvordan selge disse tjenestene. Minimum to år i lederrollen (5 dager).

**GLOBAL LEADERSHIP:** For potensielle Globale Seniorledere. Programmet blir levert i samarbeid med den velkjente business skolen INSEAD.





## OM SPRÅK...

**Svein:** Du Knut, vi snakker ofte om språkbevissthet. Jeg tenker vi har en utfordring i å være tro mot eget fag vedrørende språket. Jeg opplever at jeg kan bli årsak forklarende og gå i fella med å uttale meg om menneskelig atferd generelt.

**Knut:** Enig! Selv om jeg ofte sier teoriene våre hører til i terapirommet, og søker å belyse det som skjer i den gestalt-terapeutiske relasjonen, tar jeg meg i å bruke gestaltteoriene til å «psykologisere» og forklare atferd.

**Svein:** Som gestaltterapeut er jeg trent til å utforske figur i samspill med andre. Jeg kan selvsagt synse om temaet, men det er ikke faget mitt.

**Knut:** Så du tenker at når vi mener om noe så skal vi ikke blande inn gestaltteori?

**Svein:** Ja, jeg tenker det er viktig å være oppmerksom på at gestaltteori er en plausibel støtte for en pågående prosess, eller for å beskrive den terapeutiske prosessen i f.eks. en artikkel, og ikke teori som forklarer atferd. Når vi f.eks. omtaler personer som «retroflektive» e.l. Stiller vi faktisk objektiv diagnose basert på kontaktformer, og det samsvarer ikke med teorien vår om at kontaktformene er ferskvare som oppstår spontant i møtet.

**Knut:** Jeg tenker vi ofte bruker teoriene våre til også å intellektualisere og generalisere «ting» som foregår utenfor terapirommet. Når vi forklarer ektefellers og andres atferd ut fra gestaltteoriene, tenker jeg vi er i faglige etiske dilemmaer. I slike situasjoner plasserer vi mennesker i «klientstolen» uten at de vet om det. Allikevel tenker jeg gestaltteori kan brukes som støtte også for å forstå, eller ha hypoteser om hva som skjer utenfor terapirommet. Når gestalt blir brukt i organisasjoner snakkes det om klientsystem, eller om en større «organisme». Og i den større organismen, samfunnet, foregår det også prosesser som kan gjenkjennes og intervenseres på ut fra gestaltteori. Jeg tenker det er viktig å ha oppmerksomhet på hvor, hvordan og når jeg støtter meg til teori og når jeg generelt forklarer menneskelig atferd ut fra gestaltteoriene.

**Svein:** Ja, hva er jeg utdannet til hva kan jeg ut fra et forsvarlig faglig grunnlag uttale meg om som fagperson? Som gestaltterapeut kan jeg intervensere der jeg har mandat til å ta tak i den prosessen som er, men

ikke uttale meg på generelt grunnlag om psykologi.

**Knut:** Utfordrende balansegang! De fleste mennesker, enten de er utdannet psykologer eller ikke, mener noe og uttaler seg om hverdagspsykologi, godt hjulpet av media som viser til «forskning viser» og som folk tar for god fisk og sannheter. Kanskje nødvendig å være oppmerksom på når vi beveger oss fra å være menig mann som uttaler oss om hverdagspsykologi, og når vi uttaler oss som gestaltterapeuter? Er vi oppmerksomme på den maktposisjonen vi har som fagpersoner? Dersom ikke, er det fare for at vi går ut over grensene for hva vi har utdanning i og derigjennom kan uttale oss om?

**Svein:** Her kommer forskjellen på doxa (synse) og episteme (viten) inn. Som privatperson kan jeg synse i vei, men som fagperson er det nødvendig å være ydmyk til hva kunnskap er, og hvilken kunnskap jeg har.

**Knut:** Så det handler om å være oppmerksom på hvilken hatt jeg har på meg når jeg uttaler meg? Er jeg privatpersonen eller gestaltterapeuten Knut? Og hvem ser andre meg som? Jeg har mye erfaring med at når jeg uttaler meg som privatperson blir det jeg sier hørt som om det kommer fra gestaltterapeuten og «læreren» Knut. Dette tror jeg flere opplever. Andre ser/hører oss ikke alltid som privatpersoner, men som den rollen de ser oss i.

**Svein:** Jeg tenker det er viktig å være klar over at gestaltterapeutisk teori er skrevet for å tydeliggjøre og forstå hva som foregår i terapirommet, og ikke for å forklare menneskelig atferd. Og jeg innser at det er lett å misbruke gestaltterapeutiske teorier.

**Knut:** Vi har jo blitt informert fra redaktøren om at dette nummeret av Gestalt handler om «awareness», og akkurat nå blir jeg oppmerksom på at vi gjennom hele dialogen vår har klart å unngå ordet. Vi har klart oss bra ved å bruke de norske uttrykkene oppmerksom og oppmerksomhet... Det blir litt unaturlig på norsk å si eller skrive at jeg blir aware på noe? Eller at noe kommer til min awareness...?

**Svein:** Ja, hvorfor bruke låneord? At Gestalt i seg selv er et gammelt tysk ord er så, men Norsk er da i seg selv er et fullverdig språk!

**Knut:** Jeg kunne ikke sagt det bedre selv. Og så er det mye mer jeg kunne tenkt meg å si i forhold til det å være språkbevisst, men det har vi ikke plass nå.

PAUSE

“Anja” 16 år selvskader - far truer med å politianmelde terapeuten

# GESTALTTERAPI MED PERSONER UNDER 18 ÅR

| Tekst: Henning Herrestad

**T ENK DEG FØLGENDE SCENARIO:** Gestaltterapeut Mona Jacobsen får en dag brev i posten fra Faglig Etisk Råd (FER). Det framgår at Terje Hansen, faren til hennes klient - 16 år gamle Anja Hansen, har klaget Mona inn til FER. I følge faren er Mona en uansvarlig kvakksalver som ikke kjenner grensene for sin egen kompetanse når hun har drevet gestaltterapi med Anja. For Anja er alvorlig psykisk syk, driver livstruende selvskading og skulle for lenge siden ha vært henvist til kyndig behandling i Barne- og ungdomspsykiatriske poliklinikk (BUP). I følge faren har Mona brutt pasientrettighetsloven fordi hun har utsatt Anja for gestaltterapi uten at han har gitt sitt samtykke, og fordi Mona ikke har gitt ham nødvendig informasjon om hvor syk datteren er slik at han kunne oppfylt sitt foreldreansvar og skaffet henne forsvarlig helsehjelp. Han vurderer å anmelde Mona til politiet og å reise erstatningssak, men han vil først klage henne inn til FER. FER har opprettet et klageutvalg, og klageutvalget sender Mona kopi av klagen og ber om Mona Jacobsens redegjørelse for behandlingsforløpet. FER ber også Mona redegjøre for sin dokumentasjon for de behandlingmessige vurderinger hun har gjort.

**GESTALTTERAPEUT MONA JACOBSEN** er ganske blek og skjelven når hun leser brevet fra FER og den vedlagte klagen. Hun kjenner seg tiltalt, sårbar og utsatt. Det har slett ikke vært lett å ha Anja i terapi, og Mona har vært redd for at Anjas selvskading skulle føre til noe slikt som dette. Heldigvis drøftet Mona behandlingen av Anja i veiledning like etter oppstart, og etter det har Mona passet nøye på å følge alle retningslinjer for å ha personer under 18 år i terapi. Hun har også fulgt NGFs etiske prinsipper punkt 2.8 om å føre journal etter NGFs egen mal. Etter noen telefonsamtaler, deriblant en telefonsamtale med sin veileder, har hun fått samlet seg. Hun setter seg ned, og skriver følgende brev til FER:

## TIL KLAGEUTVALGET I KLAGESAK X-2013

*Vedrørende deres brev av 10.04.13.*

*Det er riktig at Anja Hansen (født 8.7.1996) har gått i gestaltterapi hos meg fra 4.4.2012, og fortsatt er min klient. Jeg har ført journal om de terapeutiske vurderinger som må kunne forsvares i forhold til en mulig klage. Når det gjelder foreldrenes samtykke til behandling av en mindreårig som kreves i henhold til pasientrettighetsloven § 4-4, så har jeg 4.4.2012 journalført at Anjas mor opplyste at Anjas far gav sitt samtykke på betingelse av at moren betalte for timene. Anja har siden gått hos meg til ukentlige terapitimer bortsett fra i skoleferiene. Far har aldri henvendt seg til meg for å si at han ikke samtykker i at Anja går her i terapi, og ut fra hva Anja har formidlet har det aldri vært holdt hemmelig for far at hun går her. At han ikke gir sitt samtykke er derfor nytt for meg.*

*Når det gjelder de problemer Anja har tatt opp med meg i terapiforløpet, så antar jeg at jeg fortsatt er underlagt taushetsplikt om de forhold hun har tatt opp som jeg i henhold til pasientrettighetsloven § 3-4 ikke kan informere Anjas far om. I og med at far vil få kopi av mitt brev, kan jeg ikke fritt formidle hva Anja har sagt. For det er jo ikke min klient Anja, men hennes far, som er klager i denne saken. Samtidig må jeg kunne forsvare meg overfor hans anklager, og jeg er derfor nødt til å ta opp grunnene til at han ikke fikk den informasjonen om Anja han mener å ha krav på.*

*Anjas mor ønsket at Anja skulle gå i gestaltterapi hos meg fordi Anja hadde problemer. Mor og far var nettopp skilt, og far hadde flyttet sammen med en ny kvinne. I henhold til NGFs etiske prinsipper punkt 2.3 andre setning ba jeg om samtykke fra Anja og moren til å informere Anjas fastlege om terapiforholdet, og om samtykke til å kontakte fastlegen om Anjas situasjon om nødvendig. Under terapitimen 6.10.12 kom det fram at Anja av og til kuttet seg etter å ha vært i konflikter. Hun viste meg arr på underarmen, og vi snakket om farene ved en slik atferd. Hun samtykket i at jeg informerte mor og fastlegen, men nektet meg å informere far om dette under trussel om å avbryte terapien om jeg gjorde det. Jeg har journalført 10.10.12 at Anjas fastlege ikke mente det var grunn for å henvise Anja til BUP i og med at selvskadingen virket situasjonsbetinget og Anjas utvikling som helhet virket positiv, men at vi ville ta spørsmålet opp igjen dersom situasjonen endret seg.*

*Jeg har tatt opp med Anja en rekke ganger at vi bør ha en samtale der far er tilstede, både i terapeutisk hensikt og for å informere far om alvoret i situasjonene som fører til selvskading.*

*ding. Men Anja har fortsatt ikke gått med på dette. I og med at Anja er 16 år, så er innholdet av terapisaftalene beskyttet av taushetsplikt også overfor foreldrene i henhold til pasientrettighetsloven §3-4, så sant ikke informasjonen er nødvendig for å oppfylle foreldreansvaret. I den situasjonen som forelå før Anja kuttet seg så dypt at hun måtte til legevakten for behandling, var min vurdering at informasjon om Anjas selvskading ikke var nødvendig å gi til far for at han skulle oppfylle sitt foreldreansvar. Jeg valgte derfor å vente med dette til Anja gav sitt samtykke for å unngå at hun avbrøt terapien.*

*Jeg har i dag fått vite av Anjas mor at Anja hadde en opprivende krangel med faren den 30.3.13, og at hun senere på kvelden kuttet seg så dypt at faren måtte kjøre henne til legevakten for å bli sydd. Jeg fikk ingen informasjon om dette av Anja eller av foreldrene. Jeg merket bare at hun uteble fra terapitimen 4.4.13, og at hun ikke svarte på min forespørsel om hun ville komme 11.4. Jeg har nå snakket med Anjas fastlege, som vil innkalle henne og moren til en samtale for å vurdere henvisning til BUP. Om Anja kommer i behandling hos BUP, vil jeg be om at samarbeidsmøte med BUP og fastlegen der vi kommer til enighet om hvordan hver av oss kan bidra til en best mulig helsehjelp for Anja, jfr. NGFs etiske prinsipper punkt 2.3.*

*Jeg antar at Anjas far kanskje vil motsette seg at hun fortsetter i terapi hos meg. Jeg vil påpeke at hun nå er 16 år, og hun derfor selv kan avgi gyldig samtykke til behandling. Dersom hun selv ønsker å fortsette å gå i gestaltterapi hos meg, er farens samtykke ikke lenger noen forutsetning. Dersom FER ønsker å høre meningen til annet kvalifisert helsepersonell om forsvarligheten av den behandlingen som har foregått, vil Anjas fastlege – allmennspesialist Inger Lundby – ha tilstrekkelig informasjon om Anja til å kunne gi en kvalifisert vurdering.*

*Vennlig hilsen  
Mona Jacobsen,  
Gestaltterapeut*

--

**DENNE SAKEN** tenker vi oss at partene ikke ønsket dialogmøter eller separate møter med klageutvalget, og at klageutvalget derfor skal ta stilling til klage kun på bakgrunn av klagen og tilsvaret fra Mona. Vi vil gjengi noen utdrag av hva vi mener klageutvalget ville ha kommet fram til i denne saken:





## KLAGEUTVALGETS BESLUTNING

Klagesak nummer: x- 2013

Med utgangspunkt i foreliggende saksdokumenter, telefonsamtaler med partene og NGFs Retningslinjer for behandling av klager, Etiske prinsipper og Vedtekter har klageutvalget kommet frem til følgende begrunnede konklusjon:

1. Klager, Terje Hansen, får ikke medhold i sin hovedklage om at påklagede, gestaltterapeut Mona Jacobsen, har opptrådt uansvarlig som har tatt hans datter Anja Hansen i terapi og ikke har sørget for overføring til BUP. Påklagede hadde ikke kjennskap til Anjas selvskading da terapien begynte, og tok opp overføring til BUP med Anjas fastlege da selvskadingen ble kjent for henne. Fastlegen har det medisinske ansvaret for en eventuell henvisning til BUP, og Mona fulgte opp fastlegens anbefaling om å fortsette med gestaltterapi. At situasjonen endret seg ved at Anja skadet seg mer alvorlig, var Mona og fastlegen uvitende om inntil klagen kom. Mona tok da spørsmålet om henvisning til BUP opp med fastlegen, og henvisning gjøres nå slik det var avtalt.
2. Klager får medhold i at hans aktive samtykke til at Anja begynte i gestaltterapi som 15-åring ikke var innhentet. Påklagede har ikke oppfylt sitt ansvar for å få samtykket bekreftet av far. Det er ikke tilstrekkelig at mor forsikrer om at han samtykker. Påklagede har heller ikke godtgjort at det var informasjon som tilsa at behandlingen var nødvendig for at barnet ikke skulle ta skade, og at det derfor kunne være tilstrekkelig med samtykke fra én av foreldrene, jfr. Pasientrettighetsloven §4-4 annet avsnitt ledd b).
3. Anja fylte 16 år 8.7.2012, og det er riktig at hun selv kan gi gyldig samtykke til behandling. Fars samtykke er derfor ikke lenger nødvendig. På den annen side skulle påklagede aktivt ha innhentet Anjas eget samtykke da hun fylte 16 år, og ha journalført at samtykket var innhentet. Å anta at hun samtykker fordi hun fortsetter å komme er ikke tilstrekkelig. Anja må forespørres om hun selv ønsker å gå i gestaltterapi.
4. Hva gjelder klagers rett til informasjon om hva hans datter fortalte påklagede i terapitimene, påpeker klageutvalget at inntil Anja fylte 16 burde terapeuten

journalført sin eventuelle vurdering dersom det var informasjon hun ikke vil bringe videre til foreldrene. Men som Mona påpeker, framkom ikke informasjonen om selvskadingen før etter at hun fylte 16 år, og da skal klientens ønske om taushet som hovedregel respekteres. Generelt må man anta at all informasjon om selvmordsforsøk, selvmordstanker eller planer og selvskading er informasjon som foreldre har krav på for å oppfylle foreldreansvaret, for eksempel ved å ta sine forholdsregler for å unngå at det skjer. På den annen side er det forståelig at påklagede opplevde et dilemma fordi å informere faren ville kunne ødelegge for et terapiforløp som lot til å ha en positiv virkning på Anja. Påklagede utøvde et skjønn og journalførte sin vurdering, og klageutvalget har ikke informasjon som gir grunnlag for å overprøve påklagedes skjønn i denne saken.

5. Hva gjelder klagers trussel om anmeldelse og sivil erstatningssak, har klageutvalget ikke juridisk kompetanse til å vurdere hva slike rettslige skritt kan føre til. Klager bør evt. ta dette opp med en advokat. Klageutvalget vil påpeke at påklagede gjennom sitt medlemskap i NGF er forsikret av Gjensidige forsikring, og at forsikringen dekker det rettslige erstatningsansvaret en gestaltterapeut MNGF kan pådra seg i henhold til norsk erstatningsrett. På vårt forsikringsbevis står det at utbetaling av erstatning forutsetter at man kan forelegge "konsultasjonshistorikk med datoer og iverksatte tiltak og behandlingsformer for pasient", altså at det er ført journal. Forsikringen dekker også saksomkostninger og rettshjelp, altså advokatutgifter.

Sted, dato – klageutvalgets underskrifter – informasjon om ankemuligheter.

--



I det foregående eksempelet henvises det til følgende lovparagrafer og etiske prinsipper:

#### LOV OM PASIENT- OG BRUKERRETTIGHETER (PASIENT- OG BRUKERRETTIGHETSLOVEN).

##### § 3-4. Informasjon når pasienten er mindreårig

Er pasienten under 16 år, skal både pasienten og foreldrene eller andre med foreldreansvaret informeres. Er pasienten mellom 12 og 16 år, skal opplysninger ikke gis til foreldrene eller andre med foreldreansvaret når pasienten av grunner som bør respekteres, ikke ønsker dette. Informasjon som er nødvendig for å oppfylle foreldreansvaret, skal likevel gis foreldre eller andre med foreldreansvaret når pasienten er under 18 år.

...

##### § 4-4. Samtykke på vegne av barn

Foreldrene eller andre med foreldreansvaret har rett til å samtykke til helsehjelp for pasienter under 16 år.

Det er tilstrekkelig at én av foreldrene eller andre med foreldreansvaret samtykker til helsehjelp som

- a) regnes som ledd i den daglige og ordinære omsorgen for barnet, jf. barnelova §§ 37 og 42 andre ledd, eller
- b) kvalifisert helsepersonell mener er nødvendig for at barnet ikke skal ta skade.

Før helsehjelp som nevnt i bokstav b gis skal begge foreldrene eller andre med foreldreansvaret, så langt råd er, få si sin mening.

...

Etter hvert som barnet utvikles og modnes, skal barnets foreldre, andre med foreldreansvaret eller barnevernet, jf. annet ledd, høre hva barnet har å si før samtykke gis. Når barnet er fylt 12 år, skal det få si sin mening i alle spørsmål som angår egen helse. Det skal legges økende vekt på hva barnet mener ut fra alder og modenhet.

## ETISKE PRINSIPPER FOR GESTALTTERAPEUTER TILSLUTTET NGF

### Vedtatt på årsmøtet 2013

#### 2.1

Gestaltterapeuten innretter sin virksomhet i henhold til norsk lov. Terapeuten plikter selv å sette seg inn i hvilke regler, lover og forskrifter som gjelder for sin virksomhet.

#### 2.3

Gestaltterapeuten søker å bygge et nettverk av andre profesjoner og institusjoner for å ha tilgjengelig nødvendig diagnostisk kompetanse og terapeutiske ressurser i tilfelle han/hun når grensene for sin kompetanse eller kapasitet. Gestaltterapeuten vurderer å be om klientens samtykke til å informere fastlege, eller andre klienten er pasient hos, om at klienten går i gestaltterapi, for å åpne for et faglig samarbeide om det skulle bli nødvendig.

#### 2.8

Gestaltterapeuten skal føre journal for hver klient som minimum inneholder opplysningene oppgitt i NGFs journalskjema. Journal skal oppbevares og behandles i samsvar med punkt 3.3 og 3.4 nedenfor. Klienten har rett til innsyn i egen journal, og kan be om en gjennomgang og forklaring av innholdet, samt be om kopi, jfr. Pasientrettighetsloven § 5.1.

Takk til Kari Wille Rekdal for en juridisk vurdering av innholdet.



# LEGG DEG NED OG GI DEG HEN TIL MODER JORD!

Tekst: Torunn Lid

## Store ord dette. Og det er mer konkret enn som så, sier gestaltterapeutene Elisabeth Eie og Sigrun Marie Skarsgard som driver Gestalt Sentrum.

Vi snakker sammen noen uker etter en workshophelg i januar med tema: Sansbar og sansevar. Begge har studert gestaltbasert Developmental Somatic Psychotherapy hos Ruella Frank i New York, og Sigrun har også bakgrunn fra etterutdanning med James Kepner, Bodyprocess in Psychotherapy.

Jeg husker en liten gruppe på 10 som møttes i lyse lokaler midt i Oslo. Jeg kom litt sent den første dagen og ble fort nysgjerrig. Det var lagt et grunnlag jeg undret meg over.

### Hva gjorde dere før jeg kom, dere hadde bygd opp noe?

Sigrun sitter tilbaketil i den myke sofaen og svarer med lav stemme:

– Vi startet med en øvelse med “Yield” (hengi seg), med å ligge på gulvet... det å gi tyngde over til underlaget, til jorden, Moder jord og å ta i mot støtte fra underlaget. Så vi bygde ikke opp noe, men ned.

### Bygde ned, så fint sagt. Det er altså bevist at dere starter med slike øvelser?

– Ja, derfra kan allting vokse og gro. Derfra kan allting skje på et vis...yield er babyens første grunnleggende bevegelse. Alle andre bevegelser, og derfra alt annet, utvikler seg fra yield og deretter push. Det er som babyen som ligger i senga si eller blir holdt av mor/far, og i det både gir seg hen med hele sin tyngde og tar i mot støtte.

Elisabeth bøyer seg ivrig fram og fortsetter:

– Når du sier at alt kan skje, så kan det skje noe mellom oss også, altså i relasjonen. Når vi kommer ned og hengir oss til et underlag, til sansene, så skjer det noe nytt mellom oss. Vi blir mer årvåkne, blir mer til stede for den andre. I rommet med de andre så kan alt skje, vi snakker om *embodied field*; jeg er i kontakt med mine sanser og du er i kontakt med dine, så godt vi kan. Det skjer noe i samspillet. Vi blir oppmerksomme på det og ut av det vokser noe mer. Det er resonans, vi kan begynne å svinge sammen. Noe forsterkes og vokser og gror mellom oss i den hengivne, årvåkne tilstedeværelsen. For å si det “enkelt”, smiler Elisabeth.

### Kan dere utdype hva dere mener med Moder jord i denne sammenhengen?

Sigrun kommenterer med høyere stemme.

– Det kjennes forskjellig ut å si; å kjenne på gulvet eller å kjenne på jorden under eller Moder jord. Nå kjenner jeg at

stemmen min kommer lenger ned, og jeg blir mer romslig når jeg sier Moder jord. Vi bruker å si begge deler. Både gulvet og Moder jord, og det gir forskjellige opplevelser. Jeg ble så nysgjerrig på hva du la merke til da du kom inn sent på kurset?

– Det var en eller annen åpenhet, som er sjelden tidlig i en ny gruppe. Jeg tenkte at her er det allerede lagt et grunnlag. Jeg ble mindre nervøs, og for meg var det ingen stengsler eller motstand. Min awareness ble nesten litt skjerpet, sier jeg. Begge smiler og blir entusiastiske.

– Så fint! Det var lagt et grunnlag som skapte en åpenhet. Ordet grunnlag er et fint ord her, sier Sigrun. Vi laget fundamentet og åpnet opp for mottagelighet. Morsomt å høre og at du kjente det med det samme du kom inn!

Elisabeth lener seg bakover mot sofaryggen og tydeliggjør at kurset var for terapeuter. Det er for å øke vår bruk av vår awareness som terapeuter.

– Vi trenger ikke alltid gjøre så mye eller forsterke så mye, men skape rommet med klienten.

### Kan terapeuten stole på at det organiserer seg selv? Jeg merker min skepsis selv om jeg vet dette i teorien...

– Ja, sier Elisabeth – man kan ikke ta inn uten å være til stede i seg selv. Vi kan sammenligne Ruellas begreper med de begrepene vi er vant til, kontaktformene i vår teori. Begrepene er *yield, push, reach, grasp, pull, release*; det er kontaktformer i en prosess. Hun beskriver dem kinesologisk (fysisk og bevegelig i vår kropp). Alt ligger i kroppen, spørsmålet er hva som er tilgjengelig for oss. Ruellas dialog med NGI har, etter min erfaring, finslipt hennes relasjonelle tilnærming.

– Hvis vi overfører yield/push i forhold til konfluens / differensiering: Hvis jeg ikke kan ta deg inn, uten å bli slukt, spist opp osv., blir jeg det vi ofte kaller å bli “konfluent”, så skyver jeg deg vekk og ut eller kaster meg over deg og trekker meg fort tilbake (går til isolasjon).

Elisabeth viser med hele kroppen hvordan hun lener seg fram og trekker seg tilbake.

– Det er ikke noe yield uten push og ikke push uten yield, det henger sammen. Hvis jeg ikke kan hengi meg til noe, så blir jeg “pushi”. Når jeg glemmer *yielden*, tenker bare på hva jeg skal si, så hører jeg ikke deg lenger. Da mister jeg de andre. Hvis jeg sanser og merker meg selv, og merker at folk faller av og tar det til meg, så stopper jeg, men hvis jeg merker det

uten å ta det til meg (uten nok støtte i meg selv) så snakker jeg bare mer og mer... Slik som jeg gjør nå, bemerker Elisabeth og ler litt.

Elisabeth fortsetter ivrig.

– Du kom inn i det rommet på kurset og merket at der var det åpenhet og nok støtte til å ta hverandre inn uten skulle ut å markere seg med en gang. Vi sier i gestalt; Høre. Se. Ikke mene og vurdere. Alt er i kroppen, vi forsterker det i bevegelsene og øvelsene. Vi erfarer det i kroppen, her og nå.

### Kan man alltid stole på det som kroppen sier?

– Ja, og man kan godt feiltolke det... smiler Elisabeth skjevt. Stol på kroppen, den forteller deg alt, men vil du høre det?

### Kan man alltid stole på en fornemmelse?

Jeg gir meg ikke med min undring...

Elisabeth svarer raskt.

– Ja, din fornemmelse er jo virkelig den.

Du kan stole på den som en opplevelse, den er sann, men subjektiv. Resten av verden opplever jo ikke det samme på samme måte (jeg kan ikke oppleve deg, jeg kan bare oppleve meg sammen med deg). Det vi holder på med er primærfenomenologi, som Daan van Baalen ville sagt. Det er i det sansbare, og førspråklige. Vi skal ikke forandre folk, vi er i det som er, så kommer endringen av seg selv. Forandringens paradoks.

Den hører med i et *embodied field*, et sanselige, tilstedeværende felt mellom to, der kan forandringen skje. Hvis vi ikke er der med vår oppmerksomhet, så går vi til hodet og så skjer det ikke noen endring. Da diskuterer vi isteden og dytter på hverandre istedenfor å klinge sammen. Vi behøver ikke å være enige, og vi behøver heller ikke diskutere. Jeg

kan være meg sammen med deg, jeg kan ta deg inn og la det virke på meg uten å bli engstelig for at du er min mor som maser eller invaderer meg, hvis jeg klarer å kjenne på meg selv mens jeg er med deg; altså differensiere. *Push* er differensiering, men det må være noe/noen å skyve fra mot.

### Jeg tenker på mine diskusjoner med kolleger på jobb, og dette virker jo underlig på mange. Forandring vil jo klienter ha, kan man ikke forandre seg med å bruke tanker, forandre

#### holdninger?

Elisabeth svarer fort.

– Fra det kroppslige gror ordene fram. Våre ulike prosessmodeller i gestaltterapi kan også fremstilles som

den hermeneutiske sirkel. Vi har alltid en mental holdning en forforståelse (idè), og hvis vi kan utforske gjennom fenomenologi og eksperimenter, så kan vi sette ord på hva vi har gjort og erfart. Etterpå kan vi reflektere, analysere, og får da en ny, utvidet (for)forståelse. Det som ofte skjer i en samtale er imidlertid at vi hopper over den fenomenologiske utforskningen av det som sies og går rett i diskusjon av våre forutinntatte ideer og oppfatninger. Da skjer det ingen endring. Uten at det går veien om ny erfaring og erkjennelse, så blir tankene løstrevet fra det fenomenologiske. Vi blir stående fast.

### Hva er forskjellene mellom Ruella Frank og Jim Kepner?

De ser litt på hverandre og lurer på hva de kan si om det.

Sigrun sier; i mine studier med Ruella har jeg i sokkelesten ligget og krabbet og rullet mye på gulvet, og derfra skjøvet meg opp i sittende og stående stilling i et mangfold av bevegelser. Alt

basert på bevegelser vi utvikler i første leveår i samspill med omsorgspersoner, og videreutvikler i relasjoner gjennom resten av livet. Ruella har med seg masse kunnskap om bevegelser, nyere utviklingspsykologi og mer, som hun har videreutviklet og satt i en gestaltterapeutisk ramme. Etter flere år med Ruella var det en stor overgang for meg ikke å ligge eller sitte mest på gulvet, men å sitte på stol og bevege meg stående på utdanningen med Jim. Det var pussig å se alle de andre ha på seg sko. Jim underviser også i energiarbeid og det å bruke fysisk berøring med klienter. Ruella bruker i liten grad fysisk berøring med klientene sine og berører likevel dypt. Jeg har blitt dypt berørt og har lært mye av begge. Å jobbe med sansing og kroppssoppmerksomhet, er ofte dypt berørende.

Fysisk berøring kan være et sterkt virkemiddel, og dermed ekstra viktig å gradere. Stikkordet er awareness her også. Jeg har lært av begge å invitere mine klienter til å utforske sine ja og nei til meg.

Sigrun sier til slutt: det å utvikle mer av å finne meg først, min egen støtte, min yield, har vært en stor forandring for meg som terapeut. Derfra kan jeg sanse mine klienter og “danse” med mine klienter i et mer allsidig repertoar. I dette opplever jeg substans og det å romme mer, henge sammen. Det er også en opplevelse av tilhørighet og tilstedeværelse med noen andre og av mening.

Det kan jeg skrive under på. Vi har sittet intens og snakket i to timer og tiden har flydd avgårde med masse energi rundt oss og i oss. Det går enda mer inn hos meg nå. Kjenne etter, finne grunnlaget, Moder jord. Mer sansbar og sansevar. Om jeg ikke legger meg ned nå så er det like før.





Hvis du er en veddeløpshest, så kan du ikke late som du er en skilpadde.  
Fritt etter Osho

## YOGA inspirasjon

En måte å øke din awareness på, er å avtale et møte med deg selv på yogamatta.

Yoga kan skape de mellomrommene du trenger for å sanseliggjøre kroppen, pusten og bevisstheten om det livet du lever og vil ha. Som bonus kan du også få økt styrke og smidighet. Det finnes flere retninger og uttalige kurs. Søk på nettet og finn det som passer for deg. Trenger du inspirasjon - begynn med et yogamagasin.



### ESALEN

På ESALEN Institute i California Big Sur, finner du kurs, seminarer og retreats.

Vi nevner noen:

- Advanced Bodywork: Touching the Core
- Relational Gestalt Practice: The Transforming Power of Emotion
- The Passion of Painting: Finding Your Way In
- Right Livelihood Quest: Uncovering Your Life Purpose
- Visions of Luminous Consciousness: The Yoga of the Shiva Sutras
- Tantra: The Art of Conscious Loving

Sjekk ut flere selv: [www.esalen.org](http://www.esalen.org)

## WHAT'S ON

11TH EAGT KONFERANSE 20 - 22 SEPTEMBER / POLEN

*The heART of connecting Co-creating individuals and communities* vil bli avholdt i Krakow, Polen. NGF-medlemmer holder workshops på EAGT-konferansen: Daan van Baalen om Loven om pregnans og Hélène Fellman om spillavhengighet.

Sjekk ut: [www.11eagtkrakow.com](http://www.11eagtkrakow.com)

NFPs PSYKOTERAPIKONFERANSE 2013 9 - 10 NOVEMBER

Norsk forbund for psykoterapi (NFP) arrangerer en konferanse med temaet **RELASJONSARBEID I TERAPI-ROMMET**. Konferansen holdes på Thon Hotel i Sandvika, 9.-10. november 2013. sjekk ut: [www.psyko-terapi.no](http://www.psyko-terapi.no)

RUELLA FRANK WORKSHOPS  
A 3-DAY WORKSHOP 24-26 JANUAR 2014/ NEW YORK  
**KINESTHETIC RESONANCE**

The Feldenkrais Institute in New York City,

BI-LINGUAL WORKSHOP 5-7 MAI 2014 / PARIS

Bi-lingual workshop in English and French with Ruella Frank, Ph.D. and Jean-Marie Robine, Ph.D.

**THE SITUATION IN FLESH AND BONES**

Klikk på *Workshops* her: [www.somaticstudies.com](http://www.somaticstudies.com)

NGI I TRONDHEIM

Gestaltterapistudiet kan nå studeres i Trondheim. Første kull starter i slutten av september 2013.

NGI opprettholder NOKUT godkjenning av gestaltterapiutdanningen!

Kuleste tittel på ei låt:  
**"You're the Only Thing in Your Way"**  
Cloud Cult

### MUSIKK TIPS:

Chill-out musikk dukket opp på klubber og diskoteker på midten av 1990-tallet i såkalte *chill-out* rom eller soner, hvor det ble spilt rolige låter så man kunne ta en pause fra dansemusikken. Her er to inspirerende tips:



#### Café del Mar

Café del Mar springer ut av klubb-scenen på øya Ibiza på 80-tallet, hvor målet var å sette musikk til den fabelaktige solnedgangen på Sa Conillera Island. I dag er navnet Cafe del Mar mest

kjent som en rekke samleplater med musikk som kan få drømmene i gang.

#### Buddha bar

Buddha bar startet i Paris, som en klubb- eller bar-konsept, og har fortsatt å vokse til restauranter, hoteller, spa, skjønnhets-saloner og musikk for å spre, det de selv sier er, sin positive energi over hele verden. Intet mindre, altså. En drøss med samleplater og mikser er utgitt gjennom årene.



Søk på *Itunes*, *Youtube* eller *Spotify* – eller kjøp en cd  
Sjekk ut: [www.cafedelmarmusic.com](http://www.cafedelmarmusic.com),  
[www.buddhabar.com](http://www.buddhabar.com)



Gestalt therapy is an anarchistic process in the sense that it doesn't conform to pre-set rules and regulations. It doesn't try to adjust people into a certain system, but rather to adjust them to their own creative potential.

Laura Perls,  
*Living at the Boundary*



TEST DIN AWARENESS!

På YouTube finnes det flere morsomme (og overraskende) småfilmer som tester din awareness. Søk på "awareness test" og ta den første som dukker opp. Her må du telle antall basketball-pasninger et lag tar. Overraskelsen får du midt i.

[www.youtube.com](http://www.youtube.com)



Med over 10 millioner visninger er foredraget "Kraften av sårbarhet" til Brené Brown et av tidenes mest populære. Hun er professor på University i Houston og har brukt de siste ti årene på å studere sårbarhet, mot, autentisitet og skam. Hun spør: Hvordan kan vi lære å omfavne våre sårbarheter og feil slik at vi kan engasjere oss i våre liv med autentisitet og verdighet. Hun snakker om det som binder oss alle sammen; vår evne til empati, tilhørighet og kjærlighet. Sjekk ut! Dell

[www.ted.com](http://www.ted.com)



Neste utgave av GESTALT magasinet kommer ut i januar 2014 og temaet er begrepet angst. Har du innspill rundt dette eller andre spennende tanker å dele, send gjerne bidrag til eller ta kontakt med: [vibeke@visnes.no](mailto:vibeke@visnes.no)

## : IDA WADEL & SIRI ANDERSEN

NGI inngikk i 2009 et samarbeid med Metanoia Institute i London som er tilknyttet Middelsex University, om et masterprogram. Siri Andersen har vært leder av Norsk Forening for Psykoterapi (NFP) og Ida Wadel har vært leder for Norsk Gestalt Forening (NFP). I 2010 fullførte de masterprogrammet ved Metanoia Institute. Her deler de noen ettertanker om hvordan det var.

- Det var nok ingen som visste hva vi egentlig gikk i gang med da vi meldte oss på masterprogrammet – og da mener vi ikke bare oss studenter, men også den stakkars engelske læreren vår Lynda Osborne, som nesten fikk sjokk når hun så oss jobbe.

Tenk at det allerede har gått tre år siden vi var ferdig med masterstudiet, på tide med noen tanker nå. Vår fenomenologiske og eksperimentelle tilnærming til klienter var nok i overkant mye i forhold til hvordan de lærer å tilnærme seg klienter på Metanoia Institute i London. Lærerne ved NGI visste vel ikke helt hva slags krav Middelsex University stilte til en masteroppgave, men skulle allikevel veilede oss i akkurat det! Det engelske systemet var nytt og annerledes, og vi ble prøvekaniner for et nytt utdanningsamarbeid. Etter mange år i NGI's utdanningsvugge, var det godt og berikende å oppleve en helt annen form å utforske gestaltfaget på. Vi var oppfostret på den fenomenologiske tilnærmingen, som fortsatt er kjernen i arbeidet vårt. Ved å utforske forskjellige innfallsvinkler til faget, har vi fått tydeliggjort hvem vi er som gestaltterapeuter og hvordan vi velger å jobbe. En, av flere ting, vi tok med oss fra Metanoia var den direkte og mer konfronterende måten å bruke språket på, vi er også blitt mer bevisst vår allianse med parett/klienten og viktigheten av å ha et tydelig rammeverk rundt terapi forløpet.

Vi som kollegapar har gjennom noen intensive år praktisert det vi har lært gjennom studier, ved å praktisere og holde workshop sammen. Masterstudiet har spesielt lært oss andre innfallsvinkler til parterapi og styrket oss som praktiserende parterapeuter.

## : HELGE SVERRE RISAN

Jeg leste med glede siste utgave av Gestalt og artikkelen om Sissel Gran der hun beskriver Emosjonsfokusert parterapi (EFT). Jeg kjenner et behov for å legge til flere nyanser til det Sissel forteller som kan være interessant for en gestaltterapeut. Jeg har selv lært EFT av Sissel Gran ved Høgskolen i Bergen og den gangen husker jeg at jeg umiddelbart tenkte «dette er gestalt».

EFT er en empirisk, vitenskapelig, opplevelsesbasert terapi for arbeid med individualklienter og par. Den har sine røtter i Carl Rogers kliententrerte terapi, gestaltterapi, humanistisk- og eksistensiell terapi, dette er integrert med moderne emosjonsteori og nevrovitenskap. American Psychology Association referer til EFT som neste generasjons psykoterapi på en av sine undervisningsfilmer. Jeg syns også det er interessant at denne filmen er lagt opp på samme måte som Gloria-filmene hvor Carl Rogers, Fritz Perls og Albert Ellis medvirker.

EFT er etablert av professor Les Greenberg ved York Universitet i Canada. Greenberg begynner å høste en del respekt for sitt arbeid med EFT. Han har sin bakgrunn fra bl.a. gestaltterapien. Greenberg bruker et utvidet språk for arbeid med følelsene og har et fokus på å prosessere følelser, slik at det ikke blir en konseptuell øvelse. Spesielle kjennetegn ved emosjonsfokusert terapi er regulering av awareness, direkte emosjonelle opplevelser og tilrettelegging for endring gjennom økt awareness. Greenberg har skrevet en rekke bøker.

Våre følelser er vårt indre kompass, det er det som hjelper oss å navigere på livets hav. Den største utfordringen jeg har møtt, er hvordan språket om følelser er; hvordan verbalisere noe som er så subjektivt og kroppslig uten å intellektualisere og bli teoretisk. Jeg synes emosjoner ofte er underkommunisert, og emosjonsfokusert terapi adresserer flere av disse utfordringene. Dette appellerer veldig til meg. Våre følelser er vårt indre kompass, det er det som hjelper oss å navigere på livets hav.

## : KNUT MOSKAUG

Først vil jeg gratulere med nytt magasin «Gestalt», og takke for flott layout. Dette bærer bud om nye takter og at NGF også utvikler seg som fagorganisasjon. At magasinet har fått faste spalter og faste skribenter tenker jeg vil gi kontinuitet. Som fagperson er det en detalj jeg vil sette fingeren på; at dere kaller en fast spalte for «Etterkontakt».

Etterkontakt er et ord knyttet til én av teoriene i gestaltterapien, Kreativ tilpasning (Kontaktssyklusen) (PHG, 1951). Kreativ tilpasning er en av prosessmodellene og kan være terapeutens teoretiske kartverk for å orientere seg i forhold til hva som skjer i møtet mellom klient og terapeut i terapirommet. Modellens fire faser er *forkontaktfasen – kontakten-defasen – fullkontaktfasen og etterkontaktfasen*<sup>1</sup>. Å komme til etterkontakt betinger [dersom vi, i følge Philipsson (2001) skal være tro mot Perls, Hefferline og Goodman (1951)], at vi er kommet gjennom alle de tre første fasene. Må ikke dette forstås slik at vi, i terapien, må ha hatt fullkontakt sammen, før vi kan gå til etterkontakt? Etterkontakt, slik flere teoretikere fremstiller det, er den fasen hvor den nye innsikten (eller bekreftelsen av en tidligere innsikt) integreres og blir gjort til «mitt» og som gjør at klienten kan dra nytte av den innsikten/bekreftelsen som er gjort i fullkontakt. Etterkontakt er derfor også noe klient og terapeut gjør sammen i terapirommet.

Dersom vi, i en terapisesjon, ikke kommer til fullkontakt (ingen ny innsikt, eller bekreftelse) er det allikevel vanlig å spørre klienten om det er noe fra det vi har gjort denne timen han/hun kan ha nytte av. Kan dette da kalles etterkontakt, i og med at vi ikke har vært i fullkontakt? Det er kanskje ikke annet enn en oppsummering av timen, og det er ikke uvanlig, paradoksalt nok, at det kan bli en ny innsikt (fullkontakt) hos klienten i en slik oppsummering. Hvis dette skjer kan oppsummeringen vise seg å være enda en «kontakttering» av figur og føre fram til fullkontakt som er målet ved all «contacting», ifølge PHG (1951, s. 403), og vil forhåpentligvis føre til påfølgende etterkontakt. Når vi, som terapeuter, skriver journal eller gjør notater etter at klienten har gått, eller studenter skriver prosessrapport etter en undervisningssamling kan det neppe sees som etterkontakt. Det vi da gjør er mer å tenke tilbake, reflektere, se i et retrospektivt tilbakeblikk, ta til ettertanke og liknende?

Etterkontakt er, som jeg sa innledningsvis, knyttet til modellen «kreativ tilpasning» og betinger vel et samspill mellom terapeut og klient i terapirommet og bare der? Å bruke termen «etterkontakt» om noe som skjer utenfor terapirommet samsvarer ikke med teorien slik den er presentert av PHG (1951) og kan bidra til forvirring og svekkelse av teoriforståelsen. Jeg vil derfor utfordre redaksjonen på å finne en annen overskrift til sin faste spalte. Hva med f.eks. «Ettertanker»?

<sup>1</sup> I originalspråket kalles fasene *Fore-contact – Contacting – Final Contact – Post-contact* (Perls et al., 1951). Det har vært brukt flere norske betegnelser hvor *Contacting* har vært oversatt til «å kontaktefasen», og *Final Contact* har vært oversatt til «endelig kontakt». *Contacting* er presens partisipp, eller presens continuum, av verbet å kontakte, altså noe jeg *gjør* og fortsetter å *gjøre* = *er gjørende*. Å oversette *contacting* til «å kontakte» blir derfor for passivt. Den korrekte oversettelsen vil derfor være *kontaktende*. I denne fasen kontaktes figur på nytt og på nytt gjennom eksperimenter og utprøving. Målet med denne fasen, sier Perls et al. (1951) er å komme til *Final Contact*, - en ny innsikt. Oversettelsen «endelig kontakt» kan lett misforståes slik at vi forstår det som om at «endelig er vi kommet til kontakt». Vi er i kontakt hele tiden, det er *hvordan* vi er i kontakt som er forskjellig i de ulike fasene. Perls et al. (1951, s. 403) beskriver *Final Contact* på denne måten: «Awareness is at its brightest in the figure of the You!», Peter Philipsson (2001) beskriver det som at «the contact is at its liveliest, most vivid or energetic». *Fullkontakt* er, etter min mening, således et mer dekkende begrep enn «endelig kontakt».

### REDAKTØREN KOMMENTERER:

Etter mitt intervju med Sissel Gran i forrige utgave har jeg blitt oppmerksom på at i Uwe Strümpfel's artikkel, der han redegjør for forskning som finnes i Gestalt (på engelsk oversatt fra tysk i International Gestalt Journal, 2004), refereres det til gestaltforskning av Leslie Greenberg. Greenberg grunnla siden Emosjonsfokusert Terapi (EFT), som omtales i ovennevnte intervju. Strümpfels artikkel er oversatt og publiseres i to deler i henholdsvis vår og høstutgavene av Norsk Gestalttidsskrift 2013.



## SNØRR OG BARTER

**HVORDAN SKAL VI KLARE Å SKILLE SNØRR OG BARTER HVIS NORSK GESTALTTERAPEUT-FORENING (NGF) OG FORENINGEN FOR GESTALT PRAKTISERENDE I ORGANISASJONER (GPO) SLÅR SEG SAMMEN? MED ANDRE ORD: HVORDAN SKAL DET KLARGJØRES HVILKE KRITERIER SOM GJELDER FOR DEN ENE GRUPPEN OG HVILKE FOR DEN ANDRE? – DET SER JEG IKKE SOM ET STORT PROBLEM SIER ELISABETH HELENE SÆTHER, LEDER FOR NGF, TVERT IMOT TENKER JEG AT EN SAMMENSLÅING KAN STYRKE FAGMILJØET I BEGGE YRKESGRUPPENE.**

**Text** Birgitte Gjestvang

I dag har NGF 470 medlemmer og GPO 40. Medlemmene i GPO jobber ofte som coacher, med organisasjonsutvikling og konflikthåndtering, og medlemmene i NGF arbeider som gestaltterapeuter. Det betyr at de har ulike klientgrupper og ulike tematikk å forholde seg til. Siden i fjor høst har representanter fra begge foreningene jevnlig møttes for å diskutere en mulig sammenslåing, men hva er egentlig fordelene ved det?

– Ved å bli flere blir vi en sterkere forening, sier Sæther. Dermed kan vi få et større nedslagsfelt ute i samfunnet og bli synligere i ulike sektorer. Begge parter har jo sin forankring i gestaltteori og i begge gruppene er det svært mye kompetanse og ressurser. Sammenslåingen kan bidra til større fagutveksling mellom de ulike gruppene. Dette igjen kan øke kvaliteten i begge faggruppene. I noen tilfeller ser jeg også for meg at det kan lede til samarbeid.

*Men det er stor forskjell på å arbeide som gestaltterapeut med for eksempel en klient med angst, og det å arbeide i en bedrift med teambuilding. Det krever rett og slett ulike kompetanse. Hvordan vil dere forvalte disse forskjellene?*

– Vi vil utad på våre websider tydeliggjøre helt klart hvem som gjør hva

og hvilke kriterier som skal til for å være enten coach eller terapeut. Begge utdanningene har høyskolestatus ved NGI, coachingen er to-årig og terapiutdanningen fire-årig. En praktiserende gestaltterapeut skal stå nettopp som det på våre nettsider, mens en coach vil stå under en annen gruppe. Det skal altså være lett for folk der ute å finne fram til det de søker. Forøvrig blir det viktig å understreke at de som har utdanning som gestalt-coacher heller ikke ønsker en sammenblanding. Tvert imot, de er også avhengig av tydelighet utad på sine tilbud. Deres kundegruppe vil jo ikke ha terapi.

*Men hva med kravet til veiledning, vil det påvirkes av en eventuell sammenslåing?*

– Det vil i hvert fall ikke bli mindre strengt. Vi vil snarere skjerpe kravene til veiledning enn å lempe på dem. I dag må en praktiserende gestaltterapeut for å være medlem hos oss ha 23 timer faglig oppdatering i løpet av året. Av disse må kun 6 timer være av en godkjent veileder. Det er ikke mye, sier Sæther mens hun tilføyer at en coach som er medlem i GPO må ha 23 timer faglig oppdatering og alle timene må være av en godkjent veileder.

*En ting er å skille klart mellom terapeuter og coacher, men dere ønsker jo også å tilby medlemskap til gestaltterapeuter som i dag har så få klienter at de ikke vil bli medlem i NGF, fordi de ikke vil betale for veiledningen som kreves. Dette henger jo ikke sammen med det du nettopp sa om at NGF ikke vil lempe på kravene til veiledning?*

– Denne gruppen bekymrer meg. For å drive seriøs terapi er veiledning viktig, og det er ikke nødvendigvis slik at en terapeut som har to klienter i uka trenger mindre veiledning enn en som har fem klienter daglig. En større klientbase gir jo større arbeidserfaring, og sannsynligvis mer kompetanse og innsikt i faget. Samtidig mener jeg at

vi ikke sikrer kvaliteten for gestaltterapi ved å totalt utelukke dem fra foreningen, slik vi gjør i dag. De trenger også et fagmiljø. Vi tenker oss at den gestaltterapeuten som betaler fullt medlemskap og har forsikring hos oss, har lov til å kalle seg registret gestaltterapeut og medlem av NGF. Det vil si at han /hun også kan bruke logoen MNGF på sitt visittkort og annet informasjonsmaterieil. Men vi vil også tilby en lavere kontingent for de som kun vil ha medlemsbladet eller få informasjon og være med på fagmøter. Det kan gjelde gestaltterapeuter som har få klienter eller gestaltterapeuter som ikke gir terapi, men som bruker metoden i annen virksomhet, for eksempel som miljøterapeuter. Disse vil da ikke være forsikret hos oss og heller ikke stå som praktiserende gestaltterapeuter på våre websider.

*Dere holder på å lage en spørreundersøkelse for å sjekke ut hva medlemmene synes om en eventuell sammenslåing. Hva hvis flertallet er i mot?*

– Da bøyer vi oss for flertallet. Vi ønsker ikke å presse gjennom noe medlemmene ikke vil.

*Ser du ingen ulemper ved å slå sammen GPO og NGF, og i tillegg åpne opp for andre som ikke vil være fullt ut medlemmer?*

– Jo, en ulempe er at vi ved å bli en større forening også kommer til å bli mer synlige. Det vil kunne bidra til flere kritiske blikk. Samtidig gir nettopp dette oss også muligheten til å bli bedre. Det er viktig at alle som har interesse for metodene fra gestaltteori og gestaltterapi kan møtes for fagutveksling. På sikt vil dette gi større mulighet til kvalitetssikring, uansett hvilken faggruppe du tilhører.

## STUDENTLIV



### HILDE BAASERUD:

Er student på NGI og ferdig med andre året på gestaltterapiutdanningen. Hun jobber til daglig med eiendomsinvesteringer og har ulike prosjekter innen helsesektoren. Hun er utdannet legemiddelkonsulent og har 17 års erfaring fra farmasøytisk industri. I tillegg har hun utdanning i markedskommunikasjon fra Institutt for markedskommunikasjon og enkeltkurs ved BI i organisasjon, ledelse og logistikk.

## NÅR UTTRYKK FOR EGNE TANKER OG FØLELSER ER VANSKELIG

**Jeg startet på NGI høsten 2011 på gestaltterapiutdanning. Allerede første undervisningsdag kjente jeg en selvpålagt taushet. Jeg hadde så mye jeg ønsket å dele, men fikk det ikke til.**

»Der og da« valgte jeg å stå i det. Jeg fikk en sterk opplevelse av at dette var starten på en lang reise med meg og mine forestillinger om verden der ute.

Etter at jeg ble elev ved NGI, har jeg blitt mer opptatt av språket både verbalt og non verbalt. Jeg opplever at jeg er nysgjerrig, at jeg tygger, svelger og spytter ut mer enn før. Samtidig opprettholder jeg også forståelsen av meg selv og det jeg har blitt lært opp til gjennom et langt liv, hele 53 år som et produkt av samfunnet på godt og vondt.

Etter det andre året ved NGI har det blitt tydelig for meg at jeg holder tilbake. Det er ikke rart, fordi jeg har erfart fra tidligere skoledager og arbeidsplasser at det smart å holde igjen. Mange ganger har jeg hatt lyst til å uttrykke hva jeg mener, men «noe» inne i meg har holdt igjen. Jeg har holdt igjen mesteparten av mitt liv, og har blitt god til det. Det resulterer i at jeg er konstant forsinket i å dele. I dag synes jeg det er interessant å utforske tausheten, og valget jeg tar når følelser blir holdt igjen. Jeg erfarer at når jeg holder igjen, blir jeg forsinket i å uttrykke egne behov. Den mest sentrale følelsen jeg kjenner når jeg velger tausheten er kvalme og hodepine, fordi det er slitsomt å holde tilbake. Kroppen min kjenner også at det er slitsomt når jeg har holdt pusten alt for lenge. Jeg kjenner igjen impulsene når kroppen sier i fra at den trenger oksygen.

Fordelen min nå er at jeg vet at «å holde

igjen» er en eksistensiell impuls. Jeg har lært mye om hvordan jeg handler, og hva jeg velger.

Alt som skjer i meg bidrar til at det er umulig å bruke språket som verktøy. Det er noe i meg som holder igjen så tanker og følelser ikke kommer ut. Jeg mener å ha utforsket fenomenet, og har jobbet strukturert gjennom mange samlinger med dette. Det er ingen hemmelighet at jeg har lært nye ferdigheter ved NGI for å takle denne utfordringen.

Min hypotese er at vi er mange som sliter med egne og andres forventninger til det vi uttrykker og måten vi gjør det på. Hva er årsaken til at dette fenomenet sjeldent blir snakket om? Jeg opplever sårbarheten som stedet hvor kreativitet og forandring skjer. Når jeg er sårbar har jeg erfart at jeg endrer meg.

Sårbarheten min er mitt mest presise mål på mot. Jeg har gode venner jeg har delt disse tankene med. Noen ganger får jeg høre at jeg er sterk. For meg er det viktig at det å være sterk ofte er en følge av at jeg havner i situasjoner hvor jeg velger tausheten, som er min prosess og som oppleves både positivt og negativt for meg. Jeg opplever å være svært heldig som elev ved NGI. Her lærer jeg et spennende håndverk, og samtidig metoder jeg kan benytte meg av for å bryte min redsel for å dele egne tanker og følelser.

## Du var redaktør av den gang Gestaltterapeuten fra 2009 til 2011 og vi undrer; Hva nå?

- Først vil jeg gratulere dere med et kjempefint nytt magasin. Flott layout og godt innhold. Jeg vet hvor mye jobb det innebærer å lage et blad som dette, så jeg bøyer meg dypt i støvet. Samtidig merker jeg et stikk av misunnelse – skulle gjerne vært med videre... men jeg sluttet jo som redaktør i Gestaltterapeuten fordi det ble for mye å gjøre. Arbeidet med bladet var kjempemorsomt, men det tok for mye tid og krefter fra arbeid som ga inntekt. De fleste som har egen praksis kjenner vel denne problemstillingen.

Etter at jeg sluttet som redaktør jobbet jeg videre med klienter i tillegg til at jeg jobbet som karriereveileder. Ved siste årsskiftet startet jeg som veileder/norsklærer i et tre års prosjekt i Nav. I prosjektet, som heter Snart ansatt, arbeider vi med folk som av ulike årsaker har havnet utenfor arbeidslivet. Målet med prosjektet er å få flest mulig ut i jobb gjennom tett oppfølging på praksisplasser. Deltakerne i prosjektet kommer fra forskjellige steder i verden.

Prosjektet i Nav er en 100 prosent stilling, så egentlig har jeg nok med den. Men å ha klienter i terapi er for meg veldig lystbetont og energigivende, så det er noe jeg vil fortsette med, selv om det kan være krevende. Det samme gjelder redaksjonsjobben i Norsk Gestalttidsskrift. Jeg er nysgjerrig og ikke veldig flink til å begrense meg, derfor kan det bli i overkant av arbeidsoppgaver. I mars avsluttet jeg utdanningen hos Ruella Frank. En spennende reise både i mitt eget jeg og i forhold til arbeidet med mine klienter. I høst er det et nytt studium på timeplanen - denne gangen er det nettstudiet "Norsk som andrespråk" som står på programmet. Spennende og nyttig.

### BODIL FAGERHEIM



BODIL FAGERHEIM ER UTDANNET GESTALTTERAPEUT MED VIDEREUTDANNING FRA NGI. I TILLEGG HAR HUN STUDERT DEVELOPMENTAL SOMATIC PSYCHOTHERAPI HOS RUELLA FRANK, NEW YORK. FOR TIDEN JOBBER HUN SOM NORSKLÆRER/VEILEDER I NAV, I TILLEGG TIL AT HUN HAR EN LITEN PRIVATPRAKSIS SOM GESTALTTERAPEUT. HUN ER OGSÅ MED I REDAKSJONEN I NORSK GESTALTTIDSSKRIFT. FRA TIDLIGERE HAR HUN LANG ERFARING SOM JOURNALIST.

## Tidsskriftet til NGI har blitt godkjent som meritterende publiseringskanal - gratulerer.

### Hva betyr det?

Det betyr at Norsk Gestalttidsskrift (NGT) publiserer vitenskapelige artikler som er fagfellevurdert av uavhengige forskere. Fagfellevurdering skal være en kvalitetssikring av forskningsartikler eller rapporter og formålet er å heve det vitenskapelige nivået i tidsskriftet. Fagfellevurderte artikler er meritterende (kompetansegivende) for artikkelforfatteren og håpet er at det vil bli attraktivt å publisere forskningsartikler i NGT, også for andre enn gestaltterapeuter.

### Merker dere større pågang av artikler?

Det er litt tidlig å si hvordan dette vil slå ut, men om ikke artikkelforfattere kommer til oss, vil vi i redaksjonen gå aktivt ut for å få kontakt med forskere som jobber med gestaltrelatert stoff. Intensjonen er å publisere flere fagfellevurderte artikler i tidsskriftet, noe som kan være et viktig grep for å gjøre gestaltrelaterte forskningsresultater kjent. Skal vi utvikle og holde gestaltmiljøet i Norge levende, trenger vi både Gestaltmagasinet og NGT som på hver sin

måte kan gjøre gestalt kjent ute blant folk. Vi trenger et organ som kan vise at gestalt er en metode som virker i veiledning og terapi, og hvordan gestaltterapi kan fungere for folk flest, samtidig som vi også må ha et forum for fagfolk hvor vi kan diskutere teori, publisere fagartikler og forskningsresultater.

### Noe spesielt du er opptatt av for tiden?

Jeg svært opptatt av hvordan vi møter mennesker som er forskjellig fra oss. Gjennom historiene til mennesker jeg jobber med og gjennom tiggerne på gatehjørnene, blir jeg stadig minnet om ulikhetene vi lever under, hvor store materielle

verdier jeg har tilgang på sammenliknet med mange andre. Dette er ubehagelig og utfordrende, men samtidig vet jeg at jeg har godt av denne påminnelsen, at det gir meg et viktig perspektiv på livet. For meg er det viktig å kunne møte alle med respekt og bygge en relasjon til dem jeg skal jobbe med, uansett om det er folk jeg ubevisst kan ha fordommer mot f. eks. på grunn av livsstil. I forbindelse med dette ser jeg hvor anvendelig gestaltkompetansen min er, samtidig som det er gledelig å se at for eksempel relasjonelt arbeid vektlegges mer og mer også for veiledere som ikke er gestaltutdannet. Jeg ser også at metoder og teorier som er sentrale i gestalt, for eksempel oppmerksomhetstrening (awareness), samt det å være her og nå, blir mer og mer populære i veiledningsmiljøer. Jeg har erfaring med og tro på at disse metodene er nyttige for at den enkelte skal kunne få den støtten vedkommende trenger til å se og videreutvikle sine egne ressurser og sitt potensial.

### Hva gjør du i fritiden?

Jeg er mormor til to, en gutt på sju og en jente på tre, som jeg elsker å være sammen med. Jeg liker å røre på meg, så dersom samværet med barnebarna kan kombineres med friluftsliv, er det perfekt. For å få en god opplevelse for hele kroppen, trener jeg qi gong. Det er for øvrig en veldig god metode for å øve opp awareness.

I tillegg liker jeg å lese, både fag- og skjønnlitteratur, og er med i en litteraturgruppe som møtes omkring hver 6. uke. Jeg skulle gjerne reist mye mer, gått mer i teater, på konserter og kino - det er ikke interessen som mangler, men tiden. Synd at døgnet bare 24 timer...

### Og til slutt... vil du tilføye?

Til slutt vil jeg ønske dere lykke til videre med det flotte bladet. Dere har lagt lista høyt.





## Pardansen

- en workshop for deg som jobber med, eller ønsker å jobbe med par.

Ida og Siri tilbyr to dager hvor det å høyne din teoretiske og praktiske kompetanse på par står i høysete. Vi tilbyr relevant teori og aktuelle øvelser.

Vi ser blant annet på:

- Hvordan kan vi skape et godt arbeidsrom for paret?
- Hvilke etiske dilemma kan vi som parterapeuter møte?
- Hvem er du som parterapeut?

Ida Wadel og Siri Andersen har begge Gestalt Psykoterapi MSc med en fordypning i parterapi. Vi arbeider daglig med samlivsproblematikk gjennom egen praksis.

Du kan lese mer om oss på [www.inspira.no](http://www.inspira.no) og [www.gestaltrommet.no](http://www.gestaltrommet.no)

Tid: 19-20 oktober. Lørdag 10-17 og søndag 10-16  
Sted: Vika Thon Hotel, Oslo  
Påmelding: Innen 14 september til [ida.wadel@gmail.com](mailto:ida.wadel@gmail.com)  
Praktisk informasjon: PFO 14 timer.  
Pris: kr 3500,- inkl deilig lunsj og pauseservering

Velkommen til workshop!



## FAGLIG PÅFYLL I FORM AV VIDEREUTDANNING?

 **NORSK GESTALTINSTITUTT**  
HØYSKOLE



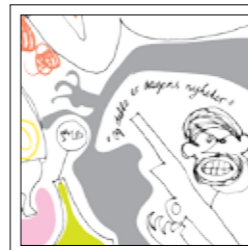
### Etterutdanning gestaltterapeuter

Den 2-årige etterutdanningen er et tilbud til gestaltterapeuter som ønsker faglig utvikling. Temaene er hentet fra relevante psykoterapeutiske fagområder. Studiet gjennomføres i Oslo, og har ingen skriftlig eller muntlig eksamen. Undervisningen foregår skiftevis på norsk og engelsk, da lærerne kommer fra både inn- og utland. Temaer: Gestaltdiagnoser og paradigmer, Gestaltdiagnostikk vs. medisinsk diagnostikk, Grupper, Par terapi, Seksualitet og seksuell identitet som del av en relasjon, Hva virker i psykoterapi, Felt teori i praksis, Felt teori, sammen med fenomenologi og dialog, Gestalt og traumebehandling, Fordypning i stol-arbeid og Arbeid med indre dialoger.



### Veilederutdanning

Den 2-årige veilederutdanningen er for deg som ønsker å veilede ferdigutdannede gestaltterapeuter, og til deg som ønsker å veilede de som praktiserer gestalt i organisasjoner. Første år vektlegges repetisjon og fordypning i gestaltteori og metode, samt innføring i veiledningsmetodikk og teori. Andre året utvides temaet til en fordypning i og integrering av gestaltveiledningens teori og metode. Undervisningen foregår hovedsakelig i form av veiledning på egen veiledning, faglige diskusjoner, litteraturstudier og oppgaveskriving.



### Relasjonsbasert konfliktarbeid

Med dette 1-årige studiet kan du som er gestaltterapeut spesialisere deg på konfliktarbeid i både private og profesjonelle felt. Du vil få en fordypning i gestaltteorien med spesielt fokus på arbeid i konfliktfylte relasjoner og fellesskap, en innføring i konfliktlære, og du får en «verktøykasse» med metoder og intervensjonsformer. Du lærer å støtte deg selv og «kultivere din egen usikkerhet» for å tydeliggjøre det som er, og fasilitere utvikling og omforming fra konflikt til samarbeid.

Timeplan skoleåret 2013/2014 finner du på: [gestalt.no](http://gestalt.no)



## Parterapi - Gestaltveiledning

[ROMFORPAR.no](http://ROMFORPAR.no)

# GESTALT

VIL DU ABONNERE PÅ  
GESTALTMAGASINET?

Kontakt: [styret@ngfo.no](mailto:styret@ngfo.no)

/ 2 utgivelser i året  
Pris: 220,- inkl. mva

## Neste skritt... Gestalt og karriereveiledning

Tid: 19 og 20 oktober 2013  
Sted: iProsess, Kongensgate 16, Oslo  
Pris: 2900,-

Henvendelse:  
[Tore.gustavsens@me.com](mailto:Tore.gustavsens@me.com)  
[Kristin@gestalt.as](mailto:Kristin@gestalt.as)





## SPORENE I KROPPEN ETTER TRAUMER

12 dagers etterutdannelse i arbeide med traumer. Introduksjonskurs i september

Kursene henvender seg til terapeuter som har interesse for en kroppslig forståelses- og behandlingstilnærming av traumer. Forskning viser at traumer setter seg dypt i kroppen og at mange symptomer hos traumatiserte er kroppslig og automont styrt. Vi tilbyr introduksjonskurs med innføring i grunnleggende traumeteori og konkrete terapeutiske intervensjoner. Det er mulig å fortsette med et etterutdanningsforløp over 4 x 3 dager etter introduksjonskurset.

Undervisningen består av teoretiske innlegg, nærværstrening, kropporienterte øvelser, erfaringsutveksling og refleksjon. På fordypningskurset vil også konkret terapeuttrening inngå som en del av kurset.

[www.kamaklinikken.no](http://www.kamaklinikken.no)

**Introduksjonskurs** 5. – 7. September. Alle dager kl. 10-17

**Fordypningskurs** 4 x 3 dager.

Oppstart 14-16. november 2013.

**Sted:** Kamaklinikken, Eiksmarka, Bærum.

**Kursavgift:** Kr. 4.100 inklusiv varm lunsj og kaffe /te.

**Kursledere:** Fysioterapeut og Kroppspsykoterapeut Espen Andli

og Psykolog og Kroppspsykoterapeut Veslemøy Merton

**Tlf:** Espen Andli + 45 60836228

**Mail:** [espenandli@hotmail.com](mailto:espenandli@hotmail.com)

**Tlf:** Veslemøy Merton + 99 51 62 44

**Mail:** [veslemoy.merton@getmail.no](mailto:veslemoy.merton@getmail.no)

Ta kontakt med en av kurslederne for mer informasjon

og påmelding.

[www.espenandli.com](http://www.espenandli.com)



## KONFLUENTPEDAGOGISK SENTER

Skovveien 27 - 0257 Oslo

Vi tilbyr PFO med tema-workshops og veiledning i

OSLO

SANDEFJORD

STAVANGER

TROMSØ

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

Sjekk ut våre tilbud på

[www.kps.as](http://www.kps.as)

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

I TRONDHEIM:

- COACHING

- VEILEDNING

- GESTALTTERAPI

mobil: 930 24 400

[i.relasjon.no](http://i.relasjon.no)

# G

# ?

VIL DU ANNONSERE I BLADET  
Kontakt: [elisabeth@i.relasjon.no](mailto:elisabeth@i.relasjon.no)

	PRIS (EKS. MVA)
1/1 SIDE	4 200,-
1/2 SIDE	2 800,-
1/4 SIDE	1 800,-

## ENERGI og PSYKOTERAPI – en gruppe for deg som arbeider med mennesker



2 grupper på følgende lørdager

31 august  
7 september  
12 oktober  
19 oktober  
23 november  
30 november  
7 desember  
14 desember

Forbehold om endring av dato

Gruppe 1: kl 10.00 – 12.30

Gruppe 2: kl 14.00 – 16.30

**Marina Berg** har arbeidet med mennesker i en årrekke, de siste 18 år som gestaltterapeut/ veileder/ coach/kursholder, lærer ved NGI fra 1997 og har gestaltutdannelse og videreutdannelse fra Norge, England og USA med blant annet spesialie i arbeid med bevegelse, kropp og utvikling i relasjon. Marina har trent ulike former for *Følsom Styrke* fra hun var 23 år; karate, yoga og de siste 15 år; energitrening og Qi Gong og åpner nå opp for trening og utforskning i formiddagsgruppe på Majorstua: [marina.berg@online.no](mailto:marina.berg@online.no) /92088222

## TRAUME UTDANNELSE FOR GESTALT TERAPEUTER - 2014

Med Erika Beata Thorkildsen, Gestaltterapeut, MNGF

Vi starter igjen en Traume Utdanning for Gestaltterapeuter. Traume Terapi tar mål av seg å regulere det autonome nervesystemet hos klienter med psykiske traumer, klienter som av den grunn har et disregulert nervesystem med høy aktivering og kronisk stressnivå. Utfordring i behandling av slike klienter består hovedsaklig i å unngå retraumatisering ved å dykke for raskt ned i aktiverende tilstander.

Du får et redskap til en skånsom og trygg regulering med traumetilstander ved gradvis å lade ut høyaktivert stress av nervesystemet. Teori kombinert med praksis - terapeut / klient arbeide, der du får erfaring fra å lese og forstå reaksjoner i egen kropp og hvordan man selv kan regulere seg som terapeut.

### MODUL 1 : 08-09 Mars - Introduksjon til traumearbeid

En Ufullendt Defensiv Respons, Traumers innvirkning på ANS, enkeltstående traumer og utviklings traumer

### MODUL 2 : 26-27 April - Enkeltstående traumer

Bilulykker, Brann, Drukning, Fallulykker, Overgrep og Vold

### MODUL 3 : 24-25 Mai - Utviklingstraumer

Tilknytningsformer i et disfunksjonelt oppvekstmiljø, Unngående tilknytning, Ambivalent tilknytning, Disorganisert tilknytning

### MODUL 4 : 30-31 August - Dissosiasjon

Tap av kontakten med kroppsopplevelser, bevegelse, emosjoner, minnebilder og kognitiv forståelse, Splittelser og fragmentering, Metoder til å møte et traumatisk materiale uten å vike unna

### MODUL 5 : 04-05 Oktober - Traume arbeide

Utladning, Reorganisering, Integreing, Orientering og Tilbakevending til her og nå tid.

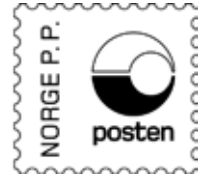
Info : [www.se-terapi.no](http://www.se-terapi.no) Kurset holdes i en **gestaltterapeutisk ramme** med teori / praksis og teller som **52,5 timer PFO**.

Kontakt : **Erika Beata Thorkildsen, Gestaltterapeut, Psykoterapeut, SEP** ( Somatic Experiencing Practitioner )

Send påmelding til : [bea@se-terapi.no](mailto:bea@se-terapi.no) - Mob : 9795 8797

Pris : Kr 10.000 for hele kurset - delbetaling Kr 2.200 pr Modul





AWARENESSAWARE  
NESSAWARENESSA  
WARENESSAWARE  
NESSAWARENES  
SAWARENESSA