

$$a = \frac{s}{s_0}$$

$$H = \frac{1}{a} \frac{da}{dt} = \frac{a}{a}$$

$$a = \frac{s}{s_0}$$

$$H = \frac{1}{a} \frac{da}{dt} = \frac{a}{a}$$

# GESTALT

TEMA: ENDRING

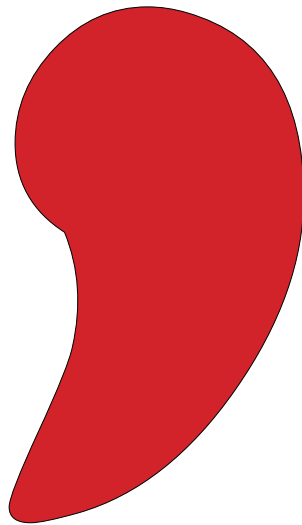
$$a = \frac{s}{s_0}$$

$$H = \frac{1}{a} \frac{da}{dt} = \frac{a}{a}$$

$$a = \frac{s}{s_0}$$

$$H = \frac{1}{a} \frac{da}{dt} = \frac{a}{a}$$

$$a = \frac{s}{s_0} \quad H = \frac{1}{a} \frac{da}{dt} = \frac{a}{a}$$



En floskel er et svulstig uttrykk uten virkelig tankeinnhold. Framfor å framstille Beissers teori som en luftig forklaring uten virkelig substans, bør vi bestrebe oss på å gjengi det som egentlig er substansen i Beissers forklaring på hvordan endring skjer i terapi.

*Les mer Ved Henning Herrestad s. 44*

# INNHOOLD



E N D R I



N  
G  
FOTO: ELISABETH HELENE SÆTHER



<b>LEDER</b> NORA ASTRUP DAHM	... 05
<b>REDAKTØREN I DIALOG MED:</b> JULIANNE APPEL-OPPER	... 06 - 11
<b>ENQUETTE:</b> Fire gestaltterapeuter svarer på spørsmål om relasjon og kontakt	... 12 - 13
<b>ET GLØTT:</b> PÅ GESTALTTERAPIENS UTVIKLING	... 14 - 15
<b>FRA AWARENESS TIL VARHET:</b> GRO SKOTTUN & ÅSHILD KRUGER	... 17 - 19
<b>ELVIRAS EMPATIKALENDER:</b> TINA LARSEN	... 20
<b>TORUNN LID:</b> SKRÅBLIKK	... 21
<b>REDAKTØRENS ANBEFALINGER:</b> NORA ASTRUP DAHM	... 22 - 23
<b>FAGLIG ETISK RÅD:</b> DOBLE ROLLER	... 24 - 27
<b>DIALOGMØTER:</b> ROLF ASPESTRAND for styret	... 28 - 29
<b>KRISTINE STORLI HENNINGSEN:</b> DA GARDINDAMA FLYTTET TIL PANAMA	... 30 - 31
<b>REDAKTØRENS SPILLELISTE:</b> OM ENDRING	... 31
<b>FORSKNING:</b> INTERVJU MED VIBEKE VISNES	... 36 - 33
<b>ORD FRA NORD:</b> ASTRI HANSEN JUVIK	... 34
<b>DIFFERENSIERING - GOD TONE:</b> BIANCA SCHMIDT OG ELISABETH EIE	... 35 - 36
<b>GESTALT I ARBEIDSLIVET:</b> KRISTIN LINDBEKK	... 38 - 40
<b>EN KIKK:</b> ANNE MARIE SAXLUND	... 41
<b>AKTUELT &amp; SMÅTT</b>	... 42 - 43
<b>I TIDEN:</b> HENNING HERRESTAD	... 44 - 50
<b>STUDENTLIV:</b> MAREN HAUGETO	... 51
<b>HVA NÅ:</b> ERIK TRESSE	... 52 - 53
<b>PSYKOTERAPIKONFERANSEN:</b> MOT TIL Å MØTES - veier til en helende relasjon	... 54 -
<b>STYRET OG UTVALG</b>	... 55
<b>ANNONSER</b>	... 56 - 59

Ingjerd Jentoft Karlsen



Ingjerd Jentoft Karlsen driver Kuling Gestalt i Fredrikstad og Rygge/Moss. Enhetsleder for kultur og integrering i Rygge kommune. Utdannet fysioterapeut og billedkunstner, med grunn- og etterutdanning fra NGI. Er i redaksjonen i Gestaltmagasinet.

s 14

Kristine Storli Henningsen



Kristine Storli Henningsen er gestaltterapeut, blogger (antisupermamma.no), forfatter, rektor på Forfatterskolen (forfatterskolen.no) og fast spaltist for VG og = Oslo. Hun er oppvokst i Oslo, har base i Drammen og har bodd utenlands med mann og tre barn de siste fire årene – først ved kysten i Panama og nå på innlandet i Spania.

s 30

Astri Hansen Juvik



Lofotdama Astri Hansen Juvik har egen praksis som gestaltterapeut i Steinkjer. Hun jobber også som forfatter og grafisk designer.

s 34

Kristin Lindbekk



Kristin Lindbekk er utdannet Gestaltterapeut MNGF og har en Bachelor i vernepleie. Hun har også utdanning innen Hälspromotion-Folkhälsa och miljø fra Högskolan i Uddevalla, og jobber i dag som miljøveileder/konsulent ved en barneskole.

s 38

Vibeke Visnes



Vibeke Visnes har hatt egen privatpraksis siden 2008 og var initiativtaker til Gestaltmagasinet og tidligere redaktør. Hun er nå doktorgradskandidat i psykoterapi ved Metanoia Institute, Middlesex University i England.

s 32

Anne Marie Saxlund



Anne Marie eier og driver Sunn Ledelse, etablert i 2004. Hun jobber som gestaltterapeut, ledercoach og veileder. Spesialisert seg innen gestalt og ledelse hos PMI (Personal Management Institutt) i Danmark, og har mange års erfaring med leder- og organisasjonsutvikling.

Hun er også utdannet kreftsykepleier og har interesse for smerter på mange nivå. Er i redaksjonen i Gestaltmagasinet.

s 41

Henning Herrestad



Henning Herrestad er gestaltterapeut MNGF og praktiserende filosof med doktorgrad i filosofi. Arbeidsfeltet hans er selvmordsforebygging og sorgarbeid. Han arbeider i dag som nestleder ved RVTS Øst og skriver fast for Gestaltmagasinet under vignetten I TIDEN

s 44

G

GESTALT er et magasin fra Norsk Gestaltterapeut Forening

REDAKTØR:  
Nora Astrup Dahm

REDAKSJON:  
Nora Astrup Dahm  
Anne Marie Saxlund  
Ingjerd Jentoft Karlsen  
Elisabeth Helene Sæther

TRYKK/Papir  
Gamlebyen Grafisk  
Scandia 2000

ANNONSESALG  
Elisabeth Helene Sæther  
elisabeth@irelasjon.no

KONTAKTINFO:  
norasda@gmail.com  
www.ngfo.no/medlemsmagasin

DESIGN magasin og COVER:  
Elisabeth Helene Sæther

Norsk Gestaltterapeut Forening  
www.ngfo.no



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

ENDRING

Denne utgaven av Magasinet Gestalt har fått overskriften "endring".

Julianne Appel-Opper fra Tyskland har blitt intervjuet om hvordan hun jobber med endring på et kroppslig, relasjonelt plan. Henning Herrestad har gått grundig inn i hva den paradoksale endringsteorien egentlig sier, og beskriver ulike typer endringsprosesser – jeg kan røpe at noen av dem går ganske greit, mens andre både kan ta lang tid og kreve mye støtte! Og Kristin Lindbekk har skrevet en artikkel om hvordan hun arbeider med endring i barneskolen. Vi har også flere nye spaltister. For å nevne noe.

Utvikling, utvidelse, valgmuligheter, impasse, være i det som er...

Når jeg har nevnt for gestaltterapeutkolleger hva dette nummeret skulle handle om, er det mange ansikter som har lyst opp før de har begynt å snakke om sin forståelse av endring. De har trukket fram sine favoritt-gestaltteorier, koblet til egne erfaringer og skravlva har gått. Det har fortalt meg to ting: det er et stort engasjement rundt dette temaet (det er jo tross alt dette vi jobber med), og det er omtrent like mange vinklinger på temaet endring som det er gestaltterapeuter. Og det liker jeg.

Når du leser denne utgaven av magasinet, er det sannsynligvis/ forhåpentligvis setninger du vil stoppe opp ved. Kanskje stusser du litt: er det virkelig sånn? Kanskje er du boblende uenig i noen påstander. Hva enn som skjer med deg vil jeg gjerne høre det! Det trenger ikke være ferdig uttenkt, og det kan godt være formulert som et spørsmål. Er det noe jeg ønsker for Magasinet Gestalt fremover så er det at vi utveksler meninger, er enige, diskuterer, differensierer – for å utvide fagforståelsen vår. Min påstand er at gestaltterapeutmiljøet trenger det, og at verden trenger det - intet mindre! Vi trenger å tåle å se ting helt ulikt. Dette har vi til og med opprettet en egen spalte for: "Differensiering - God tone" (ja, vi legger noen føringer for tonen).

Når dette nummeret nå skal i trykken blir det jo bare så altfor tydelig hvor mye mer som kunne vært med – dette er jo et uuttømmelig tema! Som ny redaktør går jeg til oppgaven med like deler entusiasme og ydmykhet – og jeg håper at magasinet du sitter med i hånden skal gi deg faglig påfyll i hverdagen din, og kanskje inspirere til videre utforskning.

Til slutt en liten kunngjøring: Det er skrevet så mange gode artikler i dette magasinet tidligere, og jeg har hatt et ønske om at de lettere kan spres til glede for nye og gamle lesere. Jeg kan derfor med stolthet melde at vi er i full gang med å legge ut magasinets tidligere artikler på ngfo.no. Gå gjerne inn og les artikler, del dem på sosiale medier eller bruk dem på din egen nettside.

God lesning!



NORA ASTRUP DAHM er gestaltterapeut MNGF med egen praksis i Oslo BA21. Hun har i tillegg både coachutdanning og etterutdanning fra NGI. Er utdannet Steinerskolelærer og har mange års erfaring innenfor Yoga og meditasjon.

Hver  
kropp  
har sin  
egen  
melodi



*"Selv de helt små bevegelsene har potensial til å påvirke på en annen måte enn ord" sier Julianne Appel-Opper. Med over 30 års erfaring i relasjonelt arbeide som psyko-terapeut har hun godt belegg for påstanden sin. Julianne leder workshop-serien Relational Living Body Psychotherapy i Berlin, og er også gjesteforeleser på etterutdanningen i Gestaltterapi ved Norsk Gestaltinstitutt.*

**NORA (N):** *Hvordan skjønte du at det å arbeide relasjonelt med kropp var din vei?*

**JULIANNE (J):** Min interesse for relasjonelt kroppsarbeide begynte da jeg var utplassert i en klinikk mens jeg studerte psykologi på 80-tallet. Jeg husker en situasjon fra en gruppeterapi-time, og jeg kan fremdeles se for meg ansiktsuttrykket til en pasient som hadde sagt noe, og blitt "utsatt for" en tolkning. Det var som jeg så ordene i rommet gå fra hode til hode. Jeg ble derimot mer oppmerksom på pasientens oppheiste skuldre, som verken ble nevnt, sett eller hørt. Jeg ble berørt av dette non-verbale uttrykket, og jeg tok meg selv i å lure på hva slags historier skuldrene hans forsøkte å fortelle.

I de neste årene arbeidet jeg på ulike psykosomatiske klinikker. Noen av pasientene mine hadde bare én måte å kommunisere følelser på, og det var gjennom kroppen, for eksempel gjennom spenninger i ryggen. Ved å erfare stress hjemme eller på jobb, ble de musklene som hadde blitt slått som barn, anspente og harde; som om de forventet å bli fysisk straffet igjen. Kroppslige budskap som var blitt formidlet gjennom generasjoner levde fremdeles i kroppene til noen av pasientene mine, og traumatiske erfaringer ble også holdt i kroppen. Noen ganger fikk jeg følelsen av at traumat som ble holdt var for omfattende for én kropp alene, og at det trengtes to kropper, pasienten og terapeutens, til å bære traumat og for å støtte den traumatiserte kroppen.

I løpet av disse årene ble jeg fascinert over hvordan kropper kommuniserer. Hvordan de beveger seg, gestikulerer, hvordan de snakker, ser, sitter ned. For meg oppleves det som om kroppene formidler sine egne historier, med et håp om at en annen kropp vil ta i mot, høre og anerkjenne dem.

Jeg hadde tidligere erfart at det å påpeke kroppsspråket til klienten veldig

lett fører til at han/hun føler seg skamfull, eller at det stopper bevegelsen eller gesten. Jeg ville finne en måte å jobbe med dette på ut fra et relasjonelt, kroppslig og gestaltterapeutisk ståsted, der det er to kropper i fokus - klientens og terapeutens.

Jeg bodde ni år i Storbritannia og arbeidet engelskspråklig.

**N:** *Temaet for denne utgaven av Magasinet Gestalt er endring – hvorfor tror du endring noen ganger kan være så skremmende?*

**J:** Jeg ser ofte for meg at jeg møter to klienter: én som nesten roper for å bli hørt, og som kan bli skuffet hvis vi ikke hører ham/henne. Og så er det en annen som sier "nei, jeg vil ikke, jeg tåler ikke dette, jeg kan ikke snakke om det, jeg er for redd, jeg skammer meg". Jeg tror at vi som terapeuter må prøve å finne en måte å intervensjonere på som inkluderer begge disse sidene.

Dette får meg til å tenke på en klient som kom til meg, og som hadde gått i terapi før. Hun hadde fremdeles utfordringer med å ta hånd om seg selv; å drikke nok vann, å sove nok - helt grunnleggende ting. Hun var forsømt som spebarn og barn. Det kroppslige uttrykket signaliserte det å forsømme seg selv på ulike måter. Armene hadde lav muskeltonus og kommuniserte: "jeg er ikke verdt å bli tatt hånd om", mens en anspenhet i halsområdet signaliserte: "jeg trenger ikke å bli tatt hånd om lenger". Lengselen, desperasjonen, og nei'et ble kommunisert i det relasjonelle kroppslige feltet. Tomrommet i henne som handlet om omsorgssvikten forble åpent, og det var som om det bare kunne lukkes av foreldrene. Med klienter som henne, jobber jeg med "den som forsømmer" og "den som blir forsømt" (Benjamin, J 2018) som to ulike kroppslige reaksjoner fra to ulike utviklingsstadier tilhørende dette temaet (omsorgssvikt), noe Jacobs ville kalt et "vedvarende relasjonelt tema"

(Jacobs, 2017). Klienten og jeg utviklet eksperimenter der mine armer beveget seg mens hun så på - ikke noe mer. Hun ble følelsesmessig beveget når hun så mine armer strekke seg ut for å bli tatt hånd om. Slik kunne hun føle smerten og lengselen på et kroppslig plan. Dette førte til forandring - den gamle gestalten som ble holdt i kroppen begynte å tine, slik at armene hennes kunne mobilisere lettere når hun for eksempel kjente "jeg er tørst".

**N:** *Den paradoksale endringsteorien er grunnleggende i gestaltterapi-teori. Hva er dine tanker rundt denne teorien? Bruker du den i ditt terapeutiske arbeide?*

**J:** Ja, det gjør jeg. Jeg puster her og nå, sanser og utforsker hva som er akkurat nå. I arbeidet mitt med traumatiserte klienter som har blitt psykisk og/eller fysisk misbrukt eller forsømt, er imidlertid min erfaring at det ikke er nok "fotfeste" til å bevege seg, og dermed heller ikke nok fotfeste til forandring. Den virkelige trusselen er tilstede i rommet; det er som om klienten og jeg prøver å sitte avslappet med en tiger i samme rom. Klientens "grunn" er overveldet, altså dominert av hypo- eller hyperaktivering. Det relasjonelle kroppslige feltet er fylt med fare og med et behov for å være trygg. I disse tilfellene støtter jeg meg til de nevrobiologiske reaksjonsmønstrene, som ofte blir kalt de 5 F'ene: fight, flight, freeze, flop and friend (Lodrick bruker uttrykkene flop og friend som forenklet kan forklares som henholdsvis "spille død" og "bli venn med", red. anm.). (Lodrick, 2007).

La meg gi et eksempel: Hvis en klients nevrologiske hovedmønster for overlevelse er frys/freeze (høy muskeltonus, overfladisk pust), kan jeg for eksempel si: "jeg trenger å puste dypere", mens jeg observerer hvordan klientens kropp reagerer på intervensjonen og deretter på min dype pust. Jeg erfarer at klienter mottar dette på et kroppslig plan uten at jeg trenger

å påpeke at de skal forandre noe. Det er som om terapeutens og klientens to kropper arbeider sammen, og at vi sammen beveger oss mot et bedre fotfeste. I et slikt eksperiment spør jeg ofte: "hvordan er dette for deg?". Traumatiserte klienter har ofte en mangel på følelse av mestring og selvkontroll som de kan få støtte til å utvikle gjennom dette spørsmålet.

**N:** *Du har sagt at du i ditt arbeide med klienter kontakter mer grunnen enn figuren når du jobber. Kan du si noe om hvorfor du gjør det?*

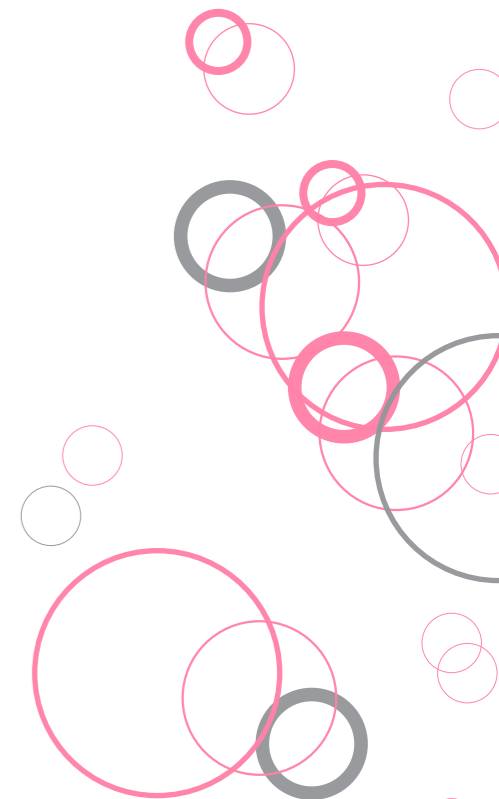
**J:** I mitt arbeide med traumatiserte klienter der vi som nevnt "sitter i samme rom som en tiger", fokuserer jeg aktivt på den traumatiserte grunnen og ikke figuren. I mitt kliniske arbeid beskriver jeg dette som et passivt "være sammen med"-modus: inviterende og lyttende. Jeg "tar inn" grunnen: med hva slags rytmer og melodier er denne personen i verden? Hvis vi ser på kroppen som et orkester, så kommer musikerne fra alle stadier i livet. Kroppslige gestalter har oppstått i en bestemt alder og i en bestemt sammenheng. Bevegelsesmønstrene til ben, armer, hode, ryggrad osv. spiller sine egne melodier til bestemte temaer. Min erfaring er at kroppen snakker med sin egen melodi og vil bli anerkjent og lyttet til på en respektfull måte for slik å kunne si det usagte.

**N:** *Hva er fordelene med å jobbe mer kroppsorientert?*

**J:** Sekvensene med kroppslige eksperimenter er ganske korte, bare på noen få minutter. Det har imidlertid gjort inntrykk på meg hvor kraftfull og helende virkning denne kropp-til-kropp-kommunikasjonen (uten berøring) kan ha i den psykoterapeutiske prosessen. Det er også grunnen til min sterke tro på at det er på dette området klientens fikserte gestalter kan komme i fysisk bevegelse. Ut fra tilbakemeldinger jeg har fått fra deltagere på workshopper og fra klienter, har jeg lært at selv de



de nevrobiologiske reaksjonsmønstrene, som ofte blir kalt de 5 F'ene: Fight, Flight, Freeze, Flop and Friend



helt små bevegelsene har potensial til å påvirke på en annen måte enn ord. De beveger virkelig kroppen. Impulser blir kommunisert med kroppen og man når fram til det førspråklige minnet, fra tiden før barnet har lært å snakke. Dette er gestalter som trenger å bli hørt, men som ennå ikke har fått ord og mening. Å være åpen for hva klienten kommuniserer med kroppen så vel som med ord, betyr at mer av klienten blir sett, akseptert, trodd på, forstått og derfor bekreftet.

**N:** *Ettersom du har studenter og arbeider med veiledning av terapeuter – ser du noen feller eller utfordringer for gestaltterapeuter?*

**J:** Jeg liker å se på min egen prosess i løpet av årene jeg har jobbet som psykoterapeut. Da jeg begynte å jobbe, hadde jeg noen ganger lyst til å si til klienten "kan du bare være der du er nå - jeg må slå opp hva jeg skal si eller gjøre videre!". Det tok tid for meg å bli gradvis mer i stand til å være i det å ikke vite, og til å stole på prosessen slik den utvikler seg. Jeg er veldig glad i det gestaltterapeutiske ordet hvordan - det har hjulpet meg til å fortsette å være fenomenologisk og nysgjerrig. Jeg har hatt et behov for å lære mer om traumer - om kroppen generelt, om pusting for eksempel, for derved å øke min kunnskap. Kroppslige prosesser kan ikke planlegges, de bare skjer - og jo mer jeg vet om kropp, jo mer ser jeg.

Jeg har undervist siden 2001, og jeg kan se de samme prosessene som nevnt ovenfor hos studentene mine, og hos de jeg veileder. Jeg setter pris på å kunne hjelpe til læring, og på å kunne legge til rette for gode læringsforhold. På en av utdannelsene mine i Berlin, ønsket en av deltagerne å legge til i læringskontrakten vår at han ønsket å være fri til å gjøre feil. Han ga med det uttrykk for et viktig poeng, nemlig at dersom

vi skal late som om vi vet alt, så kan vi ikke lære.

Spesielt i narsissistiske og borderline-prosesser blir vi psykoterapeuter utfordret til å bli eksperter med én gang eller å gå raskt til handling, og til å skulle løse alle problemer så fort som mulig. I utdannelsen min har jeg fokusert på de traumatiske og til tider tvangsmessige måtene å kommunisere på i slike prosesser. Jeg oppmuntrer til å bli oppmerksom på hvordan de traumatiske 5 F'ene vises i klientens kropp. Jeg underviser på en eksperimentell og teoretisk måte om utfordringene ved "mellomkroppslig" kommunikasjon - som for eksempel retraumatisering og destabilisering når det gjelder klienten, og det å bli påvirket på et nevrobiologisk plan når det gjelder terapeuten.

**N:** *Tegn ved tiden vi lever i – har du lagt merke til en endring over tid med tanke på på hva slags problemer klientene dine har?*

**J:** I mitt daglige kliniske virke har jeg flere klienter med narsissistiske og borderline-prosesser enn jeg hadde for 5, 10 eller 30 år siden da jeg begynte å jobbe. Hvordan vet jeg det? La meg gi et eksempel. Noen ganger når jeg går ut i lunsjpausen for å trekke litt frisk luft etter en time, oppdager jeg at min persepsjon fremdeles er farget av prosessen jeg har vært i. Jeg kan for eksempel se en mann på gaten og jeg blir oppmerksom på at jeg dømmes eller nedvurderes ham. Det er som en "sammenligne med andre"-gift - som handler om å være mer, bedre, høyere, rikere. Jeg bærer altså fremdeles ekkoet av det kroppslige feltet i min egen kropp. Jeg er til tider bekymret over om vi som psykoterapeuter klarer å ta godt nok hånd om oss selv, og jeg håper at vi ikke mister gleden over de små, vakre tingene i livet.

## FAKTABOKS/BIO:

Julianne Appel-Opper er utdannet psykolog Dipl. Psychology, Psychological Psychotherapist, UKCP-registrert integrativ gestaltpsykoterapeut, veileder og er gjestelærer i psykoterapi på internasjonale institutter. Hun har 30 års klinisk praksis. Hun har bodd 12 år i forskjellige land, og har siden 2006 hatt privatpraksis i Berlin. Julianne tok utdanning på The Fritz Perls Institute in Integrative Gestaltpsychotherapy. Fra 2002 til 2006 var hun med i en faglig utviklingsgruppe om konsepter i Relasjonell Psykoanalyse/Psykoterapi, som publiserte tekster om psykoterapi i Storbritannia. Hun har vært medlem av The International Association of Relational Psychoanalysis.

Julianne er grunnlegger og leder av Berlin-Serien "Relational Living Body Psychotherapy, Developing Embodied Interventions and Experiments". Hun har gjort konferanse-workshoper og foredrag internasjonalt i mange år, f.eks i 2016 på konferansen "Embodied Approaches to Psychotherapy" ([www.confer.uk.com](http://www.confer.uk.com)). Hennes publikasjoner er å finne blant annet i The British Gestalt Journal, USA Body Psychotherapy Journal, The British Journal of Psychotherapy Integration og i boka About relational psychotherapy.

Nettsiden til Julianne Appel-Opper:  
[www.thelivingbody.de](http://www.thelivingbody.de)

### Kilder:

Benjamin, J. (2018). *Beyond Doer and Done to. Recognition Theory, Intersubjectivity and the Third*. London: Routledge.  
Beisser, A. (1970). *The paradoxical theory of change*. In J. Fagan & I. Shepherd (Eds.). *Gestalt therapy now* (pp 77-80). New York: Harper & Row.  
Jacobs, L. (2017). *Enduring Relational Themes*. *British Gestalt Journal*, 12 (1), 6-14.

Jeg vil gjerne takke for interessen i arbeidet mitt. Jeg blir dypt berørt også av en annen grunn. Det var min kjære norske gestaltterapeutkollega og venn Bjørg Tofte som inviterte meg til å komme og jobbe i Oslo. Vi møttes på konferanser og hun hadde deltatt på mine workshoper. Jeg har så mange gode minner om oss, og de forskjellige workshopene, foredragene og timene jeg tilbød i Oslo, og som hun organiserte for meg. Bjørg døde av kreft, og etterlot kolleger, venner og klienter som savner henne. Jeg føler meg velsignet som fikk bli kjent med henne. I de siste årene har jeg blitt invitert til å undervise ved Norsk Gestaltinstitutt, og har på den måten blitt kjent med de fine og kompetente lærerne Daan van Baalen, Gro Skottun og rektor Eli Borchsenius. Den virkelige luksusen i livet er når vi kan velge menneskene vi vil samarbeide med.

## CITIUS - ALTIUS - FORTIUS

Det kan synes som det olympiske mottoet Raskere, Høyere, Sterkere preger samfunnet også utenfor idrettsarenaen. Omstillingsevne og fleksibilitet er ønskede kvalifikasjoner i arbeidslivet. Ukebladene selger løsninger på økt fysisk og psykisk velvære. Hjelp til forbedring tilbys av et stort utvalg endring-sagenter. Gestaltterapeuter er forankret i teorien om paradoksal endring og innsiktsbasert læring. Vi har spurt fire gestaltterapeuter om deres tanker og erfaring rundt det å være terapeut i vår tids fokus på endring.

## Hva er dine tanker om å tilby gestaltterapi i et samfunn preget av omstilling og forbedring? Hvordan jobber du gestaltterapeutisk med endring?



### LAILA VÅGENES

er Gestaltterapeut (MNGF/GPO) Viderutd.veiledning (VID) Viderutd.mindfulness (VID) Viderutd. Somatic Developmental Psychotherapy hos R. Frank (PhD, NY) Hun har mange års erfaring fra næringslivet, internasjonalt, HR & HMSK leder, kvalitetssystemer (ISO) organisasjonsutvikling, Megler i konfliktrådet i Hordaland. Hun har egen praksis i Bergen: terapi, veiledning, individuelt, grupper og bedrifter.

### - HVA ER DINE TANKER OM Å TILBY GESTALTTERAPI I ET SAMFUNN PREGET AV OMSTILLING OG FORBEDRING?

Samfunnet endres fort, digitalisering er en medvirkende faktor. Stadig nye krav om prestasjoner, flere målinger og mer effektivitet. Motstanden til dette er økende hos enkeltindividet, som et utilfredsstilt, og uavklart behov. Vi risikerer å bli endringstrøtte. Gestaltterapi kan tilby endring rundt dette temaet. En oppmuntring til å bruke viljen og sin egen kraft til å møte endringene. Kanskje trenger mennesker mer tid til langsomhet, ta seg tid til å velge, kjenne etter, hvordan jeg vil leve livet mitt. Det er lov å ta seg selv på alvor, ta ansvar i eget liv. Denne vennlige og aksepterende holdningen gir ringvirkninger i organisasjoner og i samfunnet.

### - HVORDAN JOBBER DU GESTALTTERAPEUTISK MED ENDRING?

Min awareness er mitt kompass. Hvor er klienten i sine soner? Hva vet klienten om egen situasjon? Behov her og nå? Ofte tenker jeg ikke teori underveis. Jeg stoler på mine impulser og awareness, og intervensjoner deretter. Være i det

som er, invitere til eksperimenter og utforskning. Bevisstgjøring av vilje til endring, som gir klient mulighet til å velge. Jeg bruker meg selv i møte med klienter. Jeg vektlegger tilstedeværelse her og nå, og oppmerksomhet på fenomener som oppstår. Jeg bruker mitt mot, selvmedfølelse, lekenhet, humor og min genuine interesse for mennesker og vekst. Jeg er klar over at jeg er i et jeg – du møte.



### GUNAKETU KJONSTAD

er praktiserende gestaltterapeut MNGF og godkjent veileder. Han jobber med individer, par og grupper gjennom www.pustepause.no og med team og lederutvikling gjennom www.igo.as. I tillegg har han skrevet om gestaltterapi både som fag- og skjønnlitteratur. Navnet Gunaketu betyr verdifulle

flamme. Det fikk han da han ble ordinert i Triratna buddhistorden i 1996. Han har undervist i meditasjon siden.

### - HVA ER DINE TANKER OM Å TILBY GESTALTTERAPI I ET SAMFUNN PREGET AV OMSTILLING OG FORBEDRING?

Omstilling og forbedring er tegn på liv og essensen av det gestaltterapi beskjeftiger seg med. Jeg vil allikevel ikke tjene samfunnskrefter som fremmer omstilling og forbedring primært for å mele sin egen kake. Vi kan bruke ideen om «strukturert grunn» - definert som «sakte endrende prosesser som organiserer andre prosesser» - til å forstå drivkrefter for omstilling og forbedring (Kjonstad, 2016). Når noe endrer seg er det noen som får fordel av endringene og andre som får det verre. Noen av de «sakte endrende prosessene» som driver en

usunn holdning til omstilling og forbedring er begjær etter det man liker, og illusjoner om at mer av et gode skaper en bedre livskvalitet. Da trenger vi å skille «begjær» fra «behov» - eller finne gestaltterapeutiske måter å snakke om det på, i tråd med samfunnskritikken til Paul Goodman.

### - HVORDAN JOBBER DU GESTALTTERAPEUTISK MED ENDRING?

I terapirommet skaper jeg en trygg ramme der dette kan utforskes. Vi jobber med impulser og undertrykking av impulser. Noen holder tilbake, andre sliter med impuls-kontroll mens andre igjen ikke vet hva de vil. Når vi lærer oss å kjenne signaler i kroppen oppdager vi at de hjelper oss å skille det vi virkelig trenger fra det jeg kaller «begjær». En annen utfordring er å tolke disse signalene på sunne måter. Hva «sunt» er, er ikke gitt – så da er det bare å utforske. Kjonstad, Gunaketu (2016) «Structured Ground»: Heresay or Cutting Edge?, Gestalt Review, 20,1.



### MARGIT KRISTIN FRIDA LAPPEGARD

er gestaltterapeut MNGF med egen praksis på Geilo. Hun arbeider også som terapeut i skolehelsetjenesten og i psykisk helsetjeneste for mindreårige asylsøkere. Hun er tidligere utdannet teolog og musikkviter med arbeidserfaring fra kirke og kulturskole.

### - HVA ER DINE TANKER OM Å TILBY GESTALTTERAPI I ET SAMFUNN PREGET AV OMSTILLING OG FORBEDRING?

For meg er endring i gestaltterapi knyttet til utvidelse. Ikke en forbedring eller endring fra noe til noe annet, men en utvidelse. Det handler om å romme det som er. Endringen ligger i selve utvidelsen - jeg blir mer av det jeg er. Livet er fullt av ytterpunkter eller polariteter. De er en del av det å være menneske og jeg beveger meg på en akse mellom ytterpunktene. Når jeg forsøker å bli noe annet, endre meg fra noe til noe, velger jeg bort deler av polaritetene. Dermed anerkjenner jeg ikke det mangfoldet jeg har i mitt repertoar. Erkjenner og aksepterer jeg polaritetene som en del av meg og min situasjon (også de smertefulle), står jeg stødigere i det som er. Det gir rom til å utforske og velge. Med det perspektivet tror jeg gestaltterapi er et viktig bidrag som nettopp utvider endringsbegrepet.

### - HVORDAN JOBBER DU GESTALTTERAPEUTISK MED ENDRING?

Jeg arbeider med endring gjennom å øke awareness på det som er og på det som skjer i feltet mellom klienten og meg. Støtter og varsomt utfordrer klienten til å romme hele seg. Det skjer ofte gjennom utforskning av polariteter og ved å forsterke det som blir figur. I mitt arbeid er teorien om paradoksal endring og Staemmlers endringsmodell helt grunnleggende. For meg tydeliggjør endringsmodellen utvidelsesprosessen og er god å lene seg til.



### SOLVEIG HØEG-KROHN

jobber som gestaltterapeut i Trondheim der hun har egen praksis. Hun var ferdig utdannet Gestaltterapeut fra NGI i 2011. I tillegg er hun fagansvarlig for Motiverende Intervju (MI) ved Høgskolen i Innlandet. Dette er en metode som handler om å øke indre motivasjon for endring.

Hun underviser også ulike private og offentlige aktører. Hun er tidligere utdannet ved Universitetet i Oslo, der hun tok en mastergrad i Peace & Conflict-studies.

### - HVA ER DINE TANKER OM Å TILBY GESTALTTERAPI I ET SAMFUNN PREGET AV OMSTILLING OG FORBEDRING?

Mange tror at bare vi skyver vekk det som ikke er bra, så blir det bra. Bare vi strever etter endring, så får vi et liv som er godt. Det ligger smerte i gapet mellom hvordan man har det og hva man ønsker seg. Gestaltterapi tilbyr motvekten til dette. Å være med det som er, her og nå, å anerkjenne det, kan paradoksalt nok lede til et godt liv. Mind the gap!

### - HVORDAN JOBBER DU GESTALTTERAPEUTISK MED ENDRING?

I terapirommet støtter jeg klienten i å bli klar over, og erfare det som er. Vonde følelser, frykt og smerte får mer makt når de er spøkelses under senga. De får mer makt når vi ønsker dem bort. Når vi bringer dem til bevissthet, og personen åpner opp for å erfare følelsene, uten å ville at den skal endre seg, eller at den skal bort, så kan noe annet tre frem. Et mer fredfullt og stille sted. Et her og nå hvor den vonde følelsen ikke har makt over personen lenger. Som en klient sa til meg for noen uker siden: «Dette som jeg fant er alltid med meg. Det nøytrale stedet der fortiden ikke trenger å styre meg lenger. Jeg er fri».

# ... et gløtt på gestaltterapiens utvikling

TEKST: Ingjerd Jentoft Karlsen

KILDE: Gestaltterapi - lærebok i teori og praksis (Skottun og Krüger)

ca 1840-1950

## FILOSOFISK FORANKRING

### EKSISSENSIALISME

- Søren Kierkegaard
- Edith Stein
- Jean-Paul Sartre

## MENNESKET

- ET EKSISTERENDE VESEN  
PERSEPSJONEN AV DEN  
ANDRE GIR EN KROPPSLIG  
FØLELSESRESONANS  
ANSVAR OG VALG

ca 2018

## FORSKNING OG UTVIKLING

- Daan van Balen
- Miriam Taylor
- Jean-Marie Robine
- Margherita Spagnuolo Lobb

## UTVIKLE

FORSKNINGSMETODER  
TRAUMEARBEID  
FELT-PARADIGMET  
THE NOW FOR NEXT

ca 1875-1925

## METODISKE RØTTER

### FENOMENOLOGI

- Franz Brentano
- Edmund Husserl

BEVISSTHET SOM  
PROSESS

VEIEN TIL ERKJENNELSE  
GÅR GJENNOM  
SANSENE

ca 1980-1990

## REVISJON AV GESTALTTEORI

### SØKEN ETTER RELASJONELL TILHØRIGHET

- Gordon Wheeler
- Georg Wollants
- Gary Yontef
- Rich Hycner
- Lynne Jacobs
- Frank Staemmler

KONTAKTFORMER - VI ER  
ALLTID I KONTAKT  
DIALOGICAL SELF - PROSESS  
- "JEG BLIR TIL I MØTE MED  
DEG"  
FELTTEORI- UNDERSØKE HVA  
VI GJØR SAMMEN

ca 1910-1920

## TEORETISK GRUNNLAG

### GESTALTPSYKOLOGIEN

- Max Wertheimer
- Kurt Koffka
- Wolfgang Köhler
- Kurt Goldstein
- Kurt Lewin

## PERSEPSJON

LOVEN OM PREGNANS  
FELTTEORI

ca 1960-1970

## HOT SEAT

### HIPPIEBEVEGELSEN OG ENKELTINDIVIDETS RETT TIL SELVUTVIKLING OG AUTONOMI

- Fritz Perls
- Individuell terapi  
i grupper

GESTALT PRAYER: YOU  
ARE YOU AND I AM I,  
AND IF BY CHANCE  
WE FIND EACH OTHER  
ITS BEAUTIFUL. IF NOT,  
IT CAN'T BE HELPED

ca 1940-1950

## THE NEW YORK INSTITUTE FOR GESTALT THERAPY

### ÅPNER I 1953

#### Fagmiljøets fokus:

### "INTERPERSONAL PSYCHOANALYSIS"

- Laura og Fritz Perls
- Paul Goodman
- Ralph Hefferline

PHG: GESTALT THERAPY  
EXCITEMENT AND  
GROWTH IN THE  
HUMAN PERSONALITY  
(1951)

ca 1930-1940

## "KONSENTRASJONSTERAPI"

### Påvirkninger:

### PSYKOANALYSE

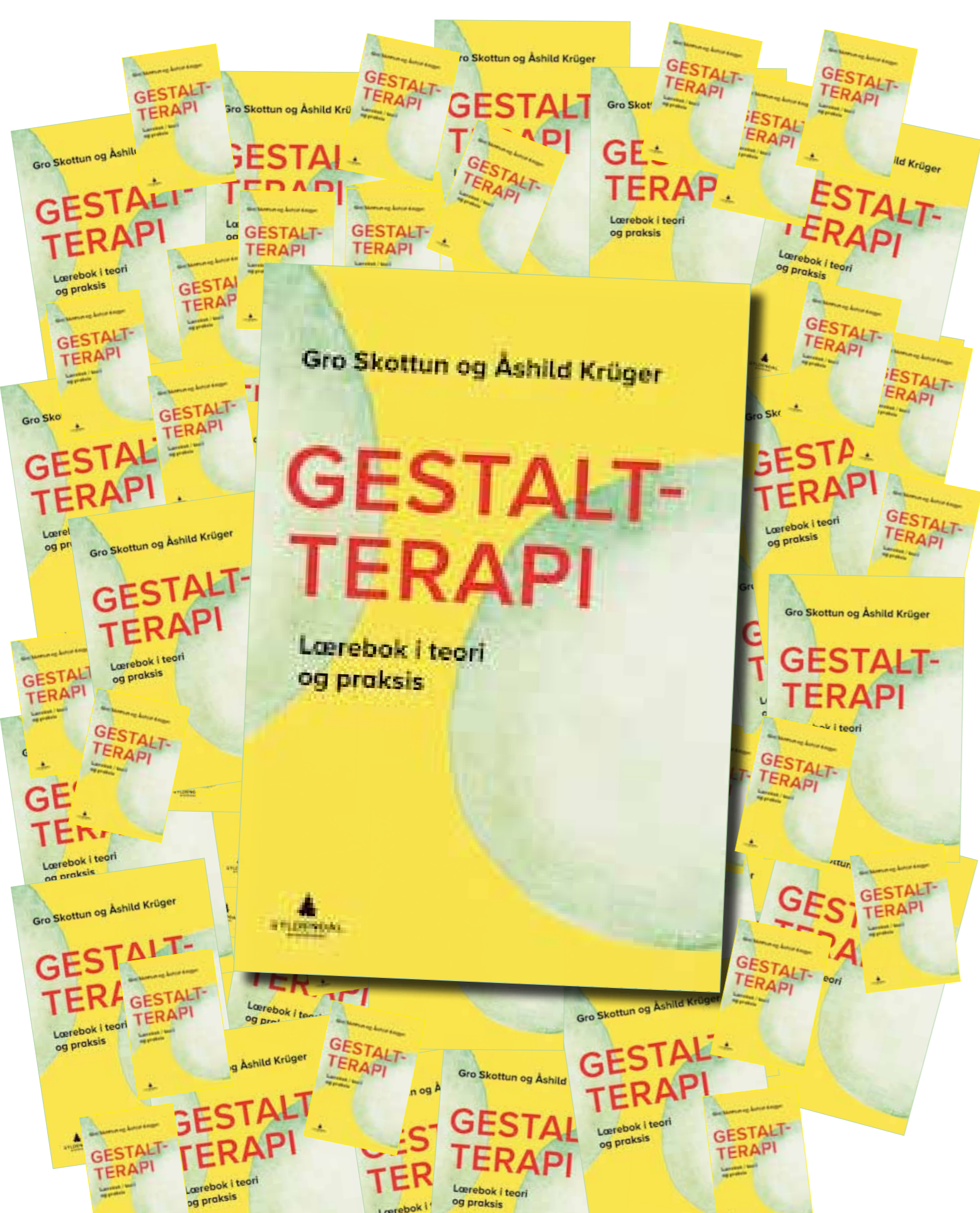
### DANSETERAPI

### TEATER/PSYKODRAMA

- Fritz og Laura Perls
- Karen Horney
- Wilhelm Reich

PERLS, F: EGO, HUN-  
GER AND AGGRES-  
SION (1947) - BOKEN ER  
ET BIDRAG INNEN  
PSYKOANALYTISK  
DISKURS.





# FRA AWARENESS

## TIL VARHET

TEKST: INGJERD JENTOFT KARLSEN

FOTO: LINDA KLEM

**G**ro Skottun og Åshild Krüger har skrevet den første norske læreboka i gestaltterapi-teori. Forfatterne trakk omsider pennen ut av hylsteret, og tegnet ned det de har tenkt, lest om og undervist i. Resultatet ble Gestaltterapi - Lærebok i teori og praksis, som kom i 2017. Vi har snakket om fortid og fremtid, om å velge inn og velge bort, om samarbeid og diskusjoner og om når er man egentlig blitt forfatter?

**Magasinet Gestalt (MG):** *Dere har også tidligere skapt gestaltfaglige skrifter som Den Flyvende Hollender og Norsk Gestalt-tidsskrift. Dette gjorde dere sammen med Synnøve Jørstad, som dere også dediserer denne boken til. Fortell litt om prosessen.*

#### ÅSHILD

Synnøve og jeg jobbet mye sammen og engasjerte oss i å skriftlig formulere

det vi snakket om. Hvis ikke hun hadde dødd tror jeg vi hadde skrevet boka tidligere. Men det måtte hvile noen år før jeg var moden for å gjøre dette arbeidet. Synnøve sine utkast har ligget i bakgrunnen og inspirert Gro og meg. Samarbeidet vi har hatt er jeg stolt over. Hele tiden har vi dratt veksler på hverandre.

#### GRO

Det var Åshild og Synnøve som skulle skrive bok. Synnøve var en pådriver til å skrive og gjennomføre. Åshild og jeg snakket lenge om å skrive en bok sammen etter at Synnøve var død, og Åshild oppfordret meg til å skrive det jeg underviste. Men uten et forlag hadde vi ikke kommet i gang. Fra Gyldendal kom med på laget gikk det omtrent to

år. Det er ikke lang tid på å skrive en lærebok. Den lå ganske klar i hodene våre.

**MG:** Vi får øye på de lange linjene i et samarbeid mellom dere to fra tidlig 2000 tallet. Har noe endret seg mellom dere gjennom arbeidet med denne boken?

#### GRO

Det som er annerledes er at jeg har dratt lasset. Åshild begynte å skrive og jeg tenkte kanskje hun ville være pådriver. Vi to er veldig forskjellige. Der hvor Åshild er grundig, og går inn i det teoretiske og formuleringer, har jeg det i hodet og skriver. Jeg kan også være grundig, men er samtidig utålmodig og vil bli ferdig. Jeg har startet et institutt, og er en som gjennomfører.

Det som ikke er endret mellom oss, er at jeg alltid har hatt 100% tillit til Åshild's faglige kompetanse. Hun tenker og kan så mye. Samtalene vi har hatt har vært gull. Jeg har produsert mer tekst, og det kunne ikke blitt noen bok uten Åshild. Ikke i det hele tatt, og ikke med den kvaliteten.

#### ÅSHILD

Gro beskriver at vi har et samarbeid, og at vi har hver vår styrke. Jeg synes vi har vært veldig inspirerende for hverandre og spilt på disse egenskapene. Gro er helt super på å holde tråden, strukturen og retningen og til å drive skrivingen fremover.

Det ble fort mye stoff som skulle velges ut og velges inn. Slikt blir det gjerne mye diskusjon av. Vi har hele tiden spilt på hverandres styrker. Det har vært gull verdt for innholdet og hvordan det skal sies.

**MG:** Hvordan har du det etter utgivelsen? Har noe endret seg for deg?

#### ÅSHILD

Ja det er noe som er annerledes. Jeg kjenner på det å ha gjort det, og en lettelse. Det er et markert skille. Jeg er ferdig på et vis. Motsatsen kunne heller vært at jeg føler meg uferdig, men det kjennes ikke sånn. Det er som en overgang til noe annet, noe nytt i livet. Jeg vet ikke helt hva det innebærer, men jeg er klar for og på vei inn i noe annet.

#### GRO

Den største endringen hos meg er at jeg på godt og ondt blir eldre. Jeg tror nå er en god tid for å skrive. Før har det ikke vært tid. Hver gang jeg skulle sette meg ned, måtte jeg ta ansvaret for noe på NGI, ofte måtte jeg være vikar i ulike klasser. Nå er det er roligere, jeg har avsluttet praksisen min

og jeg vil ikke så mye annet. Skriving passer veldig godt i livet mitt nå. Jeg kan utforske forfatteridentiteten, som er noe nytt for meg.

**MG:** Hva har vært viktig i arbeidet med boken og har dere tanker om hvordan den vil påvirke leserne?

#### GRO

Underveis er valgene blitt tydelige. Hva skal være med og hva skal utelates? Det har vært viktig å holde seg til rammen om at vi skriver sånn som vi underviser. På NGI har studentenes avslutningsoppgaver gjenspeilt teorien fra engelsk litteratur. Jeg håper boken bidrar til at studentene nå reflekterer over teorien vi underviser. I lærerkollegiets faglige diskusjoner er det av og til uklart hvilken kilde man henviser til. Nå er Åshild og min oppfatning av ulike forhold tydeliggjort. Boken kan være en felles referanse å debattere ut fra, og være enig eller uenig med.

#### ÅSHILD

Jeg har lagt vekt på å få frem fagets historiske bakgrunn. Hva som er opprinnelsen og selve grunnlaget for gestaltterapien. Jeg har alltid vært opptatt av at vi skal vite hvor vi historisk sett kommer fra. De første kapitlene er sentrale for å forstå røttene våre. Jeg skrev disse med tanke på studentene, og kanskje kan det samtidig øke bevisstheten på hvem vi er som fagfelt. Det er jo egentlig ønsket mitt.

**MG:** Boken er skrevet på morsmålet vårt og dere benytter ikke begrepene awareness og egotisme. Hvordan er responsen fra fagmiljøet på denne endringen?

#### ÅSHILD

Det er viktig for meg å si at det er en språklig oversettelse som er skjedd, fra awareness til varhet. Det kan oppfattes som om vi har funnet på et nytt begrep, men det er en oversettelse. Etter min mening er innholdet i varhet det samme som awareness. Vi har vært tro mot det faget vårt sier om ordet. I oversettelsen må vi ikke bare oversette ordet til norsk, men også oversette innholdet i begrepet. Dette er et kjernebegrep og noe kan sikkert bli klarere. Vi har et godt grunnlag for en faglig diskusjon og det er kjempebra hvis folk kommer med bidrag og perspektiver.

#### GRO

Vi har hatt en runde på begrepet varhet i staben ved NGI. Men spørsmålet er om var-begrepet skal omdefineres litt. I vår beskrivelse er det nesten bare det som er før ordene som

forstås som varhet, som fornemmelser, og det er kanskje ikke nok? Å være oppmerksom og bevisst er også viktig når vi snakker om forståelsen av begrepet awareness.

Vi har også erstattet ordet egotisme med selvoverveieelse og utdypet forståelsen av begrepet. Jeg gikk tilbake i litteraturen for å se hva Perls, Hefferline og Goodman egentlig hadde skrevet, når jeg skulle skrive om begrepene på norsk. Når jeg oversatte setning for setning med ordbok forstod jeg hva PHG mente, og de anså faktisk selvoverveieelse som helt alminnelig. Foreløpig er

er det ingen som har kommet med noen bedre forslag enn selvoverveieelse.

**MG:** Arbeidet dere har lagt ned lever videre i bokform. Hva nå?

#### GRO

Jeg tenker på Munch som malte samme motiv flere ganger. Spørsmålet var hvorfor gjorde han det? Var det fordi han ikke var fornøyd, eller fordi det ble et nytt tema, og når er et bilde ferdig? Dette synes jeg er en fin metafor for å skrive en bok. Det å skrive og skrive om og diskutere slik Åshild og jeg har gjort,

har gjort oss veldig bevisste. Til slutt satte vi strek, og det er en del av teorien som ikke er ferdig.

#### ÅSHILD

Ja, det er som om vi sier; "nå er det opp til dere". I stedet for å gå inn og forsvare alt vi har gjort og ikke gjort, så er det på et vis opp til dere i fagmiljøet å gå ut og gå videre.

• • •



## OM FORFATTERNE

**NAVN:** Åshild Krüger

**YRKE:** Lærer, veileder og lærebokforfatter ved Norsk Gestaltinstitutt (NGI)

Åshild Krüger er utdannet gestaltterapeut og spesialpedagog (cand.polit.) og har en MSc i gestalt psykoterapi fra England. Hun har arbeidet i flere år som høyskolelektor ved Høgskolen i Lillehammer, og er i dag ansatt som høyskolelektor ved NGI Høyskole. Krüger var med å starte Norsk Gestalttidsskrift og har vært medredaktør av to artikkelsamlinger utgitt av NGI. Hun har publisert flere artikler om gestaltterapi.

**NAVN:** Gro Skottun

**YRKE:** Lærer, veileder og lærebokforfatter ved Norsk Gestaltinstitutt (NGI)

Gro Skottun er en av grunnleggerne og eierne av NGI Høyskole. Hun er utdannet sosionom og gestaltterapeut og har en MSc i gestalt psykoterapi fra England. Hun har lang arbeidserfaring fra psykiatrien og er i dag ansatt som prorektor og førstelektor ved NGI Høyskole. Skottun har vært ansvarlig for høyskolens akkreditering av terapi- og coach studiet og har vært med å starte Norsk Gestalttidsskrift, der hun i dag er redaktør. Hun har publisert flere artikler om gestaltterapi.



Tina Larsen har jobbet som gestaltterapeut siden 2008, og var ferdig med 4-årig grunnutdannelse fra NGI i 2010. Deretter tok hun den 2-årige etterutdannelsen i 2014

## ELVIRAS EMPATIKALENDER – ET REDSKAP TIL BRUK I BAR- NEHAGE, SKOLE OG HJEM – MED UTGANGSPUNKT I GESTALTTERAPEUTISK TEORI

Min tilnærming har alltid vært å møte klienter med empati, tilstedeværelse og respekt. For meg er gestaltterapi en relasjonsbasert tilnærming som springer ut fra empati. Empati med seg selv og med omgivelsene, som for meg handler om å erkjenne, sette ord på og akseptere. Mitt første møte med gestaltterapi var opplevelsen av å bli sett og anerkjent slik jeg var, uten at jeg trengte å forandre meg.

Jeg ble i mitt arbeide som gestaltterapeut ofte bedt om å komme på skoler og barnehager for å veilede i tilfeller av mobbing/ konflikter, dårlig eller utfordrende psykososialt miljø. Gjennom dette arbeidet ble jeg mer og mer overbevist om at det Gestaltterapi-teorien hadde lært meg om å kunne erkjenne og uttrykke følelser og behov, sette grenser og anerkjenne andres, var selve nøkkelen. Jeg leste en del forskning blant annet fra Danmark der man snakket mye om motvirkende og forebyggende tiltak mot mobbing. I Danmark har de en "trivselserklæring" på skolene, der det poengteres at alle elever må trives for å lære. For meg ga dette mening utfra mitt eget gestaltfaglige perspektiv.

Jeg begynte derfor å utvikle en idé om et produkt som enkelt kunne brukes i barnehager eller skoler, uten at de voksne som jobber der skulle måtte ta kurs eller bruke mye tid på å

sette seg inn i teori eller fagtanken bak. Det måtte være lett håndgripelig og enkelt i bruk, hvis ikke blir det ikke brukt. Produktet skulle kunne bidra til at barn fikk hjelp til å utvikle et språk til å uttrykke følelser, anerkjenne egne og andres følelser og forstå at vi alle opplever og føler forskjellig utfra eget perspektiv. Tanken er at trygge barn som trives lærer mer, og utvikler seg intellektuelt og personlig i større grad enn barn som mistrives.

Dette fremmer empati med seg selv og med andre. Empati viser seg å være den viktigste motvirkende komponenten mot mobbing, og den viktigste komponenten til å skape trivsel, samt at empati støtter opp under opplevelse av selvverdi.

Jeg gikk sammen med en engasjert, anerkjent og særdeles dyktig grafisk designer; Ragnhild Løvvold. Sammen utviklet vi Elviras Empatikalender for barnehager, barneskoler og nå for barnefamilier. Jeg står for faglig innhold og barnehistorier, Ragnhild står for illustrasjoner, design og produktutviklingen.

Vi etablerte Elvira Forlag AS i januar 2017, og det første året har vi hatt god medfart og fått de to største salgsdistributørene innen markedet på laget. Vi har vært i samtaler med NRK for å utvikle en serie for NRK super, og jobber med å videreutvikle produkter tilpasset barnehager, barneskoler og barnefamilier.

## TORUNN LID - SKRÅBLIKK

Forandring ... og fri?

Det er ikke alltid det går ... at ting endrer seg.  
Jeg sitter ved pc' n og jeg får ikke endret skriften og klarer ikke å komme ut av tekstboksen jeg laget i går.  
Kommer ikke ut av rammen ...  
Jeg prøver igjen -  
Word har gått i frys. Dette går ikke ...  
Jeg trenger ny pc og noe nytt i livet mitt ... venner vil ut av kjæresteforhold og ekteskap, vi vil at klientene skal få et bedre liv ...  
Så dro jeg til New York. Ruella Frank. I bevegelse, i kontakt med underlaget. Yielding. Jeg står i to dager og prøver å finne golvet, underlaget. Hva er det hun snakker om?  
I mitt hode surrer: «Det skulle vært annerledes, jeg vil ikke at det skal være slik. Jeg kan ikke bare stå her, det er en dyr utdanning!!!» Slik surret det hos flere forsto jeg etterpå.  
Så går det opp for meg: «Åh ... det er slik jeg holder på, det er slik jeg blir i denne situasjonen! Jeg får bare fortsette å stå her og prøve, da.» Da skjedde det noe, både i tanker, kropp og følelser. Jeg kjente det! Endringen var på veg.  
Men det var ikke alltid det gikk ...

Oi, der kom jeg meg ut av tekstboksen ...  
Samtaler med venner i høst har vært sterke. Ekteskap går i stå, forhold stopper opp. Det går ikke lenger, sier en venn, jeg må gå. En annen, som har gått, sier at nå nærmer vi oss hverandre igjen. Hvordan er det da? spør jeg. Jeg er lettet og glad for Beissers utsagn: anerkjenn, akseptert det som er, slik du er, da først skjer endring – sier han. Ja, slik er det, sier jeg også. Jeg har erfart det, det er sant. Det er det som er vanskelig å akseptere. At jeg er som jeg er og blir som jeg blir!

Det er ikke alltid det går ...

På jobb så vil vi så gjerne ha store mål om forandring hos pasienter og klienter. Vi holder på med endringsfokuserte samtaler og klarer ikke å akseptere slik det er. Jeg blir påvirket av kognitiv atferdsterapi på jobben nå for tiden. Der heter det: endringsfokuserte samtaler, alternative tanker. Det er fint det også ... Jeg ble så forvirret av de nye tankene, jeg strittet imot liksom. Gjør det noe at jeg blir forvirret? Det går an å øve på det, på andre tanker, mener jeg, men først må det surre og gå en stund.  
Men det er ikke alltid det går ...  
Jeg leser dikt, og her er et fint som sier noe om aksept, endring og frihet. Det er på dialekt, så ikke bli lei deg om du ikke forstår.  
«Eismal.» betyr alene.  
Men det er ikke alltid det går ... at ting endrer seg.

Å EIGA

STUNDOM SPØR EIN:  
KAN EIN EIGA EIT ANNA MENNESKJE?

NÅR TO MØTEST  
I HUG OG HOLD  
OG KJENNER SEG EITT  
SO IKKJE ANNA VAR TE-  
KJENNER SEG EITT  
I EIT AUGNEKAST  
I EIT LITE ORD,  
I EIN TANKE, I HUGSKOT  
SOM FER SOM KORNMOD  
IVI BLØMANDE ENGIJR  
KJENNER SEG EITT  
I DET EIN ALLER NEVNER  
MEN SOM ER SOM SVALANDE REGN  
FOR SOLBREND MOLD.

NÅR TO HEV MØTT EINANNAN  
SLIK AT IKKJE ANNA VAR TE,  
SLIK AT DEI KJENDE SEG STERKAR ENN ALT  
OG VEIKAR ENN ALT,  
SKJØNNNA BERGET, SO HARDT DET ER,  
SKJØNNNA BLOMEN, SÅ MJUK HAN ER –  
OG STEND EISMALLE ATT.  
ER EIN DÅ EISMALL?

ER IKKJE DÅ DET ANDRE MEN'SKJE MED  
I KVAR RØRSLE EIN GJER?  
JA, KAN EIN DÅ NOKON SINN BLI EISMALL ATT?

NÅR TO GJEV SEG TIL KVARANDRE,  
OG DEI STEND EISMALLE ATT  
KJEM DET EIN STRI  
I HUGEN,  
I HOLDET,  
OM DET Å EIGA  
OG DET Å VERA FRI.

FOR ENNO ER MEN'SKJE BUNDNE  
OG VEIT IKKJE KVA DEI SEI  
NÅR DEI KVISKRAR TIL KVARANDRE:  
EG ELSKAR DEG.

FYRST DEI HEV SAGT ORDET  
RYMER DEI  
SOM FOR EIN BRAND DEI HEV SETT PÅ.

FYRST NÅR TO MEN'SKJE KAN SEI TIL KVARANDRE:  
GÅ DER DU VIL,  
DU ER DU!  
GJER DET DU VIL,  
EG ER EG –

MEN EG SER VEGEN DIN  
OG EG LYDER ETTER FOTEFARI DINE  
OG EG KJENNER DIN VIJJE  
STRØYME GJENNOM BLODET  
I JAVNE, ROLEGE PULSSLAG  
FYRST DÅ KAN TO MEN'SKJE EIGE KVARANDRE

ASLAUG VAA

# : REDAKTØRENS ANBEFALINGER



## DET KVINNER VIL HA, DET MENN VIL HA

– den nye forskningen om nøkkelen til lykke hos begge

*John M. Gottman og Julie Schwartz Gottman*

John Gottman er professor i psykologi og har forsket på over 3000 par i løpet av 40 år. Sammen med sin kone, psykologiprofessor og medforfatter Julie Schwartz Gottman, bygget han i 1986 en leilighet der de observerte over 100 nygifte par etter tur. De så etter om det ut fra dette gikk an å forutsi stabilitet i forholdet, og hva som gir høyere sjanse for skilsmisse. Dette har han sammenfattet i flere bøker, og dette er den siste boka som er kommet på norsk.

Det er ikke tilfeldig at det er "Det kvinner vil ha" som kommer først i tittelen. I denne boka hevder Gottman at det er mannen som sitter med nøkkelen til om et forhold er velfungerende eller ikke. Han påstår (med basis i egen forskning) at hvis mannen virkelig forstår sin kvinne og imøteser hennes behov, vil han ifølge Gottman oppleve det mange menn oppgir at de ønsker, nemlig færre krangler og mer og bedre sex. Dette kan nok være provoserende for noen og virke vel enkelt. Boka er lettlest, med ganske enkle spørsmålsstillinger og relativt enkle svar. Som gestaltterapeut og representant for kvinnestanden må jeg likevel si at forfatterne treffer spikeren på hodet når det gjelder å sette ord på hva mange kvinner ønsker seg i et forhold.



## DET ER SLUTT – HISTORIER OM LØSRIVELSE

*Sissel Gran*

Etter å ha skrevet flere bøker om samliv og kjærlighetens ulike faser og utfordringer, ble psykolog og samlivsekspert Sissel Gran bedt om å skrive en bok om dem som går ut av et forhold. I denne boka beskriver utbryterne med egne ord hvorfor de gikk, og Sissel Gran kommenterer og viser det hun mener er de virkelige grunnene til vanlige samlivsbrudd. Hun er ikke enig med dem som sier at man i dag gir opp for lett. Tvert i mot mener hun at mange blir for lenge. Som hun skriver: "Par går ikke fra hverandre på grunn av krangler eller ulikheter i personlighet, de går fordi de føler seg ensomme, avvist, utraderte eller forlatte i forholdet. De går for å redde sitt døende selv". Boka er skrevet med mye varme og forståelse for begge parter, og støtter seg til forskning fra blant annet John Gottman (se over), og John Bowlby, tilknytningsteoriens far. Boka anbefales til både individual- og parterapeuter, og til alle som trenger å sortere tanker og følelser etter et samlivsbrudd.



## VÆR SNILL MED DYRENE

*Monica Isakstuen, roman*

Når vi er inne på samlivsbrudd, vil jeg også anbefale romanen "Vær snill mot dyrene" av Monica Isakstuen. Dette er historien om en kvinne, hennes datter, en skilsmisse og livet med barnefordelingen som følger i kjølvannet. Med en utradisjonell form klarer forfatteren å beskrive en mors emosjonelle kaos, smerte og forvirring etter et samlivsbrudd, og hvor umulig det kan føles å skulle ha delt omsorg for det aller kjæreste man har: "For dyrene er saken enkel. Barnet tilhører kroppen som har født det". Forfatteren skriver sårbart og ærlig uten å rasjonalisere. Det er gjenkjennbart og befriende å lese, og gir stemme til opplevelser som ikke så ofte deles i offentligheten, men som også er en viktig del av det å gå hver sin vei.

Monica Isakstuen vant Brageprisen i 2016 for denne boka. I juryens begrunnelse står det:

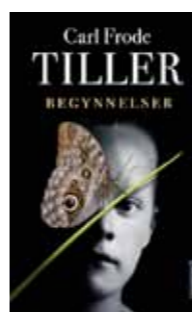
"Forfatteren lykkes med å åpne opp til større rom og nye måter å snakke på om erfaringer av oppbrudd og splittelse med sin finskårne, undrende og overraskende prosa".



## HÅNDBOK FOR VASKEDAMER

*Lucia Berlin, Noveller*

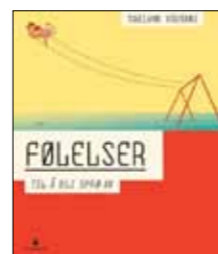
Denne novellesamlingen er overøst av priser og utmerkelser, og med god grunn. Fortellinger fra et arbeiderklassesmiljø i USA og Mexico med alkoholiserede alenemødre, troløse jazzmusikere og mildt sagt eksentriske tannleger veves sammen til noe som blir både skittent og vakkert på samme tid. Karakterene blir beskrevet med mye varme til tross for store doser smerte og galskap. Et originalt og overraskende språk, med en lik dose desperasjon og galgenhumor liggende som en molltone i bunn, gjør at jeg fornemmer lukter og lyder, farger og stemninger som om jeg skulle vært der. Denne boka farget sommeren 2017 for meg, og det på en god måte.



## BEGYNNELSER

*Carl Frode Tiller, roman*

Tillers siste roman begynner med at jeg-personen Terje ligger på sykehus etter sitt eget selvmord. Han observerer kroppen sin utenfra, og dialogen ved sykesengen mellom moren og søsteren er akkurat så passiv-aggressiv og ubehagelig som vi er vant med fra Tiller. Fra selvmordet går handlingen gradvis bakover i tid. Fra voksen alder, til ungdom og så barndom. Med en mor som sliter psykisk og som i tillegg har alkoholproblemer, søker Terje som barn tilflukt til naturen. Hans fascinasjon og kjærlighet for de mest uanselige insekter og blomster er rørende, samtidig som det også ligger et større alvor i det: som voksen jobber Terje som klimakonsulent hos Fylkesmannen, med et brennende engasjement for å redde truede arter. Til tross for dette, er det tydelig at Terje sliter med sinne, meningsløshet og frykt for nærhet. Boka begynner med en ganske usympatisk og desillusjonert Terje, men ettersom vi beveger oss bakover i tid, får jeg som leser mer og mer forståelse og sympati for ham og hans reaksjoner. Boka gir en presis og troverdig beskrivelse av hvordan vi tilpasser oss, MÅ tilpasse oss, tar ulike roller i familien vi vokser opp i, og hvordan dette kan prege oss hele livet.



## FØLELSER – TIL Å BLI SPRØ AV

*Mariann Youmans*

Denne boka beskrives av forlaget som "en håndbok i følelser for SKAM-generasjonen".

Forfatter Mariann Youmans tar for seg temaer som skam, uro, frykt, smerte og tvang, og beskriver i tillegg de vanligste diagnosene innenfor psykisk sykdom. Forskning og statistikk er forklart i et forståelig, faktabasert og udramatisk språk som signaliserer en trygghet. Vi får også lese de ærlige historiene til unge mennesker som har vært alt fra smådeppa til innlagt. Innimellom uttaler psykologer og psykiatere seg, gir råd og svarer på spørsmål. Enkle, fornuftige tips om hva som kan hjelpe, inkludert en presentasjon av ulike terapiretninger.

Det er noe med tonen i denne boka som berører meg – den er skrevet med et gjennomført horisontalt perspektiv – fra ett menneske til et annet. Ungdommenes beskrivelser av sine erfaringer er like viktige som spesialistenes. Og viktigst av alt formidles det hele med en selvfølgelig varme, forståelse og ikke minst håp. Det gjør at jeg mener denne boka er for flere enn SKAM-generasjonen: foreldrene deres, lærere og psykoterapeuter – ja, alle som har med unge mennesker å gjøre.

TEKST FER: HEIDI MINDE  
KETIL MELHUS  
KATRINE BORGEN  
LIVE PRESTHUS OG  
ANNE MARIE SAXLUND

## DOBLE ROLLER

Faglig etisk råd (FER) skal sikre faglig-etisk praksis. Norsk gestaltterapeut Forenings etiske prinsipper er utformet i den hensikt at de skal:

- tjene som støtte for gestaltterapeuter i forhold til etiske spørsmål
- beskytte klienter mot uhensiktsmessig og/eller skadelig intervensjon
- anviser normer for etisk og faglig forsvarlig samspill mellom gestaltterapeuter og eventuelt annet personell
- skape og opprettholde tillit til gestaltterapi

Prinsippene er bindende for alle medlemmer av Norsk gestaltterapeut Forening (NGF). Om et medlem av NGF har handlet i strid med de etiske prinsippene, kan vedkommende innklages til NGF. Jamfør NGFs retningslinjer for behandling av klagesaker. De etiske prinsippene vil være grunnlaget for vurdering av klagen.

### DOBLE ROLLER

De aller fleste henvendelser som kommer til FER berører problemstillinger relatert til doble roller. Vi har gjentatte eksempler på at doble roller kan føre til utfordrende situasjoner for både klient og terapeut og forringe den profesjonelle dømmekraften. Vi ønsker med denne artikkelen å skape rom for refleksjon og diskusjon om hvordan forholde seg til doble roller for å forebygge at ens terapeutiske praksis går utover NGFs etiske prinsipper.

I NGFs etiske prinsipper pkt 5.2 kan du lese at "Gestaltterapeuten erkjenner

at doble relasjoner med klienter (for eksempel terapeut/venn, terapeut/nabo, terapeut/kollega, terapeut/lærer, terapeut/partner, terapeut/slektning) kan forringe den profesjonelle dømmekraften, og unngår derfor slike relasjoner."

Med doble roller menes at terapeuten får flere rolle-relasjoner til klienten. Det kan være via direkte relasjon der terapeuten selv er kollega, slektning, nabo, lærer eller elev, eller indirekte relasjon for eksempel gjennom felles venner.

Det tilstrebes at terapeut og klient skal ha en profesjonell distanse. Terapeuten har et særskilt ansvar for å ikke innlede en relasjon som kan sette klienten og seg selv i en sårbar situasjon. Om det inntreffer omstendigheter som gjør at det oppstår doble roller i relasjonen terapeut-klient, er hovedregelen at terapiforholdet avsluttes.

### KOMPLIKASJONER SOM KAN OPPSTÅ

Vi har sett tilfeller hvor terapeuter definerer seg ut av doble roller ved å tenke seg at de klarer å skille mellom når man er terapeut (i timen), og når man møtes i andre situasjoner. Vi har eksempler på at terapeuten synes det er helt greit å gjøre dette imaginære hatteskiftet, mens klienten finner det utfordrende å forholde seg til sin terapeut som "terapeut-læreren", "terapeut-tanten" eller "terapeut-vennen". Om klienten er din nabo, vil du være påvirket av begge rollene. Om klienten er din kollega

kone, kan du støtte på områder klienten tar opp som du har kjennskap til fra før. Flere roller vil utfordre den terapeutiske situasjon som omfavner relasjonen her-og-nå. Doble roller vil kunne føre til lojalitetsutfordringer, samt kunne svekke begges dømmekraft i terapien. Din habilitet kan settes på prøve og påvirke din relasjon til klienten, og taushetsplikten kan komme til å stå i fare.

En vanlig komplikasjon ved doble roller er at du vet noe om klienten som det kan være vanskelig å huske om du har «lov» til å si eller ikke. Du kan ha fått opplysningen da du var i en annen rolle. Det kan hende vedkommende ønsker å gå hos deg i parterapi med kona etter å ha gått hos deg i terapi. Da kan det bli vanskelig å holde fra hverandre hva du vet om kona eller forholdet fra tidligere, og hva som har vært sagt i «plenum» under parterapien. Legg merke til at i parterapi og familierapi regnes konstellasjonene som "en klient". Den terapeutiske relasjon til personene i par- og/eller familierapi skal her være klart definert som "en".

### NÅR KLIENTENE KJENNER HVERANDRE

I mange tilfeller vil partneren, et familiemedlem eller en slektning av en klient ønske terapi hos samme terapeut. Det kan ved første blick synes uproblematisk og kanskje flatterende, men slike relasjoner påvirker det terapeutiske feltet. Du kan raskt komme opp i lojalitetskonflikter eller utfordringer i forhold til taushetsplikten. NGFs etiske prinsipper pkt 5.2 sier: "Gestaltterapeuten bør unngå å ha en terapeutisk relasjon med en klients partner eller nære familie." NGFs etiske prinsipper sier ingenting om klientens vennekrets eller kolleger. På bakgrunn av henvendelser til FER, ser vi at det er viktig at terapeuten har høy oppmerksomhet på hvordan slike forhold også kan påvirke ens dømmekraft og awareness. La oss komme med et lite eksempel: Klienten anbefaler terapeuten til en venn.. Terapeuten kjenner ikke "vennen". Underveis i terapiforløpet med den nye klienten ønsker terapeuten å

gjennomføre et eksperiment, men stopper seg selv, fordi terapeuten begynner å tenke på at disse to klientene kan komme til å snakke sammen – og at de begge vil si "det gjorde han med meg også". Senere i terapiforløpet viser det seg at begge klienter unngår fenomenet "vennskap" i terapirommet. Selv om enhver form for doble roller i enkelte sammenhenger vanskelig kan unngås (for eksempel når man bor eller arbeider på mindre tettsteder), er det viktig å være ekstra varsom og oppmerksom i slike situasjoner. Terapeut og klient må være seg bevisst sine roller også i sammenhenger utenfor terapirommet, f. eks. ved begivenheter hvor de opptrer som kolleger eller bekjente, og det kan være hensiktsmessig for terapeut og klient å sette ord på dette dilemmaet.

Joyce og Sills er krystallklare i sin bok "Skills in Gestalt counselling & Psychotherapy" (2014) når de skriver: "You should never see a relative, friend, probably even friend of a friend, if you are to avoid conflict of role or interests".

Om doble roller oppstår, ta opp situasjonen med din veileder eller med FER.

### NÅR DU OGSÅ HAR ANDRE PROFESJONELLE ROLLER ENN GESTALTTERAPEUT

Mange har andre engasjementer ved siden av sin rolle som gestaltterapeut. Det kan for eksempel være som rådgiver, konsulent, lærer eller sykepleier. I kraft av disse stillingene kreves det at du har mange samtaler på kryss og tvers, og nettopp har mange doble roller. Det kan være forretningspartnere, eller situasjoner hvor du bytter varer. Det er viktig å være bevisst hvilken hatt du har på når du arbeider i andre roller og når du er i en terapisisituasjon i rollen som gestaltterapeut. Det krever at du er ekstra bevisst på din funksjon og avklarer denne overfor dem du arbeider sammen med samt med klienten. Om det oppleves forvirrende og/eller utfordrende å arbeide i flere stillinger med roller som krever forskjellige rammer, søk ekstra veiledning.

## NOEN EKSEMPLER

### 1. BILMEKKERN

Terapeuten kommer andpusten inn til den ventende klienten. Det rimer i skjegget og lua er dratt godt ned over ørene.

- Beklager, Ola, men den hersens bilen ville ikke starte, unnskylder han og drar av seg skjerfet.

- Nei, sånn er det å kjøre gammel Peugeot, gliser klienten. - Den modellen din er ikke mye medgjørlig i kulda. Jeg skal ikke ta en kikk på den, da?

Terapeuten stopper opp. Det er tredje gangen bilen har sviktet ham denne måneden, og han har kviet seg for å sette den på verksted nok en gang.

- Det er veldig hyggelig av deg,

stotrer ham, men...

Klienten gliser igjen. - Jeg bare kikker kjapt på den. Det koster deg ikke noe. Har fiksa mange sånne før.

Terapeuten lukker øynene og slipper skuldrene ned. Hvor farlig kan det være?

- Ok, tusen takk, Ola. Men bare en kjapp kikk, da.

- Kult, svarer klienten. - Da tar jeg med bilhengeren og henter kjerra i kveld, jeg.

Terapeuten hadde sett for seg en kjapp kikk under panseret i oppkjørselen, og nøler. Han åpner munnen for å protestere. Så napper han av seg lua, henger den på knaggen og snur seg mot klienten.

- Kaffe?

### 2. SØSTEREN

- Jeg er familiens sorte får, sier hun. Akkurat da er det noe som klikker på plass for terapeuten. Gang på gang har han blitt slått av de sammenfallende historiene til de to klientene, og denne setningen har han hørt før. Hjertet banker raskere, og han trekker pusten dypt.

- Er du søsteren til Lise?

Klienten blir høyrød på halsen, ser ned og hvisker frem et ja.

De blir sittende en stund i stillhet.

Tankene farer gjennom hodet til terapeuten. Tanken på at han har referert til en annen klient i lik situasjon - som viser seg å være søsteren. Irritasjonen over at han er lur, at klienten har kommet til tross for at han sa til søsteren at han ikke

kunne ha begge i terapi. Tanken på at han har brukt seks timer på å skjønne det som ble så åpenbart akkurat nå. I dette blander det seg en grandios følelse - at klienten var villig til å føre ham bak lyset for å få akkurat ham som terapeut. Og lysten til å fortelle at begge søstrene faktisk tror de er familiens sorte får.

Han rister det av seg.

- Vet Lise at du går til meg?

Klienten nikker, ser fortsatt ned.

-Må vi slutte, nå da?

Terapeuten ser på den ubevegelige kvinnen foran seg. Kjenner seg trist og maktesløs. Så bobler det i ham, og han ler.

- Du, jeg har ikke peiling. Jeg må til veilederen min. Fort.

# JURISTENS INNSPILL

REGLENE I FORVALTNINGSLOVEN OM INHABILITET GJELDER IKKE TERAPEUTER DIREKTE, MEN HAR ET LIGNENDE FORMÅL OG KAN GI NYTTIG BAKGRUNN FOR REFLEKSJON: DET ER DER EN VIKTIG DEL AV VURDERINGEN, IKKE BARE OM DU SELV MENER DU KAN OPPTRE OBJEKTIVT OG PROFESJONELT, MEN OGSÅ OM DET KAN SE UT SOM DU IKKE ER HABIL FOR UTENFORSTÅENDE. DET ER ALTSÅ IKKE TILSTREKkelig AT DU MENER DU KAN HÅNDTERE DETTE, HVIS DET KAN SE UETISK UT FOR UTENFORSTÅENDE. PÅ VÅRT OMRÅDE KAN DET I TILLEGG SKADE OMDØMMET OG TILLITEN TIL GESTALTTERAPEUTER.

:SAGT OG HØRT:

"THE GOAL IS NOT CHANGE, IT IS CHOICE"

RITA RESNICK

"NEVER DOUBT THAT A SMALL GROUP OF THOUGHTFUL, COMMITTED CITIZENS CAN CHANGE THE WORLD; INDEED, IT'S THE ONLY THING THAT EVER HAS. MARGARET MEAD

"EKSPANDER ELLER DØ"

RAGA ROCKERS



# røtømpolsib

# dialogmøter

Styret i Norsk Gestaltterapeutforening (NGF) har i løpet av det siste halve året arrangert to dialogmøter om følgende tema: Kan NGF som fagorganisasjon bli tydeligere på vår rolle i samfunnet og vårt bidrag som faggruppe? Vi oppfordrer alle medlemmer til å delta i dialogen videre, enten ved personlig oppmøte på dialogmøtene, eller skriftlig.

Temaer som har vært sentrale i dialogen så langt er:

## UTDANNING, FORSKNING OG DOKUMENTASJON

Vi har i Norge en NOKUT-godkjent grunnutdanning i Gestaltterapi ved Norsk Gestaltinstitutt (NGI) som gir 120 studiepoeng. Dette er ikke nok for verken en offentlig godkjent Bachelor eller Mastergrad. Til sammenligning har psykiatrisk sykepleie 240 studiepoeng som inkluderer en helsefaglig Bachelor. Profesjonsstudiet i psykologi har 360 studiepoeng og inkluderer en Bachelor i psykologi. Hvordan kan NGF bidra til å heve og formalisere vår fagutdanning videre, for å sikre formell og offentlig godkjent fagkompetanse? Det ligger blant annet noen klare begrensninger ved ikke å være underlagt helsepersonell-loven. Ønsker vi å tilrettelegge for å inkludere ulike helse- og sykdomsfag og andre obligatoriske grunnfag for å oppnå dette?

## IDENTIFISERING AV VÅR PROFESJON

Hvem er vi? Sammenligner vi oss i for stor grad med arbeidet og rollen til psykologer og psykiatere? Kan det være mer relevant å sammenstille oss med sosionomer, psykiatriske sykepleiere

og vernepleiere? De har masternivå, en 3-årig offentlig godkjent profesjonsutdanning og konkrete stillingsbeskrivelser innen helsetilbudet. De arbeider også terapeutisk i ulike behandlingsfaser. Kan vi gestaltterapeuter, MNGF, strekke oss etter noe av det de har oppnådd? Og for å komme dit: Kan vi enes om en felles faglig beskrivelse av hva vi kan, og hvor vi plasserer oss faglig i forhold til ulike hjelpetilbud? Kan vi konsekvensutrede fordeler og ulemper med å være underlagt loven om alternativ behandling? Og utrede annen lovgivning som påvirker oss? Kan gestaltterapeuter, MNGF, være pådrivere for å definere psykisk helse under en mer helhetlig livsløpsramme som sikrer tiltak for de som havner utenfor det offentlige psykiske helsetilbudet, men som likevel trenger støtte gjennom ulike livsfaser for å holde seg i eller komme tilbake til arbeid?

## DIFFERENSIERING OG SAMARBEID VIDERE:

Samarbeid innad: Godt samspill mellom Norsk Gestaltinstitutt (NGI), Gestaltpraktiserende i Organisasjoner (GPO) og Norsk Gestaltterapeutforening (NGF) krever også god differensiering. Hvordan kan vi ta ulike roller? Hvordan kan vi best spille sammen i vår felles

interesse og respekt for gestaltterapi? Ved å se etter sammenfallende behov - og samtidig tilrettelegge for at vi har ulike roller?

Samarbeid utad: Hvordan inngår vi samarbeid og samhandler med andre fagmiljøer på en mer strategisk og bevisst måte? Kan vi utrede mulighetene som ligger i nyopprettelsen av en folkehelseminister?

Det har på dialogmøtene blitt gitt uttrykk for et ønske om å jobbe fram en **strategisk plan som strekker seg over flere år (5 til 10 år)**, og som inneholder nødvendige steg for videre løft innen formell utdanning og profesjonsbygging, innsikt i og oppnåelse av formelle krav og styrket tverrfaglig samarbeid med mål om et tydeligere samfunnsoppdrag.

## FORSLAGET TIL FORMULERING AV SAMFUNNSOPPDRAG SÅ LANGT:

Nye tall fra NAV viser at sykefravær grunnet psykiske helseutfordringer fortsetter å øke. Mange opplever lange ventelister for å komme til psykolog eller psykiater. Norsk Gestaltterapeutforening (NGF) ønsker å være en del av et supplerende tilbud for å avhjelpe køene til det offentlige psykiske helse-

tilbudet.

Er du alvorlig syk kan du få god hjelp. Langt vanskeligere er det for de som sliter med psykiske problemer som oppleves vanskelig for den enkelte, men som ikke faller inn under 'retten til prioritert helsehjelp', eller diagnoser som utløser konkrete tiltak eller rettigheter. Tilstander som kan forventes i løpet av ulike livsfaser, men som for enkelte utløser alvorlige utfordringer sosialt eller i arbeidslivet, med fare for sykemelding og forverring av tilstanden dersom personen ikke får adekvat støtte.

Norsk gestaltterapeutforening (NGF) ønsker et psykisk helsetilbud som møter mangfoldet i befolkningen ved å etterstrebe mangfold og tilgjengelighet i behandlingstilbudet. Vi arbeider for at det offentlige skal delfinansiere samtale- og psykoterapi fra et bredere utvalg faggrupper enn i dag, og ut fra et bredere livsløpsperspektiv enn i dag. Vi mener dette er samfunnsøkonomisk lønnsomt, og nødvendig for en bærekraftig samfunnsmodell som sikrer at flere mennesker kan stå i, eller komme raskere tilbake til arbeid.

NGF definerer psykisk helse under en

helhetlig livsløpsramme som strekker seg fra sosial- og helsetjenester, utdannings- og arbeidslivsarenaer til familie- og barnevern. Gestaltterapeuter MNGF arbeider fenomenologisk og ikke-normativt for å identifisere og beskrive de fenomener og tilstander som oppleves utfordrende for den enkelte i ulike relasjoner og situasjoner. Gestaltterapeuten MNGF bidrar med et samtale- og samværstilbud som bidrar til økt oppmerksomhet på tilgjengelige ressurser, læring fra relasjonserfaringer og støtte til økt relasjonskompetanse i ulike livsfaser. Dette er blant annet sammenfallende med NAVs ønske om i større grad å kunne avdiagnostisere tilstander for å se mennesket og kapasiteten før diagnosen.

Vi ønsker at det innføres en prøveordning med refusjon for gestaltterapi utført av gestaltterapeuter, MNGF, i en kommunal 1. linjetjeneste i samarbeid med kommunelegen, fastlege, helsesøster og DPS, med tilhørende bevilgning av forskningsmidler for å dokumentere mulig gevinst av denne type tverrfaglig samhandling.

I Norge har gestaltterapeuter MNGF under gitte forutsetninger offentlig

godkjent momsfritak for sine tjenester innen gestaltterapi og veiledning. Det eksisterer en NOKUT-akkreditert 4-årig høyskoleutdanning i gestaltterapi ved NGI (Norsk Gestaltinstitutt, Høyskole). Gestaltterapeuter MNGF har etablert klage- og forsikringsordning, har et gryende forskningsmiljø og strenge dokumentasjonskrav. NGF er gestaltterapeuters fagorganisasjon i Norge som oppfyller alle krav fra European Association for Psychotherapy, (EAP) og European Association for Gestalt Therapy (EAGT).

Tittelen gestaltterapeut MNGF viser at krav til egenerapi og veiledning under utdanning, samt krav om kontinuerlig faglig oppdatering og veiledning under profesjonsutøvelsen, er oppfylt - noe som ytterligere kvalitetssikrer fagutøvelsen i Norge.

\*Fullt referat fra begge dialogmøtene er tilgjengelig via styret i NGF.

Neste dialogmøte blir 26. april klokken 17:00 - 19:00.

Rolf Aspestrand,  
for styret NGF





**Kristine Storli Henningsen** (43) er gestaltterapeut, blogger (antisupermamma.no), forfatter, rektor på Forfatterskolen (forfatterskolen.no) og fast spaltist for VG og = Oslo. Hun er oppvokst i Oslo, har base i Drammen og har bodd utenlands med mann og tre barn de siste fire årene – først ved kysten i Panama og nå på innlandet i Spania.

Kristine er opptatt av at det skal være rom for mangfoldet, og at det finnes flere måter å leve livet på. Aksept er også et viktig nøkkelord, erkjennelse av at livet går i bølger og at det kan være enklere å flytte med enn å kjempe i mot. Kristine tar også humor på alvor. Humor kan bygge bro mellom mennesker, gi perspektiv og ta brodden fra smerten.

## DA GARDIN-DAMA FLYTTET TIL PANAMA

Da jeg var syv år ville min mor skifte gardiner i stua. Hun visste på forhånd at hun måtte forberede meg på dette. Det var ikke bare å kaste de gamle og henge opp nye. Det kunne endt med gråt og raseri fra min side. Nei, jeg måtte forberedes. Prates med. Og de gamle gardinene måtte oppbevares i huset, så vi hadde en mulighet til å bytte tilbake.

Det er pinlig å tenke på nå. Samtidig er jeg glad for at min mor var såpass klok. For jeg husker følelsen av at noe ble om-møblert inni meg hver gang det var endringer hjemme, som om det var organene mine de flyttet rundt på.

Jeg kunne ikke utstå endringer som barn. Hver gang vi gjorde noe hyggelig ville jeg forsikre meg om at det ble en tradisjon. For min mor var nok dette utfordrende. Hun er en typisk bohem som lett blir rebelsk av alt som lukter rutiner, tradisjoner, forutsigbarhet. Men hun forsto at jeg var annerledes. Og møtte meg på det.

Nå, i voksen alder, er det rart å tenke tilbake. Jeg bor over hele verden med familien. For to år siden bodde vi i Panama. Nå bor vi i Spania. Neste år skal vi trolig til Afrika. Vi er ikke sikre ennå. Og nei, det er ingenting vi må fordi min mann er diplomat. Vi driver en online-virksomhet sammen. Og det var jeg, gardin-dama, som tok initiativet til å flytte for tre år siden.

Jeg var nyutdannet gestaltterapeut. Fire år med full jobb og tre unger, og denne utdanningen ved siden av. Samtidig lå min beste venninne på sykehuset og ble spist opp av kreft.

Jeg løp fra det ene til det andre, slik mange fulltidsarbeidende småbarns-

foreldre gjør, og det samme gjorde min mann. Så, midt oppi den siste og mest krevende eksamen i gestalt, døde bestevenninnen min. Min vitale, intelligente, nysgjerrige, reiseglade, utforskende venn.

Midt i sorgen spiret det frem noe annet.

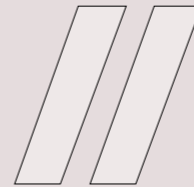
Et behov for endring. Uansett hvor mye vi hadde snakket om døden på gestalt-studiet, at alt har en ende, at vissheten om døden kan få oss til å leve sterkere, så gikk det ikke helt inn. Døden angikk meg ikke.

Så forsto jeg hvordan min venninnes drømmer, planer, visjoner, alt forsvant med henne. I løpet av et øyeblikk. Og etterpå er ingenting mulig. Med denne vissheten i kroppen døde mitt behov for å klynge meg fast i gamle gardiner. Jeg forsto at ting bare er ting. Og at ingenting kan settes på vent.

Familielivet hadde blitt en arbeidsplass der vi stresset fra det ene til det andre uten at vi visste hvor vi skulle. Eller hvorfor. Det gikk fortere og fortere. En dag trakk jeg i nødbremsen - pekte på et tilfeldig land på kartet og sa: Skal vi flytte til Panama?

Mannen min så ut som et spørsmålstegn. Panama? Med tre små barn? Hva med jobben? Huset? Språket? Vi kan ikke et ord spansk. Og vi kjenner ikke en sjel i Panama!

Men det må ha truffet noe i ham også. For en dag satt vi på flyet, med kun oss selv og klær i bagasjen. Etter å ha pakket alle eiendelene våre opp på loftet. Ennå husker jeg ikke hva som er der oppe, jeg har ikke savnet en ting.



Midt i sorgen spiret det frem noe annet.

Men endringen skjedde ikke uten utfordringer. Jeg hadde en hemmelig drøm, og et mål, om at jeg skulle bli en annen i Panama. Nå var det slutt på å please alle andre. There was a new Kristine in town! Hun var direkte og rå på å sette grenser.

Det burde være rimelig enkelt, tenkte jeg, i all min naivitet. Man oppstår i møtet med andre, ikke sant? Når jeg oppførte meg annerledes ville de respondere annerledes.

Men så enkelt var det ikke. For jeg klarte ikke være noe annet enn meg. I det minste ikke over natten. Så det samme skjedde i Panama som hjemme i Norge: Jeg endte opp med en masse venner og bekjente, og ble gratis terapeut for halve gjengen. Om kvelden lå jeg i fosterstilling og jamret meg: Jeg er så sliten.

Likevel, denne bevisstheten om at jeg var den samme på andre siden av jorden, at det var meg og bare meg det handlet om, var en oppvåkning. Med babyskritt klarte jeg å begynne å sette grenser. Det var smertefullt. Endring er ofte det. Det er ikke alltid verden reagerer som du vil på endringene dine. I øyeblikk følte jeg meg ensom. Det gjør jeg ennå. Du risikerer å miste noen når du begynner å sette grenser og stille opp for deg selv. Samtidig kjente jeg meg mindre sliten.

Det føltes også merkelig å slippe tak i alt det vante. I begynnelsen var det som å sette seg i en rakett og skyte seg selv opp i rommet. En skrekkblandet fryd. Så kom hver-

dagen på det nye stedet. Stillheten. Forvirringen. Jeg svedde rundt i rommet uten å vite hvor jeg skulle lande, eller om jeg ville lande. En følelse av å være i en merkelig drøm der ingenting eksisterte, alt var en illusjon.

Jeg ble urolig. Og begynte å søke det trygge igjen. En dag søkte jeg opp NRK-Nett-TV og så programmene jeg likte som barn. De var kjedelige nå, men de ga en form for trygghet.

Her om dagen spurte jeg mamma om hun fremdeles hadde de turkise gardinene med psykodelisk mønster. Nei, sa hun, de har jeg nok kastet. Jeg trodde ikke du ville spørre om å bytte tilbake i en alder av 43. Skal du ha dem med deg til Afrika?

Ja, kanskje hadde det ikke vært så dumt. Jeg kan tøffe meg med at ting bare er ting. Men nå er jeg ikke så sikker. Kanskje kan jeg finne et par like på Finn og legge dem nederst i bagasjen. Og på den måten gjøre neste romferd litt tryggere.

...

## REDAKTØRENS SPILLELISTE

Søk på "Gestaltmagasinet - Endring" på Spotify, legg gjerne til den sangen som er ditt lydspor til endring... Så får vi en lang spilleliste som kan oppmuntre, trøste, sparke oss i gang eller kanskje stoppe oss opp litt i en endringsprosess:

### Calling you

– Jevetta Steele, Bagdad Café/Soundtrack

### A Change Is Gonna Come

– Sam Cooke

### Changes

– David Bowie

### Ekspander eller do

– Raga Rockers

### Erase/Rewind

– The Cardigans

### I'm Coming Out

– Diana Ross

### Jeg har aldri sett elg

– No. 4

### Kom Sommarviynn

– Tove Karoline Knutsen

### Landslide

– Fleetwood Mac

### Man in the Mirror

– Michael Jackson

### The Times They Are A-Changin'

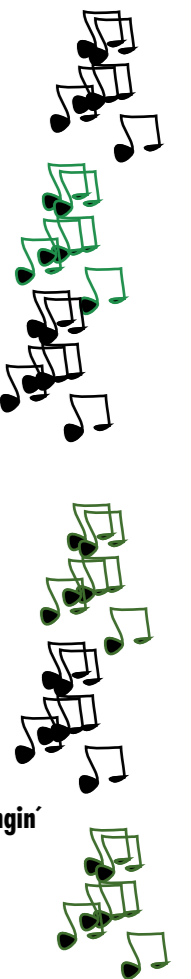
– Bob Dylan

### Vår

– deLillos

### You Keep Me Hangin On

– Kim Wilde





"Exploring Practice-based research in gestalt Therapy" var navnet på en internasjonal forskningskonferanse som fant sted i Paris i mai 2017. Konferansen ble skapt med et ønske om å gi næring til en forskningstradisjon innenfor gestaltterapi, og ble arrangert av AAGT (American Association for Gestalt Therapy) og GISC (Gestalt International Study Center).

Fra Norge deltok Daan van Baalen fra Norsk Gestaltinstitutt og **Vibeke Visnes** fra BA21 psykoterapi og veiledning, og vi var så heldige å få anledning til å stille Vibeke Visnes noen spørsmål.

### - HVA HANDLET DIN PRESENTASJON PÅ KONFERANSEN OM?

Jeg har skrevet en masteroppgave i Gestalt ved Metanoia Institute, Middlesex University i London om den terapeutiske alliansen i parterapi. Jeg ble oppfordret til å forske videre med utgangspunkt i denne modellen. Dette gjorde at jeg søkte og ble tatt opp ved doktorgradsprogrammet Dr. Psych ved det samme universitetet. Presentasjonen min i Paris var bakgrunns materialet - altså masteroppgaven - og en ny modell som beskriver fenomener som oppstår i parets "in-between". Jeg spurte så om tilbakemeldinger på forskningsmetodikk.

### - FIKK DU TILBAKEMELDINGER SOM HAR HJULPET DEG VIDERE I DIN FORSKNING?

Jeg fikk ikke spesielle tilbakemeldinger på metode eller kritiske bemerkninger, noe jeg hadde mobilisert for. Det jeg derimot fikk var en svært uventet, utrolig positiv og entusiastisk respons på det jeg har gjort og planlegger for. Det var en spesielt hyggelig erfaring for meg i et helt nytt felt og inspirerer til å komme meg mer "ut der".

### - HVORDAN VAR DIN OPPLEVELSE AV KONFERANSEN, OG VAR DET NOEN FOREDRAGSHOLDERE SOM GJORDE SPESIELT INNTRYKK?

Som nevnt var dette første gang jeg presenterte og det var også første gang jeg har vært på en internasjonal forskningskonferanse innenfor gestaltterapi. Jeg ble utro-

# ” Exploring Practice-based research in gestalt Therapy ”

lig positivt overrasket og inspirert. Det ga meg også tillit til at det jeg har lært og utledet i forskningsprogrammet jeg tilhører er godt forankret metodisk i gestaltterapien, som er mitt hjerte nær. Dette ble tydelig når jeg hørte på flere presentasjoner.

Mange av presentasjonene handlet om måling av resultater i gestaltterapi - og et gjennomgangstema på hele konferansen var at vi MÅ kunne bevise at vår metode virker.

### - VAR DET NOE ANNET SOM GJORDE SPESIELT INNTRYKK?

Der og da var det et overveldende møte med representanter og forskere fra hele verden som brenner for gestaltnforskning. Wow! For en atmosfære! I tillegg var det et tettepakket program med så mange interessante presentasjoner at jeg dessverre ikke fikk med meg halvparten av det jeg hadde lyst til. Jeg gikk denne gangen på de seminarene som jeg tenkte ville informere min egen forskning. Plenumsesjonene var til tider ganske "tørre"; nyttige, ja, men også veldig detaljorienterte og det er ikke alltid så lett å ta til seg så mye informasjon på kort tid. Det som har gjort mest inntrykk er den inkluderende holdningen som jeg synes gjennomsyret alle møtepunktene. Her er man innstilt på å inspirere og engasjere hverandre. Det er ikke alltid gitt i akademia - og det berørte meg dypt. Jeg har hatt dialog om videreutvikling og samarbeid i ettertid, og igjen - den vennlighet som jeg - en novise å regne - har blitt møtt med - det er jeg svært takknemlig for. Forskning er ofte en ganske ensom praksis. Jeg vil nevne Phillip Brownell som er primus motor for et stort forskningsnettverk, der mange aktører i mange land er tilknyttet. Dessverre er Norge fraværende i disse fora. Det må vi få gjort noe med! Jeg har vært i kontakt med ham etter konferansen, han er også administrator for en forskningsfacebookside og han er redaktør for en viktig bok som kom ut i 2017 "Towards a Research Tradition in Gestalt Therapy", en antologi med kjente bidragsytere i Gestaltterapi-teori.

*Les mer* om konferansen på [www.gestalt-research.com](http://www.gestalt-research.com) Her kan du enkelt registrere deg som bruker og få tilgang til videoer av foredrag som ble gitt på konferansen, og laste ned presentasjoner med temaer som:

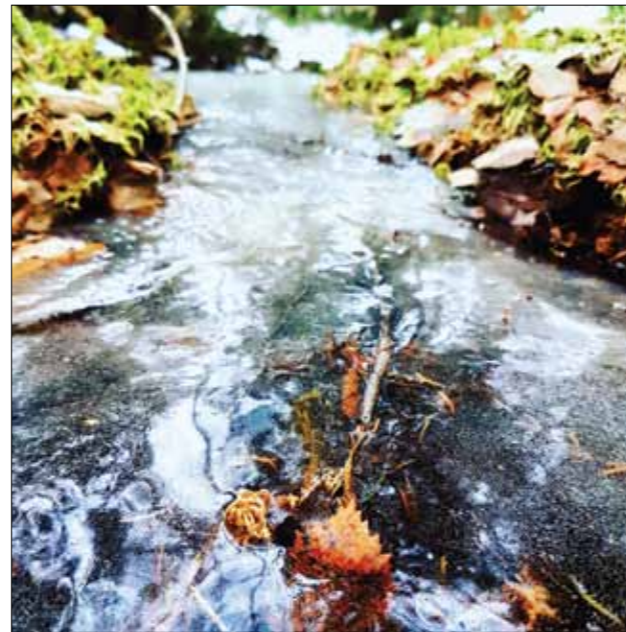
- Er forskning relevant for gestaltterapeuter?
- Hvordan starte et forskningsprosjekt
- Hvordan beskrive en praksis
- Identitet i forskning





Lofotdama Astri Hansen Juvik har egen praksis som gestaltterapeut i Steinkjer. Hun jobber også som forfatter og grafisk designer.

## ORD FRA NORD



Jeg slutter ikke å fascineres av at alt gjenoppstår år etter år. Det er noe med at jorden kan være så myk og mottagelig, jeg kan omtrent legge hva som helst oppi der og det blir noe av det.

Jeg kan til og med legge det jeg ikke vil ha og ikke trenger oppi der, og den tar det og. Jorden sluker alt jeg gir den og så blir det borte.

Hvis jeg vil kan jeg fylle alle tomrom med grønt, fylle på med mørk og fuktig jord, la poteter og persille vokse fram i hver en krok, fylle hver ledige flekk med frukttrær og rabarbra.

Jeg tror at jeg har bestemt meg for å la det stå til. Litt sol, litt varme og en liten stortå så vidt i havet. Jeg lener meg tilbake og tar i mot.

Og midt i det hele skal jeg pynte bordet med små engsoleier, puslete leirkaller, søte hvitveis og de som jeg ikke husker navnet på.

Hurra for våren, du vant!

Teksten er hentet fra boka kalt  
"Livet. Minutt for minutt"  
utgitt på Embla forlag.  
Astri har skrevet og designet boka  
– og Eilen Austli har tatt bildene.

# VÅREN!

Nå er den i gang igjen, denne våren. Det er dette den kan, den har gjort det mange ganger før. Med selvsikker mine kjører den på i 120.

Drevent speeder den fram og hamrer løs mens frost og vinter gjemmes der bak. Våren nærmest fosser forover og skaper leven og hurlumhei hvor enn den ferdes. Ut fra ingenting buldrer liv seg oppover. Det grønne bryter gjennom mens blått erstatter grått. Der det før var dødt titter bittesmå blomster fram. Små engsoleier, puslete leirkaller, søte hvitveis og de som jeg ikke husker navnet på.

Det er et helt år siden sist, men jeg husker alt. Jeg vet hva som skal skje og det skjer igjen. Mens det som før var kveld er blitt ettermiddag så mister jeg det jeg har brukt måneder på å venne meg til. Hvor skal jeg finne ro når stearinlys ikke lenger trenger skinne? Der jeg før kunne gjemme meg, lyses jeg nå opp. Ikke en gang i bilen kan jeg være usynlig. Våren pisker meg fram, pisker meg ut, og vil ha meg med.

Våren behersker kursending til fulle, det vet vi som har truffet den før. Den er ekspert på å riste av seg gammelt rask og la det nye tre fram og ta over. Våren forviser snø, jager skarp luft, skyver bort gustne enger, frostnetter og rim på bilruter, mens alt det nye nærmest dirrer i rastløs spenning.

Litt etter litt tør jeg stole på at den faktisk har kommet, og jeg venner meg til å sitte i solstolen med sko uten ull innenfor. Rundt meg er luften sval og jeg kan merke at jeg smiler litt mens kinnene rødmer under solen. Etter noen dype åndedrag rygger jeg brått tilbake. Grumsete skyer hiver seg hastig over himmelen og rundt hushjørnet kommer vinden fortsatt skarp og bitende. Våren omtrent snerrer til meg og narrer meg igjen! Jeg vender innover og skuler ut mens alt det grønne holdes tilbake av kalde gufs.

Men våren får til slutt overtak. Den kommer til de av oss som knapt nok skimter den og til de av oss som favner den vilt. Dens urokkelige pågangsmot kan gjøre meg starstruck.

Jeg finner meg selv stående stiv med vidåpne øyne trollbundet av alt den lar hende.

# JA VISST GÖR DET ONT

Karin Boye

Ja visst gör det ont när knoppar brister.  
Varför skulle annars våren tveka?  
Varför skulle all vår heta längtan  
bindas i det frusna bitterbleka?  
Höljet var ju knoppen hela vintern.  
Vad är det för nytt, som tär och spränger?  
Ja visst gör det ont när knoppar brister,  
ont för det som växer  
och det som stänger.

Ja nog är det svårt när droppar faller.  
Skälvande av ångslan tungt de hänger,  
klamrar sig vid kvisten, sväller, glider –  
tyngden drar dem neråt, hur de klänger.  
Svårt att vara oviss, rädd och delad,  
svårt att känna djupet dra och kalla,  
ändå sitta kvar och bara darra –  
svårt att vilja stanna  
och vilja falla.

Då, när det är värst och inget hjälper,  
Brister som i jubel trädets knoppar.  
Då, när ingen rädsla längre håller,  
faller i ett glitter kvistens droppar  
glömmer att de skrämdes av det nya  
glömmer att de ångslades för färden –  
känner en sekund sin största trygghet,  
vilar i den tillit  
som skapar världen.

(Mon tro om Staemmler kikket Karin Boye i kortene før han skrev sin endringsmodell?)

I DENNE SPALTEN ØNSKER VI Å ÅPNE OPP FOR DEBATT OG FAGLIGE DISKUSJONER RUNDT GESTALTTERAPI-TEORI. VELKOMMEN TIL UENIGHET, DIFFERENSIERING, NYANSERING, KRITIKK, UNDRING OG UTVIDELSE AV PERSPEKTIVER. MED ET ØNSKE OM AT MAGASINET GESTALT SKAL VÆRE ET RELATIVT TRYGT STED Å UTTRYKKE SEG – BES DET OGSÅ OM VARSOMHET, RESPEKT OG RYDDIGHET.

**Elisabeth Eie: KOMMENTAR TIL DEN MASKULINE OG FEMININE DANSEN,**  
Av Bianca Schmidt,  
(Gestalt nr. 1, 2017)

Jeg leste Bianca Schmidts ”Inntrykk” om kjærlighetsrelasjoner og intimitet i forrige nummer av Gestalt, med stort engasjement og en god porsjon opprør. Hun skriver om noe vesentlig, nemlig om den sårbare, vakre og ofte vanskelige og konfliktfylte kjærlighetsrelasjonen. Jeg synes det er spennende at hun skriver om de maskuline og feminine sidene i oss alle, uansett kjønn, som et viktig spenningselement i seksuelle relasjoner. Generelt er jeg helt enig med henne i betydningen av å ”se på ulikhetene våre med respekt, som en styrke og vitalitet, ikke en trussel”. Jeg tenker at dette er selve utgangspunktet for gestaltterapien som psykoterapi, og noen og enhver trenger ofte litt ekstra støtte nettopp for å håndtere våre mest intime og nære forhold på en meningsfull måte.

Kjærlighetsrelasjonene er en uhyre viktig arena for erfaringen av oss selv i møte med den andre, men vi er ofte overlatt til oss selv i å bale med håndteringen av gamle mønstre, vaner og frykter. Kjønnsperspektivet er imidlertid i overveldende grad utelatt i gestaltterapeutisk teori og praksis. Kjønnsperspektivet omfatter kjønn, kjønnsrelasjoner, kjønnsroller og det folk oppfatter med mannlige og kvinnelige egenskaper, altså både biologiske og kulturelle aspekter, og er som alt annet i endring.

Bianca Schmidt påpeker at dynamisk utveksling kan skape helhet. Samtidig påpeker hun at ubalanse mellom de maskuline og feminine egenskapene kan være kilde til konflikt: ”når disse elementene er harmoniske kan de danse nydelig og utfylle hverandre. Er de i ubalanse kan det lett skape konflikter. (...) Når ubalansert maskulinitet og femininitet møter hverandre, blir samhandling vanskelig”.

Hun skriver videre at maskulinitet og

femininitet har blitt depolarisert hos menn og kvinner i Vesten som følge av kvinnefrigjøringen og kvinners inntreden på det maskuline arbeidsmarkedet, og at konsekvensen ikke bare er heldig, nemlig at kvinner er blitt maskulinisert. Tydeligvis har det også ført til feminisering av menn. Jeg spør: Er dette i seg selv negativt, eller kan det muliggjøre en utvidelse og integrasjon av tidligere polariserte egenskaper?

Jeg vil imøtegå Bianca Schmidt på to vesentlige punkter: For det første: kvinnefrigjøring er ikke en vestlig oppfinnelse. Jeg har jobbet i 20 år med internasjonal utvikling, og har bodd seks år i Bangladesh og Pakistan. Kvinnene jeg møtte der og fra andre kontinenter, var mye mer radikale feminister enn jeg noen gang har turt, eller behøvd å være. Å gjøre kvinnefrigjøringen til en vestlig idé, er å underkjenne kvinners kamp mot undertrykking i hele verden.

For det andre: et møte er noe som skjer mellom mennesker og ikke mellom delpersonligheter eller egenskaper. Målet med et forhold er heller ikke å komplimentere hverandre som to halve parter, en maskulin (mann) – og en feminin (kvinne) som til sammen skal bli en hel person. Dette tilhører en svært gammeldags og tradisjonell tenkning, og er nettopp en hovedgrunn til vold og kvinneundertrykking i et forhold, fordi samfunnet gir ulik verdi og makt til de maskuline og feminine egenskapene, og med det som begrunnelse også gir kvinner mindre verdi og makt. Dette skjer ikke bare i patriarkalske og fundamentalistiske land, men også i vesten.

I et gestaltterapeutisk perspektiv kan feminine og maskuline polariteter sees på som noe vi har i oss og utenfor oss. I møtet mellom mennesker oppstår konflikt når vi har store deler av oss selv som vi ikke finner støtte og rom til å utfolde. Dette kan skape konfliktfylte og fikserende måter å være i relasjon på, ikke minst i intime og seksuelle relasjoner. At de kjønnslige polene har mye å

si i forhold til seksualitet, bestrider jeg ikke, men som med alle polariteter og ulikheter er det nærvær med varhet på seg selv og den andre som utvider vårt repertoar og evne til å være i relasjon; til å fungere som par i dansen mellom nærhet og avstand.

Bianca Schmidts fokus på det naturlige i å komplementere hverandre som mann og kvinne kan dessverre også tolkes i retning av å gi likekjønnede forhold mindre verdi, være naturstridig og gjøre homoseksuelle og lesbiske til halve mennesker.

Jeg har derfor behov for å opplyse om at jeg er veldig godt fornøyd med min relativt androgyne personlighet, som jeg etter hvert har kunnet verdsette og integrere som en frigjørende styrke, nettopp litt utover ”normalen”. Det har ikke alltid vært sånn. Jeg har kjent på unødig mye lengsel og utenfor-skap i min prosess mot å bli et helere, integrert seksuelt og kjærlighetsfylt menneske, nettopp på grunn av fastlåste syn på maskulinitet og femininitet i vår kultur. For meg var det nettopp den seksuelle debuten med en annen av samme kjønn som meg, som var frigjørende – fordi jeg da endelig kunne akseptere meg selv som jeg var, hverken depolarisert, maskulinisert eller fanget i en kvinners rolle med en hovedsakelig ”feminin kjerne”. Jeg kunne utfolde mine maskuline og feminine sider som jeg ville!

Jeg tror Biancas Schmidts intensjon nettopp er som min; at gode, kjærlighetsfylte og spenningsfylte kjærlighetsforhold krever integrasjon av våre egenskaper slik vi opplever dem, verken polarisering eller depolarisering av dem. Verden rundt oss er mer og mer polarisert, og vold og overgrep øker med polariseringen mellom makt og avmakt. Det kommer dessverre til syne i dagens globaliserte samfunn gjennom økende segregering og maktfordeling mellom kvinner og menn, kanskje også mellom sex og kjærlighet.

Til slutt vil jeg henwise til Marit Slags-

vold sin bok ”Jeg blir til i møte med deg” (2016), hvor hun omtaler kjærestearnaen som den viktigste plassen for selvutvikling og kjærlighetsevne. Hennes poeng er at vi må gå fra å skulle ut-

fylle hverandre til å utveksle! Motpoler tiltrekker selvfølgelig, men kjærlighet handler om nysgjerrig tilstedeværelse og spenningen i å oppleve oss selv i møte med den andre. Det handler om å

**Elisabeth Eie jobbet i over 20 år med internasjonal bistand og utvikling før hun i 1997 begynte på gestaltterapiutdanningen. Hun jobbet i 10 år som kvinnerådgiver og ”gender specialist” for NORAD, og var i fem år leder for FOKUS, Forum for kvinner og utviklingsspørsmål. Før det var hun blant annet med på å starte Kvinnehuset i Oslo i 1975 og det første krisesenteret i Norge i 1978. Hun har hatt egen gestaltpraksis siden 1999.**

#### Hei Elisabeth

Takk for dine utdypende kommentarer til mitt siste inntrykk i Magasinet Gestalt.

Dette er en uhyre mangfoldig og nyanisert tematikk, og jeg er sikker på at vi begge ønsker at det unike mangfoldet støttes frem. Dette krever mange stemmer - jo flere ulike stemmer, jo bedre. For så fort vi beskriver én vinkling, så vil mange andre vinklinger være utelatt. I så måte belyste min korte spalte bare noen aspekter, og var heller ikke tenkt som en fullverdig dekning av denne mange-fasettede tematikken. Hensikten bak spalten i Gestalt var aldri fagartikler. Bestillingen fra redaksjonen var i sin tid om jeg ville skrive en spalte med skråblikk på livet.

Ut fra mitt perspektiv er det imidlertid ikke noen faglig uenighet her. Jeg er helt enig i alle Elisabeth Eies faglige perspektiver. Så dette dreier seg vel mer om en utydelig og mistolket tekst enn en faglig splid. Likevel takker jeg for at du viser meg min utydelighet. Utfra ditt svar, er det klart at jeg ikke har blitt lest og forstått slik det var intendert. Jeg forsøkte nok å gape over for mye i en altfor kort tekst. Dette skapte rom for misforståelser, og det tar jeg til etterretning. Jeg har bare godt av å bli møtt, utfordret og imøtegått. Dette vil forhåpentligvis holde meg ydmyk og var, så jeg kontinuerlig vil vokse og utvikle tydeligere måter å kommunisere budskapet på. For uavhengig av om det er en spalte eller fagtekst, så er jo målet mitt å bli forstått.

La meg i tillegg til det fine Elisabeth Eie skriver tilføye følgende: Vi er helt enige om at vi ikke kan bli hele ved å finne en halvpart utenfor oss selv. Vi er komplette og kan kun jobbe med å bli helere i oss selv. Som vi begge

skriver så har vi alle, uavhengig av biologisk, levd eller opplevd kjønn, legning eller preferanser, maskuline og feminine aspekter i oss. Ethvert menneske er en unik komposisjon av maskuline og feminine egenskaper. Disse egenskapene er som alt annet i bevegelse, noe som gjør at jeg i enkelte møter med omgivelsene benytter mer av mine maskuline sider, og i andre sammenhenger benytter mer av mine feminine sider. Så dette er like mye en indre dans i meg, mellom min egen maskulinitet og femininitet, som det er en dans mellom mine maskuline og feminine sider i møte med en annen persons maskuline og feminine sider.

Med andre ord; den maskuline og feminine dansen er på ingen måte begrenset til et møte mellom en mann og en kvinne. Og denne tematikken er heller ikke begrenset til heterofile par. Mangfold på alle plan er en selvfølgelig del av vår livsutfoldelse.

I tillegg til det maskuline og feminine aspektet har vi også biologisk kjønn. Her inkluderes selvfølgelig interseksualitet og andre kjønnsvarianter sammen med mann og kvinne. Biologisk sett utvikler vi ulike organer, hormoner, egenskaper, hjernestrukturer etc. Her er det igjen viktig å påpeke at vi er unike og det er ingen enkel fasit. Mye kan også endres og påvirkes. Selvfølgelig er ikke kvinnefrigjøring noe som kun har pågått i Vesten. Det er en betydningsfull og pågående global prosess hvor mye fortsatt er ugjørt. Mitt poeng var å vise noen av endringene kvinnefrigjøringskampen gjør med balansen mellom de maskuline og feminine aspektene. Og igjen, jeg mener ikke balansen og likeverdet mellom menn og kvinner, men det maskuline og feminine aspekt i oss alle. At dette blir påvirket

vokse og utvikle oss som hele mennesker, ikke om å fordele polariserte egenskaper mellom oss.

er selvfølgelig ikke i seg selv negativt. Alt er alltid i bevegelse, endring og utvikling. Det interessante er heller å se på fenomenene, bli oppmerksom på dem og utforske hvordan det påvirker oss i relasjonene våre.

Takk for det nydelige innspillet fra Marit Slagvolds bok ”Jeg blir til i møte med deg”. Ja, kjærestearnaer er en viktig plass for selvutvikling, læring og kjærlighetsevne. Og i denne utvekslingen, som både er vakker, sårbar og utfordrende, er potensialet til vekst stort. Målet er selvfølgelig å vokse og bli helere i oss selv. Og som kjent vokser vi av å bli mer, inkludere mer, ikke mindre.

La meg tilslutt forsøke å tydeliggjøre hva jeg mente med polariseringen av det maskuline og feminine. Mitt poeng var hvordan vi kan benytte poler for å støtte eller gjenskape tenning og seksuell spenning i et forhold. Jeg viser til Esther Perels bok ”Erotisk Intelligens” (2008). Et kapittel i boken heter ”Mer intimitet, mindre sex – Kjærlighet søker nærhet, men begjæret trenger avstand”. Her beskrives et kjærlighetsparadoks. Vi ønsker en god, stødig, trygg og tillitsfull relasjon, som er viktige kvaliteter for et godt og nært forhold. Paradoksalt nok er ikke dette alltid like støttende for seksuell tenning. Tenning og spenning krever ofte noe ulikt. Poler kan derfor være med på å skape et spenningsfelt. Dette kan for eksempel gjøres ved å leke med det maskuline og feminine i oss.

Jeg vil igjen takke Elisabeth Eie for hennes innlegg. Det vil også gjøre at helheten, som som kjent er større en summen av delene, blir stor nok til et mangfold som kan inkludere alle.

**Bianca Schmidt**  
*Gestaltterapeut MNGF og sexolog*

# Å BLI **SETT** UTEN KRAV – Min **jobb** som **miljøveileder** i barneskolen

TEKST: KRISTIN LINDBEKK

Måten vi møter skolebarnet på, kan komme til å bli avgjørende for hvorvidt hendelser i barnets liv vil føre til belastninger og hemme livsutfoldelse og livskvalitet, eller om det vil kunne lede til vekst og styrke.

Jeg har jobbet i tre år på en barneskole der jeg har samtaler med elever som har ulike utfordringer i livet. Jeg arbeider målrettet mot skolevegring og mobbeproblematikk, og jobber også med smågrupper i klasser hvor det er konflikter. Det kan være foreldre som henvender seg til meg fordi familien er i en krise, kontaktlærer, barne/familieteamet, ledelsen eller eleven selv. Jeg tar også samtaler sammen med foreldrene hvis elevene ønsker hjelp til å forklare hva som er en utfordring i hverdagen, om det er på skolen eller hjemme. Alle elevsamtaler gjøres med samtykke fra foresatte, ledelsen og i samarbeid med kontaktlærer. Jeg har et utstrakt samarbeid med lærerne på skolen vedrørende elevers psykiske helse eller andre bekymringer. For ordens skyld vil jeg nevne at jeg aldri tviler på å melde inn til barnevern ved bekymring. Jeg anbefaler foresatte å søke hjelp hos BUP (Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk) og fastlege ved behov. Jeg går jevnlig i en veiledningsgruppe hos en gestaltterapeut og får oppfølging som gir meg støtte i jobben.

## Å VÆRE SAMMEN

På mitt kontor har jeg te, pledd, puter, farger, ark, ball, kosedyr, spill og leker. Jeg har også det viktigste av alt: tid, energi, lyst og kompetanse. Med gestaltterapeutiske metoder i ryggen møter jeg barna der de er i sitt liv, akkurat her og nå. Sammen har vi det

gøy, leit, eller hva som helst. Jeg prøver ikke å endre barnet - han eller hun blir akseptert akkurat som de er i situasjonen. Det er helt frivillig å komme til meg, og det er ingenting de må sammen med meg - dette er noe jeg forteller dem. Det er ofte mer enn nok bare å være sammen. I tradisjonelt miljøterapeutisk arbeid har ofte de voksne bestemte mål og metoder for atferdsendring hos barn. Som gestaltterapeut utforsker jeg sammen med barnet det som faktisk er.

## ELEVENS SITUASJON

Elever på en skole er naturlig nok i ulike kravsituasjoner hvor de må prestere ut fra de voksnes forventninger, og det å slippe krav i møte med en voksen tror jeg kan oppleves meningsfullt. Barn får stadig høre at de skal være eller oppføre seg annerledes. I en hektisk skolehverdag er det lett for oss voksne å gi instruksjoner på hvordan de burde «oppføre seg».

Jeg får spørsmål fra elevene om hvorfor de gjør ulike valg som ikke er bra for dem eller andre. De lurer på hvorfor de er som de er, og ofte vil de være annerledes enn det de er. De vil være mindre sinte, snillere eller gladere.

## HVORDAN JEG JOBBER

Barnet og jeg kan sammen finne kreative uttrykksformer for å



**KRISTIN LINDBEKK** er utdannet Gestaltterapeut MNGF og har en Bachelor i vernepleie. Hun har også utdanning innen Hälsoption- Folkhälsa och miljö fra Högskolan i Uddevalla, og jobber i dag som miljøveileder/konsulent ved en barneskole. Kristin har jobbet ti år ved en spesialpedagogisk avdeling på en barneskole, og har bred erfaring med miljøterapeutisk arbeid både med barn og voksne. Fra tidligere har hun erfaring fra krisesenter og i eldreomsorg. Hun har også en egen praksis som gestaltterapeut i Fredrikstad.

utforske det de er opptatt av. Vi kan tegne, male, bevege oss, skrive, snakke eller være stille. Barna får en ny erfaring av sin egen kropp, av sine følelser og tanker. Noen av barna beskriver erfaringene sine som: "vi kan trylle sammen", "nå puster jeg lettere", "nå aksepterer jeg lettere at jeg også kan være lei meg/glad eller aggressiv/rolig". Min opplevelse er at barn liker å utforske sine ulike sider og at de gjennom det kan finne sin egen kraft, styrke og identitet. Når de blir mer oppmerksomme på sine egne tanker, følelser og reaksjoner, har de større mulighet til å ta valg og kjenne etter egne behov i ulike situasjoner.

Vi jobber også med differensiering; når barnet erfarer at «jeg er jeg» og «du er deg» støtter det barnet til å ta ansvar for egne handlinger og gi en forståelse for at foreldrene og skolen har regler som må følges, selv om det kan oppleves som urettferdig eller vanskelig. Jeg kan også se på indre motsetninger sammen med barna. Elevene har kontakt med en side av seg, og vi utforsker den motsatte siden. De opplever da ikke seg selv som bare vanskelig, sint eller umulig, men også som hjelpsom, hyggelig og blid.

Gjennom våre samtaler har flere av de «flinke pikene» blitt kjent med egne ønsker, tanker og følelser. De får mer respekt i klassen når de tør å hevde seg. Noen elever som sliter med angst har fått verktøy til å identifisere og uttrykke egne behov. Enkle virkemidler som å sitte nær døra, kjenne føttene i gulvet eller at lærer er klar over at eleven trenger en «time out», er noen tiltak som gjør at elevene klarer å være på skolen. Det er lettere for dem å ta kontakt med andre elever når de har fått støtte til å se på seg selv og hvordan angsten fungerer i deres liv. Elever som er kvalme og sliter med å spise, har fått hjelp til å utforske hva kvalmen betyr for dem, og har fått økt matlyst.

Ved å støtte elevene på at ulike følelser er normale og at andre inkludert meg selv har slike følelser, vil elevene kunne oppleve seg mindre ensomme og føle seg mer «normale». Elever kommer på skolen til tross for motstand av ulike årsaker. De kan møte hos meg til første time, til en kopp te, og jeg bekrefter at det er godt å treffe eleven. Barnet har fått en trygg relasjon til meg og er gjerne klar for andre time i klasserommet. Vi sorterer i følelser og tanker før skoledagen begynner.

## NOEN EKSEMPLER FRA MIN ARBEIDSHVERDAG

**SIV** på ti år er mye sint. Hun får negative tilbakemeldinger fra omgivelsene på at hun reagerer med verbale uttrykk og kroppslig uro. Denne erfaringen oppleves vanskelig for både Siv, elever, lærere og foreldre.

Siv blir sint når hun forteller om en episode i friminuttet. Jeg spør hva hun har lyst til å gjøre, og da reiser hun seg opp og går rundt i rommet med raske skritt. Hun tramper i gulvet. Jeg spør hvor sint hun kan la seg være her og nå, og jeg trykker henne på at ingen ser henne og at jeg vil være sammen med henne i det som skjer. Jeg setter frem en saccosekk hun kan slå på hvis hun vil, og jeg spør henne om hva hun har lyst til å si. Hun roper ut navn på dem hun ikke liker og sier at hun selv er en drittunge. Siv ser på meg og jeg fornemmer at dette er forbundet med mye skam hos henne. Jeg sier at alt er helt greit her hos meg. Hun setter seg plutselig ned på gulvet og sier at hun føler seg rolig. Hun er lei seg og gråter. Det kommer frem at hun ofte blir sendt på rommet og avvist hjemme, når hun viser at hun har det vondt og er lei seg. Den eneste måten hun får oppmerksomhet fra de voksne på, er når hun roper og gjør motsatt av det hun får beskjed om. På skolen bruker hun den samme strategien. Siv er glad i å tegne. Vi har flere samtaler de neste ukene.

Siv tegner og skriver hva det å være sint betyr for henne. Hun kommer også i kontakt med den rolige siden i seg, og hun tegner begge sidene. Til slutt kan disse sidene nærme seg hverandre. Siv ønsker at vi tar en prat med læreren og foreldrene hennes. Hun ønsker at jeg støtter henne til å fortelle at hun vil ha trøst og oppmerksomhet når hun har det vondt.

**LISE** er en stille og rolig jente på 6. trinn. Hun snakker svært lite i klassen og har få venner. Kontaktlæreren kommer til meg og er bekymret. Faren forteller at hun lukker seg inne på rommet sitt hjemme og sier veldig lite. Lise gjør som de voksne sier, og protesterer ikke på å komme til meg. Jeg spør om hun vil snakke med meg, hun drar på skuldrene og sitter stivt framme på stolen. Jeg tenker at det er viktig at Lise blir trygg på meg, og at det er nok at vi bare er sammen. Lise fortsetter å komme til meg en dag i uka i et halvt år. Den første tiden prater ikke Lise, men hun tegner. Hun forteller meg om tegningene. Hun begynner etter en tid å skrive om seg selv og forholdet til moren. Lise ønsker så å prate om moren, som har forlatt henne og lillesøsteren. Det kommer frem at Lise har tatt mye ansvar for faren og søsteren. Hun har gitt et signal om at hun har en hemmelighet, noe som gjør at jeg blir urolig. Jeg tenker det er viktig å fortsette med å bygge opp en trygg relasjon. Plutselig sier hun «nå er jeg klar til å fortelle». Lise prater og prater og forteller sin historie. Det er et sterkt øyeblikk for oss begge, og som gestaltterapeut har jeg mot og tillit til å være sammen med Lise i det som er, her og nå. I løpet av perioden Lise var hos meg økte min bekymring, og offentlige instanser og foreldrene ble kontaktet. Lise fikk god oppfølging videre av egnet fagpersonell.

**PÅ 4. TRINN** er det mye uro blant jentene. Kontaktlærer tar kontakt med meg og forteller at hun har fått telefoner fra foreldre som er bekymret for jentegruppen. Lærer

kommer til meg med fem av jentene. Elevene forteller at de er slitne og lei av å krangle. De får en kopp te og vi setter oss sammen. Hver og en får mulighet til å fortelle hvordan de opplever konfliktene og jeg ber dem snakke for seg selv og ingen andre. Vi spiller et spill sammen og jeg tydeliggjør de fenomenene som oppstår i gruppa. For eksempel bestemmer Pia at Sofie skal trekke et bestemt kort. Jeg spør Pia om hun har sjekket ut med Sofie om hun ønsker det. Sofie klarer på en tydelig måte, uten å rope, å si at hun ikke ønsker at Pia bestemmer hvilket kort hun skal trekke. Jeg spør Pia om hun hører hva Sofie sier, og jeg gjentar det. Det blir tydelig at de har tatt ulike roller og ønsker å endre dette mønsteret. Under spillet dukker det opp nye fenomener som jeg tydeliggjør. Det er ofte det samme som skjer i friminuttene. Pia skal bestemme over de andre, og Sofie roper og slår fordi hun ikke får bestemme. Pia var ikke klar over at hun bestemmer så mye og hun blir lei seg når hun oppdager det, og viser det til de andre. Sofie sier hun er lei seg for at hun kan rope og slå. De finner nye strategier sammen som gruppe fordi de har blitt mer oppmerksomme på hvordan de samhandler. Vi gjorde flere oppdagelser med de andre jentene, og gruppa utviklet seg annerledes. Jeg fulgte dem tett opp over en periode, og var også ute i friminuttene for å minne dem på at de hadde funnet nye måter å være sammen på. Jentene begynte å gjøre ting sammen på fritiden, og foreldrene og læreren opplevde en positiv utvikling. Når det begynte å bli vanskelig igjen, tok jentene kontakt med meg og vi gjorde en ny oppklaringsrunde.

#### UTFORDRINGER

Utfordringene jeg møter er både hos elevene, og i systemet rundt. Jeg savner at de andre voksne og systemene rundt erfarer viktigheten av å se barna og hvor avgjørende det er å ha tid til elevene i hverdagen. Ved for eksempel en skilsmisse eller andre livskriser blir voksne sykemeldte og går til behandling. Barn har godt av å

være i sitt vanlige miljø, men deres sorg og krisereaksjoner blir ofte misforstått, og elevene forstår ikke selv sitt eget reaksjonsmønster. Ved å få et tilbud om støtte i elevens naturlige og trygge miljø, vil de klare hverdagen sin godt.

Jeg har muligheten til å være tilgjengelig i hverdagen. Jeg forteller elevene at jeg har god tid, jeg gir elevene hjelp der og da, og prioriterer alltid de elevene som står i krise. De får tid hos meg samme dag de henvender seg. Jeg prioriterer i samarbeid med lærere og foreldre. Jeg ser det som viktig å bygge opp en trygg relasjon slik at barnet kan fortsette skoledagen. Jeg erfarer at dette også kan forebygges «skolevegving». Jeg ser tydelig at barna trenger hjelp til å forstå seg selv, for å kunne sortere og rydde opp i egen følelsesmessig ensomhet, forvirring og kaos. Ved å være aktivt lyttende, anerkjenne barnets opplevelser og egne uttrykk, kan ensomhet og skam reduseres. Videre kan møtene avverge utrygghet, manglende kontrollfølelse og øke barnets evne til å uttrykke seg klarere i tråd med egne behov og selvforståelse. Måten vi møter barnet på, kan komme til å bli avgjørende for hvorvidt hendelser i barnets liv vil føre til belastninger og hemme livsutfoldelse og livskvalitet, eller om det vil kunne lede til vekst og styrke.

Jeg ser den unike verdien av å ha en person tilstede på en barneskole som har tid, kompetanse, engasjement og urokkelig tro på barna. Jeg har tidligere jobbet som miljøterapeut, men har følt at jeg manglet viktige verktøy for samhandling. Som gestaltterapeut med ekstra oppmerksomhet på selvstøtte kan jeg være en ressurs i ulike situasjoner, også med traumatiserte barn.

Elevene vet godt hvem jeg er, jeg er tilgjengelig daglig. Jeg er mye ute i friminuttene og er opptatt av å bygge trygge relasjoner. Jeg tenker at for alle mennesker, og spesielt for barn, er det å bli sett eksistensielt avgjørende for en positiv selvopplevelse og utvikling. Dypt inne i oss alle tror jeg det roper en liten stemme: "Finn meg, aksepter meg, lik meg, ta meg inn i fellesskapet".

## EN KIKK

Den nye klienten kommer raskt og småløpende inn og setter seg i "min" stol.

Jeg: Er det greit at du flytter deg til den andre stolen?  
Klienten ser litt forbauset ut og bytter stol. Det skraper og bråker og jeg holder pusten.

Jeg kjenner meg litt satt ut når jeg forteller om rammene for terapien. Det føles som en brå start på relasjonen vår med et stolbytte før vi har begynt timen.

Han puster tungt og setter seg bedre til rette. Fingrene hans tapper på armlenet. Han bøyer kroppen frem og kremter.

Så begynner han å snakke.

Ordene fosser ut. Han snakker og snakker. Armene hans gestikulerer. Jeg hører at stolen hans rører på seg.

Pusten min stanger i brystet. Jeg tenker flere ganger at jeg skal avbryte ham - og jeg holder meg tilbake. Stadig vekk sklir min oppmerksomhet ut av rommet og bort til andre steder.

Da kan jeg puste.

Så er timen over.

Klienten: Takk for idag, vi sees neste uke!

Feltet har endret seg.

Det var vel terapi det og...?

#### "EN KIKK INN I TERAPIROMMET"

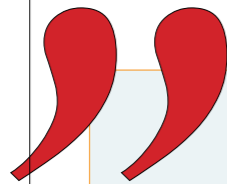
På denne siden inviterer vi terapeuter til å sende inn bidrag. Situasjonsbeskrivelsen må skrives slik at den anonymiserer klient og terapeut. Det vil si at situasjonen ikke skal kunne kjennes igjen. I praksis betyr det at innlegg er satt sammen av flere virkelige situasjoner og klienter. Poenget er å få frem det du har på hjertet. Det kan være noe du har lykkes med, en oppdagelse, noe du ble berørt av eller for eksempel en følelse av å mislykkes.

SMÅTT & AKTUELT SMÅTT & AKTUELT  
SMÅTT & AKTUELT SMÅTT & AKTUELT

**PODCAST**  
*Tusvik og Tønne*



Sigrid Bonde Tusvik og Lisa Tønne er kontroversielle, skamløse, grove i kjeften, slemme og morsomme. De utleverer hemningsløst og usensurert seg selv, mennene sine, politikere og klåfingra kjendiser – ingen slipper unna i denne podcasten.



**OSLOS NYE BISKOP – KARI VEITEBERG, OM TIGGING:**

"Debatten handler hele tida om "de andre", men for meg handler det også om relasjoner. (...) I stedet for å snakke om "de andre", vil jeg insistere på å omtale meg selv i møte med dem."

*Klassekampen 23.9. 2017*

"HVEM BETYR NOE?"

JO, DE SOM FAMILER OG FINNER FREM I MØRKET  
VANESSA BÅRD, MORGENBLADET 10-24.0. 2017

**"Noia – en podcastserie om angst"**



Christine Dancke er programleder i P3, og har laget en podcastserie med bakgrunn i sin egen panikkangst. Hun håper podcasten kan fungere som et oppslagsverk for deg som har angst, er pårørende eller vil lære mer. Dancke er selv programleder i podcasten, og har med seg psykolog og forfatter Carina Poulsen som fagperson og medmenneske i alle de 16 episodene. I tillegg har Dancke fått med seg et topplag av gjester i alderen 20 til 62 år, som deler sine erfaringer med angst.

**NORSK GESTALT TIDSSKRIFT**

Norsk Gestalttidsskrift er et fagtidsskrift godkjent som publiseringskanal på nivå 1, utgitt av Norsk Gestalt Institutt. Godkjenningen betyr at det er meritterende (kompetansegivende) å publisere artikler der. Tidsskriftet ønsker for øvrig å avspeile mangfoldet i gestaltpraksisen ved å åpne opp for ulike uttrykksformer og sjangre, og temainnholdet varierer. Her er det mye interessant lesning. For abonnement eller kjøp, ta kontakt med **Norsk Gestalt institutt** [rani@gestalt.no](mailto:rani@gestalt.no)

« Rådløshet og utilfredshet er de første forutsetningene for framskritt.  
Thomas Alva Edison  
amerikansk oppfinner (1847–1931)



"I've been sane a long while now, and change is good" Captain Wash, FIREFLY

SMÅTT & AKTUELT SMÅTT & AKTUELT

SMÅTT & AKTUELT SMÅTT & AKTUELT  
SMÅTT & AKTUELT SMÅTT & AKTUELT

nota bene I

Norsk Gestalt Institutt Høyskole fikk ny rektor ved årsskiftet 2018. Rektorstillingen ved NGI er en åremålsstilling for fire år, og Eli Gabrielle Borchsenius etterfølges av Bodil Stranden Riise.

Bodil Stranden Riise har undervist i ulike programmet ved NGI i flere år. Mange har stiftet bekjentskap med Bodil også som veileder for studenter ved NGI.

Bodil har både økonomiutdanning og er gestaltterapeut. Hun har etter- og veilederutdanning fra NGI, og eksamen i parterapi fra Metanoia Institute i London. Bodil har også mastergrad i gestaltpsykoterapi fra Middlesex University i England. Bodil vil fortsette å undervise noe ved siden av jobben som rektor ved NGI.

nota bene II

Ruella Frank blir å finne i Stockholm fremover. Første anledning er en 2-dagers workshop 28. og 29. april 2018. Tema er "Embodied Intersubjectivity".

Det er også mulig å følge programmet "Developmental Somatic Psychotherapy" i 5 moduler fra våren 2019 til 2021

For mer informasjon se Ruella Frank sin hjemmeside: [www.somaticstudies.com](http://www.somaticstudies.com)

**NEW GESTALT VOICES**

New Gestalt Voices er et nytt nettmagasin, startet med et ønske om å dele ideer og kreativitet rundt gestaltterapi. Gestaltterapeuter og studenter i Storbritannia har skapt en åpen og gratis abonnementsmodell med artikler, filmer, musikk, poesi og andre uttrykksformer.

Motivasjonen er å støtte nye stemmer innenfor gestaltfaget til å dele sine erfaringer, og skape et sted for refleksjoner og utdyping av aktuelle temaer. Skaperne av nettsiden mener at det å dele kan være skremmende for nye terapeuter. Temaer som å ikke være bra nok og å sammenligne seg med andre blir nevnt. Håpet er at nettsiden vil bli lest av et bredt publikum og på den måten påvirke feltet til økt mestring og engasjement. Gestaltterapeuter og studenter fra hele verden inviteres til å sende inn bidrag.

[newgestaltvoices.org/journal/](http://newgestaltvoices.org/journal/)

**TED**

Dan Gilbert - The psychology of your future self.  
Hvfor gjør vi valg som vi i fremtiden angre og velger bort?

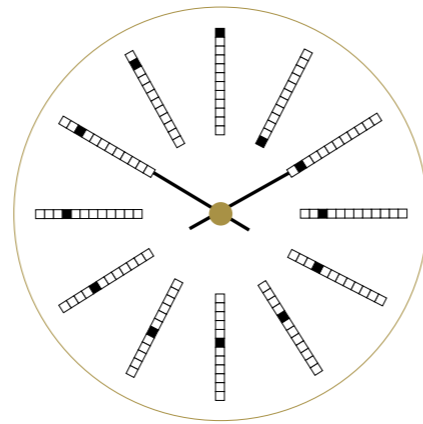


**670**

GODE RÅD FOR ENDRING  
: 1 JOBB MED DEG SELV  
: 2 Jobb med deg selv  
: 3 Jobb med deg selv  
: 4 JOBB MED DEG SELV  
for resterende råd: sjekk deg selv ...



SMÅTT & AKTUELT SMÅTT & AKTUELT



# ENDRING OG GESTALTTERAPI

Denne artikkelen drøfter hvordan endring skjer i gestaltterapi. Jeg argumenterer mot å kalle slike endringer "paradoksale". Det er ingenting paradoksalt ved Arnold Beissers paradoksale teori om endring. Beissers teori er en årsaksforklaring. Jeg argumenterer for at vi trenger slike årsaksforklaringer for å forstå hva vi driver med i gestaltterapi selv om vi arbeider ut fra en fenomenologisk tilnærming.

## ARNOLD BEISSERS PARADOKSALE TEORI OM ENDRING

I 2017 skjedde en viktig hendelse for oss som er opptatt av gestaltterapi. Da ble det for første gang utgitt en norsk lærebok i gestaltterapi, skrevet av Gro Skottun og Åshild Krüger. Jeg mener denne boken må bli et referansepunkt for alle norsktalende som lurer på eller vil diskutere hvordan gestaltterapi skal forstås. Skottun og Krüger har videreutviklet gestaltterapeutisk teori på en rekke områder, og boken er full av eksempler som illustrerer hvordan teorien er tenkt anvendt i gestaltterapi. I denne artikkelen vil jeg drøfte et kjernepunkt i læreboka, nemlig teorier om hvordan endring skjer i gestaltterapi.

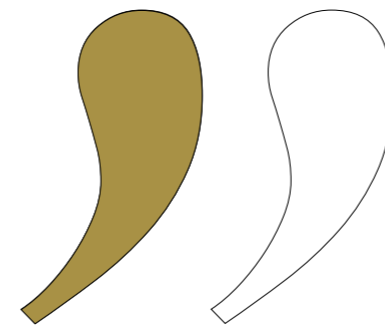
Legen Arnold Beisser publiserte i 1970 en artikkel med tittelen "Den paradoksale teori om endring" der han skriver at han vil oppsummere og tydeliggjøre hva Fritz Perls, grunnleggeren av gestaltterapi, har skrevet om endring. I innledningen til nettversjonen av artikkelen fra 1997 står det at dette er den mest siterte artikkelen innen gestaltterapi. Den formulerer med andre ord en teori om endring som er helt sentral innen gestaltterapi. Skottun og Krüger introduserer "Den paradoksale teori om endring" i kapittel 5. De oversetter artikkelens mest kjente sitat slik: "Endring skjer når noen blir det man er, ikke når man forsøker å bli det man ikke er. Endring finner ikke sted når individet eller en annen person prøver å tvinge noen til å endre seg, men den finner sted når

man bruker tid og krefter på å være det man er – å engasjere seg fullt og helt i ens nåværende posisjoner." (Skottun og Krüger, 2017, s 73).

Det paradoksale er altså at ved å slutte å prøve å endre seg, så endrer man seg. Se for deg at du vil slutte å røyke, og at du har prøvd igjen og igjen uten å klare det. Så går du til en terapeut du tror kan hjelpe deg med røykavvenning. Du ville kanskje oppleve det som paradoksalt om du fikk høre av terapeuten at for å slutte å røyke, må du først gi opp å prøve å slutte. Tvert i mot må du akseptere og engasjere deg helt og fullt i din nåværende posisjon som en som røyker.

Da jeg først lærte om den paradoksale teorien om endring, syntes jeg den var litt stilig. Det er noe fengende med å si at ting forholder seg helt motsatt av det alle andre tror. De fleste vil si at for å få til noe vanskelig, må man ha stor viljestyrke og gjøre en stor innsats. Men denne teorien sier tilsynelatende at det å endre seg er noe helt annet, noe som skjer av seg selv om du bare godtar deg selv slik du er. At det skjer en endring i den retningen du opprinnelig ønsket allikevel, framstår da som noe mirakuløst eller underlig – eller paradoksalt.

Jo mer jeg har tenkt over denne teorien, jo mer utilfreds er jeg med at kjernen i den terapien jeg utøver sies å bygge på noe som framstår som et mirakel eller et paradoks. I følge Wikipedia forårsakes paradokser i vitenskapelige teorier av



"Når vi i gestaltterapi bruker begrepet prosess, mener vi noen ganger forløpet, hvordan noe beveger seg framover, og andre ganger at noe har beveget seg, utviklet seg og endret seg. Den nære sammenhengen mellom begrepene prosess og endring blir her tydelig. I enhver prosess foreligger det en endring, og i enhver endring har det vært en prosess."

(Skottun og Krüger, 2017, s 280)

utilstrekkelig begrepsutvikling, eller av at en teori er ufullstendig eller anvendes utenfor sitt gyldighetsområde. Å påvise paradokser ved en teori er en måte å påvise svakheter ved teorien på, og er dermed en kilde til ny forskning. Det er dårlig reklame for gestaltterapi å stadig framheve at den bygger på en teori som er paradoksal.

Skottun og Krüger er også inne på dette i oppsummeringen av kapittel 5: "Beissers endringsteori forkortes ofte til følgende sitat: "Når du aksepterer det som er, vil det som er, forandres." Påstanden kan lett oppfattes som en floskel der den dypere meningen med påstanden blir borte. Utfordringen med utsagnet, og også med Beissers teori, er å se forbi det floskelaktige og ta påstanden på alvor. ... Når du hører noen si: "Du må bare akseptere, det er slik det er", er det en misforstått versjon av Beissers endringsteori. Det går ikke an "bare å bli det man er". Det kreves en virkelig erkjennelse av situasjonen, slik vi har beskrevet i dette kapittelet." (Skottun og Krüger, 2017, s 79)

En floskel er et svulstig uttrykk uten virkelig tankeinnhold. Framfor å framstille Beissers teori som en luftig forklaring uten virkelig substans, bør vi bestrebe oss på å gjengi det som egentlig er substansen i Beissers forklaring på hvordan endring skjer i terapi. I artikkelen gir Beisser en helt tilforlættelig forklaring på hvordan endring skjer. Med denne forklaringen blir alt det paradoksale, underlige og magiske borte. Men teorien blir desto mer troverdig som forklaring.

Beissers første formulering av forkla-

ringen kommer i artikkelens fjerde avsnitt, hvor det står: "The person seeking change by coming to therapy is in conflict with at least two warring intrapsychic factions. He is constantly moving between what he "should be" and what he think he "is," never fully identifying with either. The Gestalt therapist asks the person to invest himself fully in his roles, one at a time. Whichever role he begins with, the patient soon shifts to another. The Gestalt therapist asks simply that he be what he is at the moment." (Jeg gir avsnittsnummer i stedet for sideangivelser fordi artikkelen er hentet fra nettet og kun er 2 ½ A4 side i utskrift.)

Forklaringen fortsetter i niende avsnitt: "If alienated, fragmentary selves in an individual take on separate, compartmentalized roles, the Gestalt therapist encourages communication between the roles; he may actually ask them to talk to one another. If the patient objects to this or indicates a block, the therapist asks him simply to invest himself fully in the objection or the block. Experience has shown that when the patient identifies with the alienated fragments, integration does occur. Thus, by being what one is –fully –one can become something else."

Beisser forsøker å generalisere sin teori om endring i terapi til sosiale endringer. Derfor snakker han til slutt om systemer i stedet for personer. Han oppsummerer sin teori i fjortende avsnitt: "First, there is awareness within the system that an alienated fragment exists; next the fragment is accepted as a legitimate outgrowth of a functional need that is

then explicitly and deliberately mobilized and given power to operate as an explicit force. This, in turn, leads to communication with other subsystems and facilitates an integrated, harmonious development of the whole system.”

Om vi anvender Beissers teori på røykeproblem-eksempelet, er forklaringen på at du ikke klarer å slutte å røyke selv om du prøver, at du har en indre konflikt. Beisser beskriver denne konflikten som at du har to eller flere roller eller sider av deg selv. En av disse er rollen som røyker, en annen er rollen som ikke-røyker. Kanskje er det enda flere roller som spiller med i den indre konflikten. Hver av disse rollene ivaretar behov som er viktige for deg, de ivaretar ”a functional need”. Rollen som ikke-røyker ivaretar for de fleste et behov for å beholde god fysisk helse, men sikkert også et behov for å unngå sosial fordømmelse, og kanskje flere andre behov. Men rollen som røyker ivaretar også behov som er viktige for deg.

Kanskje er det behovet for å kunne ta pauser, kanskje behovet for å belønne seg selv og kanskje behovet for å putte noe i munnen uten å bli fet. Den indre konflikten oppstår når du prøver å ivareta behovene til rollen som ikke-røyker uten å ta hensyn til behovene rollen som røyker ivaretar. Beisser beskriver hvordan forsøkene på å bli nikotinfri da blir halvhjertede. Samtidig er behovene rollen som ikke-røyker ivaretar også viktige for deg. Så når du går inn i rollen som røyker igjen, dukker ønsket om å slutte å røyke opp på nytt. Uansett hvilken rolle du velger, vil du snart prøve å bytte til den motsatte, skriver Beisser.

Hvordan kommer du så ut av dette røykeavvenningsdilemmaet? Første skritt er, i følge Beisser, å bli var at du faktisk har behov som hver av rollene ivaretar. Han sier at det deretter vil skje en form for dialog mellom disse rollene. Ikke-røykeren sier til røykeren: ”Det er viktig å slutte å røyke for å ikke bli syk og kanskje dø, og for få anerkjennelse for at jeg faktisk klarte å slutte.” Røykeren sier til ikke-røykeren: ”Det er viktig å fortsette å røyke for å få litt fri, for å kjenne gleden når kroppen får nikotinet den krever, for å unngå å legge på meg.” Først når du helhjertet anerkjenner at hver av rollene ivaretar helt legitime behov, kan det skje en indre reorganisering der organiseringen i roller som er i konflikt med hverandre svekkes.

Når du slutter å skyve vekk viktige sider av deg selv, og lar alle sider komme til orde, skjer det i følge Beisser en integrert og harmonisk utvikling av hele deg. Du vil finne en måte å ivareta alle disse viktige behovene på. Om dette ikke lenger høres paradoksalt ut, bør vi kanskje rett og slett kalle dette ”Beissers teori om endring” framfor ”den paradoksale teori om endring”.

Skottun og Krüger forklarer også denne prosessen, men uten å henviser til Beissers egen forklaring. I stedet henviser de til gestaltpsykologiens teorier om persepsjon (Skottun og Krüger, 2017, s 74). Situasjonen der du prøver å slutte å røyke uten å klare det, kan beskrives som at du ikke er fullt oppmerksom på alt som påvirker din egen atferd. I denne situasjonen fokuserer du på de behovene du som ikke-røyker vil ivareta, mens behovene du som røyker ivaretar, er utenfor din oppmerksomhet. Disse

behovene kan for eksempel vise seg som indre uro eller kroppslige smerter, tanker eller følelser. Men du blokkerer eller overser signalene kroppen din gir om at viktige behov er ivare tatt når du røyker, ettersom fokuset ditt er på å slutte å røyke. Når du prøver å slutte, blir signalene fra røykeren til slutt så tydelige at du ikke klarer å fortsette å slutte. Men likevel er du ikke var på hva disse signalene egentlig sier deg. Først når du blir oppmerksom på alt det kroppen forteller deg i denne situasjonen, kan det skje en endring. Dette kan vi kalle ”figur-grunnteorien om endring” - den naturlige endringen som ligger i at noen behov trer i forgrunnen og andre i bakgrunnen inntil behovene i forgrunnen er tilfredsstilt. Skottun og Krüger setter faktisk likhetstegn mellom figur-grunnteorien og Beissers teori. Begge teoriene framhever at endring kan blokkeres ved at viktige behov ikke er tilfredsstilt.

Skottun og Krüger gjør ikke noe forsøk på å redegjøre for Beissers forklaring om at ”If alienated, fragmentary selves in an individual take on separate, compartmentalized roles”. Dette kommer de først inn på i kapittel 10 om polariteter, men uten noen referanse til Beisser. De trekker imidlertid en forbindelse til gestaltpsykologien når de redegjør for hvordan organiseringen av figur (det du har i fokus) skjer mot en bakgrunn (som du ikke har i fokus), og at dette i følge Fritz Perls kan forstås som en polaritet mellom behov som fanger vår interesse, og behov som trer i bakgrunnen (Skottun og Krüger, 2017, s 155). De forbinde med andre ord figur-grunnteorien med det vi kan kalle ”polaritetsteorien om endring”. Siden de alt har satt likhetstegn mellom figur-grunnteorien og Beissers teori, kan vi si at polaritetsteorien utvikler Beissers begrep om «fremmedgjorte, fragmenterte selv» med adskilte roller. Polaritetsteorien beskriver hvordan motpolen til våre foretrukne oppfatninger av oss selv er ikke-akseptable sider i oss selv (Skottun og Krüger, 2017, s 153). Ekteparet Polster som introduserte polaritetsteorien, peker også på en annen årsak til den indre konflikten, nemlig at vi er blitt låst i en tilvent oppfatning av oss selv (Skottun og Krüger, 2017, s 150).

I lærebokens siste kapittel (kapittel 21), beskriver Skottun og Krüger det som gjerne kalles ”impassteorien om endring”. Den endringsmodellen kan også forstås som en detaljert teori om hva som faktisk skjer når de ulike sidene i deg selv begynner å ”snakke sammen”. Beissers påstand er at det da skjer en integrert, harmonisk utvikling av hele deg. Impassteorien beskriver en indre kamp som er mange hakk mer dramatisk. Man kommer for eksempel til en fase som Perlz kalte ”dødslaget”. Skottun og Krüger skriver: ”Navnet skyldes ikke at klienten kjenner seg ”død” i overført betydning, men at hun har en bevissthet om at hun er redd for å dø, forsvinne eller bli borte. Hun vet ikke hvem hun er, og hun er redd for å gi opp kontroll og alle forestillinger om hvem hun er. Hun kan møte følelser som total hjelpeløshet, desperasjon, panikk eller avsky og kan ha store kroppslige smerter eller ubehag og tanker som kretser rundt det hun opplever.” (Skottun og Krüger, 2017, s 330) De påpeker også at det hender at klienter ikke orker slike krevende prosesser, og sier seg fornøyd med å forstå at de står fast i en indre konflikt mellom sterke behov og motbehov (Skottun og Krüger, 2017, s 327 og s 333). Min påstand er at impassteorien innebærer en utvikling av Beissers teori for situasjoner der den indre konflikten er spesielt sterk og det ikke skjer en harmonisk utvikling.

I innledningen til kapittel 5 om den paradoksale teori om endring skriver Skottun og Krüger: ”De fleste av oss har perioder i livet der vi ikke er fornøyde med oss selv, og vi prøver å endre vår væremåte eller våre dårlige sider. Mange ganger lykkes vi med slike endringsprosjekter, for eksempel å gå ned i vekt, trene eller spise sunnere, noe som kan gi oss en god følelse av mestring. Ofte er det imidlertid slik at vi ikke klarer å forandre oss, enda vi forsøker så godt vi kan. Klienter som kommer i terapi hører ofte med til denne gruppen.” (Skottun og Krüger, 2017, s 70). Dette er med på å tegne bildet av en akse der vi i den ene enden har endringer som skjer utenfor vår bevissthet; der noen behov organiserer seg som forgrunn, mens andre skyves i bakgrunnen inntil behovene i forgrunnen er tilfredsstilt. Neste skritt på aksene er situasjonene beskrevet i sitatet over hvor vi har bevisste endringsprosjekter vi lykkes med å gjennomføre selv. Enda lenger ut på aksene kommer endringer vi ikke klarer å gjennomføre uten hjelp. Dette er endringer hvor vi må ha hjelp til å bli var behov som blokkerer endringen. Deretter skjer det Beisser beskriver som en harmonisk utvikling av hele systemet. Men lengst ute på aksene skjer det ikke umiddelbart en harmonisk utvikling, men i stedet den dramatiske utviklingen som impassteorien beskriver.



Figur 1 Grad av blokkert endring

Om vi skal plassere de ulike endringsteoriene langs denne aksene, så passer figur-grunnteorien på alle disse endringene. Beissers teori passer for alle endringene der man må ha hjelp til bevisstgjøring. Polaritetsteorien har antakelig samme anvendelsesområde som Beissers teori. Mens min forståelse er at impassteorien kun passer for endringer som skjer etter en hard indre kamp.



Figur 2 Anvendelsesområde for endringsteorier: Øverst pil – figurgrunnteori, mellomste pil – Beissers teori og polaritetsteori, nederste pil – impassteori.

Hva er det som gjør at noen endringer skjer lett, andre etter litt hjelp, mens atter andre endringer bare skjer etter en hard indre kamp? I gestaltterapi er det en rekke metaforer hentet fra fysikk, og tanken om behov og motbehov gir assosiasjoner til krefter og motkrefter. Det samme gir betegnelsen polariteter. Vi har jo lært om magnetisme at det er to motpoler med positiv og negativ ladning. Ut fra disse metaforene kan vi tenke oss at det er styrken på spenningen eller kreftene som gjør konflikten fastlåst. Vi kan se for oss et forferdelig røyksug som står i mot en sterk skamfølelse. Men slike analogier til fysikk er av begrenset nytte når vi skal forstå mer enn at det er en konflikt. Beisser bruker imidlertid et begrep om ”roller” fra samfunnsvitenskap, som knytter an til teorier om sosiale normer og identitet. Polster og Polster legger til et begrep om ”vaner” (en ”tilvent oppfatning av oss selv”) og identitet (”ikke-akseptable sider av oss selv”). For meg viser dette at fysikk ikke har modeller som egner seg til å forklare psykologiske endringsprosesser. Hvis vi skal utvikle disse årsaksforklaringene videre, må vi se etter modeller fra psykologi og annen samfunnsvitenskap.

Alle de omtalte gestaltterapeutiske teoriene om endring angir årsaksforklaringer om hvorfor endring av og til er vanskelig, og likevel kan hjelpes fram. Teoriene har en indre sammenheng, og utdyper ulike aspekter ved slike endringsprosesser. Men det er fortsatt et behov for å tydeliggjøre denne sammenhengen mellom teoriene ytterligere, og å utvikle denne sammenhengende teorien om endring videre slik at vi kan forklare hvorfor noen endringer kommer lett, mens andre er vanskelige å oppnå.



## TERAPEUTENS ROLLE VED TERAPEUTISK ENDRING

Beisser skriver i sitt tredje avsnitt at "The Gestalt therapist rejects the role of "changer", for his strategy is to encourage, even insist, that the patient be where and what he is." Han fortsetter i femte avsnitt med å forklare at terapeuten ikke kommer noen vei ved å ta parti for den ene eller den andre siden som er i konflikt i klienten. Straks terapeuten skal hjelpe deg med å slutte å røyke, blir terapeuten fanget i din indre konflikt, og vil oppleve at alle de gode forslagene om hvordan du skal endre deg til å bli en ikke-røyker blir motarbeidet av røykeren i deg.

En parallell situasjon er der et par kommer til parterapi. La oss si at du har tatt med din samboer til terapeuten. Du legger ut for terapeuten om hvor ille du synes det er at din samboer røyker. Hvis terapeuten da straks sier seg enig med deg, og har som utgangspunkt at nå skal dere sammen få din samboer til å slutte å røyke, er det forståelig om din samboer føler seg overkjørt og nekter å samarbeide. I parterapi antar vi at terapeuten ikke kan være på parti med den ene parten mot den andre parten. Beisser hevder dette er utgangspunktet også når konflikten er inne i deg selv.

Skottun og Krüger gjentar fra mange ulike vinkler poenget at gestaltterapeuten ikke er en som endrer klienten ved hjelp av sine teknikker eller ved å forstå hva som skal til for å forårsake endring. Gestaltterapeutens metode er å støtte klienten til å bli var de delene av klientens egen persepsjon som er utenfor klientens oppmerksomhet. Et knippe sitater illustrerer dette: "Gestaltterapeuten er opplært til å bruke en åpen fenomenologisk tilnærming i terapirummet. Vekten legges på å støtte og oppmuntre klienten til å utforske sine egne erfaringer gjennom spørsmål som: "Hva legger du merke til nå?" "Hvordan kjennes det å ...?" "Hva skjer når du gjør mer av ...?" "Hva blir du oppmerksom på når ...?". Slik støttes og oppmuntres klienten til å utforske sin egen subjektive erfaring." (Skottun og Krüger, 2017, s 37). "Bare det at en person konsentrerer sin oppmerksomhet, særlig på egne deler av feltet, som vanligvis forblir utenfor bevisstheten, frambringer ... en nyorganisering av feltet og i det minste et potensial for tilsvarende adferdsendringer." (Skottun og Krüger, 2017, s 74) "Å øke oppmerksomheten på hvordan mennesker regulerer, samskaper og tilpasser seg omgivelsene vil derfor være både et mål og en metode i terapi og coaching." (Skottun og Krüger, 2017, s 104)

Skottun og Krüger utdyper den fenomenologiske tilnærmingen med referanse til Ernesto Spinelli (Skottun og Krüger, 2017, s 37-38). For det første tilstreber terapeuten å sette til side forutbestemte meninger om hvordan noe er: være åpen eller enn forutbestemt. Dette innebærer at man prøver å

være bevisst sine egne fordommer og antakelser, og å unngå å trekke slutninger om klienten ut fra disse. For det andre legger terapeuten vekt på å beskrive heller enn å forklare. Terapeuten kan da beskrive for klienten hva terapeuten direkte sanser og fornemmer i møte med klienten uten å komme med sine teorier og slutninger om klienten eller om prosessen som skjer i møtet mellom terapeut og klient. For det tredje forsøker terapeuten å likestille informasjon. Terapeuten prøver å følge prosessen uten for fort å vurdere om noen sansedata er viktigere enn andre. "Sammen og hver for oss lytter vi til det som "ligger der", de vare signalene, det ennå usagte – vi legger vinn på å la det sanselig erfarte få tid og språk nok til at klienten finner sitt svar i fellesskapet vårt." (Skottun og Krüger, 2017, s 38)

Denne beskrivelsen av hvordan gestaltterapeuten utøver sin rolle som psykoterapeut har en brodd mot den medisinske tenkemåten der terapeuten forventes å kunne stille en diagnose som enten gir en årsaksforklaring på opphavet til klientens problemer, eller gir en angivelse på hva som er den mest effektive behandlingen for disse problemene. "Terapeuten arbeider ikke innenfor det medisinske paradigmet der vi leter etter en diagnose for å finne en behandling, men arbeider innenfor et paradigme preget av fenomenologi og å se det som er" (Skottun og Krüger, 2017, s 76). En tolkning av dette skillet mellom et medisinsk og et fenomenologisk paradigme er at man i det medisinske paradigmet er opptatt av å forstå de spesifikke årsakene til et problem, og å påvirke disse årsakene for å løse problemet. Beissers endringsteori kan også sees som en årsaksforklaring på hvorfor personer ikke klarer å få til de endringene de iherdig prøver på, for eksempel å slutte å røyke. Det å bli klar over hvilke motbehov som blokkerer forsøkene, blir da et eksempel på et forsøk på å påvirke årsaken til problemene.

Men Skottun og Krüger framhever igjen og igjen at gestaltterapeuter ikke jakter på slike spesifikke årsaker de kan påvirke. De bruker i stedet en fenomenologisk tilnærming der de responderer på det de blir var på i møtene med klienten uten forutbestemte meninger om underliggende årsaker, uten å forklare men bare beskrive hva som dukker opp, og uten å vurdere om noen sansedata, for eksempel de som peker mot udekte motbehov, er viktigere enn andre. Jeg spør meg selv om dette er riktig, eller om vi faktisk tenker i årsaker og virkninger også når vi arbeider fenomenologisk.

## OM Å TENKE ÅRSAK OG VIRKNING

Når jeg leste Skottun og Krügers lærebok i gestaltterapi, var jeg spesielt oppmerksom på hva de skrev om årsaksforklaringer. Fra undervisningen på Norsk Gestalt Institutt Høyskole AS (NGI), hvor Skottun og Krüger er lærere, husker jeg

påstanden om at vi måtte slutte å tenke årsak og virkninger. Den har jeg aldri forstått. Jeg ble skuffet over at boken ikke forklarte denne påstanden, men også lettet fordi jeg ikke tror denne påstanden kan forsvares.

Men Skottun og Krüger kommer stadig inn på tema som minner meg om hva jeg lærte på NGI. I omtalen av feltteori siterer de Lewin på at "Alle delene i et system henger dynamisk sammen på en slik måte at endring i en del medfører endring i alle andre deler av systemet" (Skottun og Krüger, 2017, s 31). De forklarer at "Prosessene er på ingen måte enkle og lineære som om det ene skjer som resultat av noe annet" (samme side). Det siste kan forstås som en avvisning av enkle årsaksforklaringer som overforenklinger. Fordi alt henger sammen med alt, og en endring i en del av systemet gir kaskader av virkninger i alle andre deler av systemet, vil det å isolere enkelte ledd i disse kjedene av årsaker og virkninger lett føre til feilaktige oppfatninger.

Ulempen med denne typen holisme, dvs. helhetstenkning, er at man egentlig ikke sier noe annet enn at mennesker er kompliserte (Skottun og Krüger former endog pleonasmene "hyperkomplekse" og "multikomplekse" (Skottun og Krüger, 2017, s 31)). Men uten en forenkende forståelse av kjedene av årsaker og virkninger, er denne kompleksiteten helt uforutsigbar. Alle årsaksforklaringer er forenklinger av ufattelig kompliserte sammenhenger, og man prøver å klarlegge noen av sammenhengene vi er i stand til å påvirke, for å få virkninger vi ønsker. Innen psykologi, samfunnsvitenskap og til dels biologi har man ikke klart å finne lovmessigheter av typen "hver gang X skjer så skjer Y", men kun av typen "hver gang X skjer er det en større sannsynlighet for at Y skjer enn at Y er en ren tilfældighet".

I avsnittet om fenomenologi skriver Skottun og Krüger: "En av Husserls hovedteser var at menneskets bevisst-

het ikke kan studeres slik vi studerer tingene rundt oss. ... Oppfordringen hans var derfor: Legg bort forklaringene, la oss heller åpne opp for det umiddelbare, det som erfares kroppslig akkurat nå – det vi ser, smaker, hører og lukter." (Skottun og Krüger, 2017, s 37) Dette kan også tolkes som en avvisning av årsaksforklaringer som en form for intellektualisering som hindrer oss i å være oppmerksomme på alt det vi sanser. Påstanden om at vi må slutte å tenke årsak og virkning er i så fall ment som en oppfordring om å være mer tilstede som terapeut, å være mer var for hva som skjer i terapeuten og i terapirummet. Denne oppfordringen henger sammen med den fenomenologiske tilnærmingen jeg har gjengitt over. For mye årsak-virkning-tenkning hos terapeuten hindrer terapeuten i å være åpen og fordomsfri, og i å beskrive og likestille informasjon. Dette er en type metodeanbefaling jeg tror har mye for seg, men den forutsetter ingen kategorisk avvisning av årsak-virkningstenkning.

Hele avvisningen av det medisinske paradigmet kommer i fortsettelsen av denne metodeanbefalingen. Terapeuten skal " ... ikke se klienten som objekter som trenger hjelp for å få løst sine problemer, men som subjekter i respekt for den enkelte og hans eller hennes egenart" (Skottun og Krüger, 2017, s 41). "Terapeuten er med andre ord ikke lenger en bedrevitende ekspert, men har derimot en medskapende funksjon i feltet", "I dette feltperspektivet er det altså ingen riktige måter å påvirke til forandring på. Ingen teknikk eller andre former for ferdige instruksjoner (Skottun og Krüger, 2017, s 61). "Terapeuten er mindre opptatt av årsaksforholdet og å finne løsninger og mer fokusert på erfaringen og opplevelsen." (Skottun og Krüger, 2017, s 76).

Jeg er redd de som arbeider innenfor det medisinske paradigmet vil se disse påstandene som krenkende. Å påstå at en vanlig psykolog ser sin klient som et

objekt som trenger å få løst sine problemer, at psykologen selv opptrer som er bedrevitende ekspert og er mer opptatt av årsaksforhold enn å finne løsninger, vil nok de færreste kjenne seg igjen i. Men de vil innrømme at de har tiltro til at de har en kunnskap om årsaker og virkninger som kan bidra til å løse klientens problemer.

Når man leser Skottun og Krüger (2017), går det fram av mange av terapieksemplene at gestaltterapeuter også har en slik kunnskap om årsaker og virkninger som de tror de kan påvirke for å bidra til å løse klientens problemer. De skriver for eksempel: "Den første figuren som fanger terapeutens interesse, og som hun blir opptatt av, er bygget på hennes observasjoner av hvordan Bjørn sitter, at han ikke ser på henne, og at han snakker med monotont stemme mens han forteller om et vanskelig samboerforhold. Terapeutens ide eller hypotese er at Bjørn kan få mer kontakt med følelsene sine ved å kjenne etter hvordan han har det i kroppen. ... Det første eksperimentet terapeuten foreslår, er å forsøke å gjøre Bjørn oppmerksom på kroppslige fornemmelser." (Skottun og Krüger, 2017, s 164-165). Det framgår her at terapeuten bruker sin egen varhet til å forme hypoteser om hva klienten mangler varhet om, og ut fra dette foreslår eksperimenter som kanskje kan gi klienten en økt varhet. Terapeuten vet ikke sikkert hva klienten trenger, men danner seg noen hypoteser. Selv om gestaltterapeuter har en fenomenologisk tilnærming, tror jeg ikke de likestiller all informasjon de er var på i feltet med klienten, men fokuserer på den informasjonen de tror kan være nyttig for klientens endringsprosess. Dette er en type årsak-virkningstenkning. Terapeutens hypotese er at en mulig årsak til Bjørns problemer er manglende varhet for hvordan han har det i kroppen, og at det å bli mer var på kroppens signaler kan forårsake en positiv endring i Bjørn.

## KONKLUSJON

Jeg har først argumentert for at gestaltterapi har en teori om endring som slett ikke er paradoksal når man gjengir opphavsmannen Arnold Beissers fulle forklaring av den. Videre har jeg tydeliggjort hvordan Skottun og Krüger knytter sammen figur-grunnteorien, Beissers teori, polaritetsteorien og impassteorien til en sammenhengende teori om endring. Det er en av Skottun og Krügers store fortjenester at de trekker slike forbindelser mellom de mange, tilsynelatende løsrevne, teoretiske begrepene i gestaltterapiens teorigrunnlag. Det bidrar til å gjøre boken til et viktig referansepunkt for videre diskusjon av gestaltterapi. Et naturlige neste skritt vil likevel være å lage en sammenhengende teori om endring ut av dette teorimangfoldet.

Jeg ønsker å framheve at disse teoriene om endring nettopp er årsaksforklaringer. Beissers teori er et forsøk på

å forklare årsaken til at man av og til ikke klarer å endre seg selv om man forsøker. Jeg mener det er viktig at gestaltterapeuter er klar over at de lager hypoteser om slike årsaker hver gang de tenker ut eksperimenter for klienten. Når man spør hvorfor det kan være nyttig for klientens endringsprosess å bli var sanseintrykk og signaler fra kroppen, impulser, tanker og følelser klienten mangler varhet om, så må gestaltterapeuter henviser til sin teori om endring.

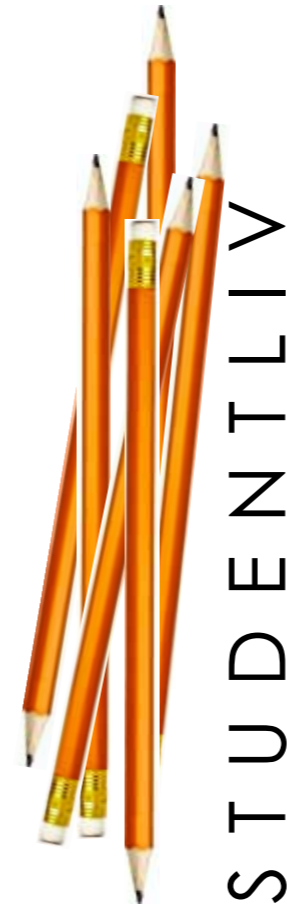
Kanskje trenger ikke klienter en full forklaring på hvordan vi tenker terapeutisk endring skjer, men teorien om endring er viktig når gestaltterapeuter skal forklare for seg selv eller andre hva de egentlig driver med. At de har troverdige årsaksforklaringer bidrar til å legitimere at deres praksis faktisk kan skape endringer. Det er for eksempel en vesensforskjell om man forklarer endring som et mirakel som

skjer ut fra guddommelig inngripen, eller at endringen har skjedd ut fra en prosess vi selv kan påvirke, selv om vi ikke kan forklare alle detaljer i prosessen like godt. Slike teorier om psykologisk endring er teorier om hva som er kjernen i psykoterapeutiske prosesser. De drøftes og kritiseres og utvikles og modifiseres hele tiden. Gestaltterapeuter bør invitere til slik drøfting og utvikling av våre egne teorier. Da må vi slutte å trekke et røykteppe over dem med å framholde at vi har en teori om paradoksal endring, at vi ikke tenker i årsaker og virkninger eller at vi bare forholder oss fenomenologisk til alt vi som terapeuter blir var på i møte med klienten.

## REFERANSER

Gro Skottun og Åshild Krüger (2017), *Gestaltterapi – lærebok i teori og praksis*, Gyldendal Akademisk forlag, Oslo.

Arnold Beisser (1970), *The Paradoxical Theory of Change*, i Fagan and Shepherd (1970), *Gestalt Therapy Now*, The Gestalt Journal Press. Se: <http://www.gestalt.org/arnie.htm>



# PARADOKSAL ENDRING

Nå har jeg skrivesperre. Akkurat nå er jeg en som sitter og skal skrive, og ikke vet hva eller hvordan.

Jeg har sagt ja til å skrive noe til studentliv-spalten. Det nærmer seg fristen. Jeg kan skrive om hva jeg vil. Å skrive om hva jeg vil er som å skulle finne et gjenblåst skispor i tett tåke. Selv om jeg skulle gå i riktig retning er det vanskelig å vite at det er det jeg gjør. Det eneste som trer frem i tåken akkurat nå er skrivesperre.

## UTFORSKING TIL UNNSETNING

Jeg prøver å sprette rundt og forbi skrivesperren, men den flytter seg med meg. Uansett hvilken retning jeg prøver å tenke for å få en idé, kan jeg ikke unngå den. Men jeg vet da bedre enn å unngå – jeg er jo gestatterapi-student. Jeg kan utforske! Dermed visualiserer jeg skrivesperren.

Den er grå, hard og høy, og minner om en metalldør eller et jerngitter. Det er noe bak døren. Jeg fornemmer det som noe lyst og fargerikt. Kan jeg gjøre noe mer med skrivesperren enn å visualisere den? Kan jeg smake på den? Ta på den? Leke med den? Jeg kommer på at jeg vil flytte meg rundt i rommet, og sjekke om skrivesperren kjennes forskjellig ettersom hvor jeg er. Den gjør det, men noe annet skjer også. Jeg blir opptatt av selve leken å flytte meg rundt. Metalldøren er der fremdeles, men nå har jeg viet den ord, og jeg kan danse med den i rommet.

## OPPSKRYTT BORTFORKLARING

Jeg leste en amerikansk forfatter som mente at skrivesperre er oppskrytt. "Kulturen vår har oversolgt hvor vanskelig det er å skrive", sa han. "Faren min var trailersjåfør. Han fikk aldri kjøresperre. Hvorfor skal vi forfattere få skrivesperre?"

Kanskje han har rett i at vi har funnet på skrivesperren, og at vi like gjerne kan finne den av.

Jeg har hatt skrivesperre før. I mitt tidligere yrke som journalist har det gått radig så lenge jeg har vært reporter, og formidlet andres synspunkter. En byline med mitt navn i knøtteskrift er null stress når noen andre løftes frem i teksten. Det er når jeg skal skrive noe i jeg-form at det henger seg. Da blir det plutselig viktig hvordan jeg presenterer meg. Å skrive er å vise noe av seg selv på papir, og jeg har ønsket å være litt bedre enn jeg er.

## TESTING

Inspirert av gestalt-studiene er jeg nysgjerrig på hva som skjer hvis jeg ikke prøver å være annerledes enn jeg er, også når jeg skal skrive. Jeg tester det ut i denne teksten. Derfor får du en tekst om skrivesperre. Det er ikke mitt foretrukne tema, men akkurat nå er det mitt tema. Å skrive en tekst er å gi noe av seg selv. Før jeg ble kjent med gestaltterapi, prøvde jeg å gi noe som var bra. Nå vil jeg prøve å gi noe som er meg.

Når jeg danser på gulvet med min visualiserte skrivesperre, ser jeg min visualiserte Arnold Beisser stå på siden og vrikke med paradokset sitt. Hele leken med skrivesperren - en jente som prøver å ikke lengre prøve å skrive noe bra, og en bevegelseshemmet mann som danser: En endring har skjedd siden jeg sto stille i tåken.

Nå har jeg skrevet om skrivesperren. Akkurat nå har jeg skrevet meg ut av den.



FOTO: kullinggestalt@gmail.com

endring i sand



## MAREN HAUGETO

går 3. året på terapeututdanningen ved NGI. Hun har praksis som gestaltcoach og organisasjonskonsulent, og holder kurs i konfliktforebyggende kommunikasjon. Hun har mange år bak seg som journalist og forlagsredaktør, og er opprinnelig utdannet fransk filolog.

## HVA NÅ? ERIK TRESSE

Erik Tresse; du var redaktør av Magasinet Gestalt fra 2014 til og med 2017. Nå som du har sluttet som redaktør har du vel overraskende mye tid til overs? Så vi lurer på:

### HVA GJØR DU NÅ?

Overraskende mye tid til overs, er vel en mild overdri- velse. Jeg driver egen praksis på Majorstua Terapifelles- skap, jobber som erfaringskonsulent med pårørende- og familiarbeid på Voksenpsykia- trisk avdeling på Vinderen, og holder foredrag og underviser om brukermedvirkning både for leger, psykologer og for sykeplei- erstudenter på VID. Innimellom alt dette forsøker jeg å studere. I løpet av våren er jeg i ferd med å avslutte Fagforfatterstudiet på Høgskolen i Oslo og Akershus. Når jeg nå ramser opp dette, blir jeg nesten kortpustet. Heldigvis er det lystdrevet, ellers ville det ikke gått.

DET HØRES IKKE UT SOM DU HAR PRO- BLEMER MED Å FYLLE DAGENE! HVA TRIVES DU MED I GESTALTTERAPI- MILJØET?

Å møte fagfolk med en felles kunnskapsplattform er alltid fantastisk. De fleste gestalttera- peuter jeg kjenner har en velut- viklet nysgjerrighet og åpenhet som jeg setter stor pris på. Men jeg vet ikke helt om det finnes et eget gestaltterapimiljø? For egen del har jeg mest kontakt med gestaltterapeutene i felles- skapet der jeg jobber, og i veiledningsgruppen jeg går i. Og der trives jeg alltid.

### HVA SAVNER DU?

Tja, sett i lys av det over, savner jeg kanskje et tydeligere miljø, uten at jeg har noen svar på hvordan det kan ska-

pes... Jeg savner kanskje flere fagutviklingsarenaer som kan bidra til å plassere gestaltterapi inn i det moderne psykoterapifeltet. Jeg savner at flere gestaltterapeuter innen helsesektoren, innen jobbutvikling eller organisa- sjons- og næringsliv skriver, forteller eller snakker høyt om hvordan de bruker sin gestaltterapeutiske faglig- het. Jeg tror vi må løfte litt mer i flokk, både høyskolen og foreningen sammen. Det har skjedd og skjer veldig mye spennende innen traumefeltet og innen psykoterapifeltet med blant annet økt fokus på følelse- nes funksjon og betydning. Her tror jeg gestaltterapi, med vår orientering rundt kontakt og situasjonsforstå- else, har mye å bidra med og kanskje mye å lære.

### HVA HAR PÅVIRKET ELLER INSPIRERT DEG SOM GESTALTTERAPEUT?

Her svarer jeg som de fleste: mine klienter. Det er i terapirommet, i møtet med ulike menneskers lidelser og vilje til sårbarhet, jeg blir aller mest påvirket og inspirert. Så har jeg selvsagt blitt påvirket og inspirert av alle de jeg har hatt som lærere. Jeg blir inspirert i hver eneste veiled- ning med Hans Petter Frydenberg, jeg blir inspirert av kollegaer, og jeg blir inspirert av kunnskap innen utviklingspsykologi, tilknytnings- teori og nevrovitenskap. I min jobb i psykiatrien blir jeg også inspirert av alle erfaringskonsulentene med brukererfaring som jobber for mer medvirkning, likeverd og dialog. Jeg tror vi vil se en dreining fra den

biomedisinske forståelsen av psykisk helse til en mer kontekstuell og dialogisk forståelse fremover.

### SOM REDAKTØR BIDRO DU MED BÅDE ESSAYS OG POESI – HAR DU NOEN PLANER VIDERE FOR SKRIVNINGEN DIN?

Ja, planer har jeg, men det er alltid farlig å snakke for mye om dem. Planer er alltid best når de gjennomføres. I

det siste halvåret på fagforfatterstudiet har jeg skrevet essays. Hva det blir ut av det, vet jeg ikke ennå. Når jeg sa at jeg savnet at flere gestaltterapeuter skriver, forteller og snakker høyt om sitt fagfelt, gjelder det også meg selv. Så du skal ikke se bort fra at det kommer noe etter hvert.

### HVA GJØR DU PÅ FRITIDEN?

Jeg leser skjønnlitteratur, går på kunstut- stillinger, på ski, spiller squash, tennis, jog- ger og går på yoga... nei, forresten, det var visst planer det. I realiteten blir jeg ofte be- kymret over nyhetsbildet, og ser "Kakekri- gen", "Hele Norge baker", "Sinnasnekkeren" og andre intellektuelle pauseprogrammer på TV. I passe doser koser jeg meg gløgg, i for høye doser blir jeg tom og rastløs. Å leve i et moderne samfunn er ikke lett. Ellers er jeg så ofte jeg kan på "Helleland" – den lille Emil-aktige gården samboeren min har på Nesoddenlandet. Familie og natur har i det hele tatt fått en stadig større plass både i meg og for meg. Kanskje jeg begynner å bli gammel? I så fall er ikke det så verst.

### ER DET NOE DU VIL TILFØYE?

Jeg er veldig glad for NGFs arbeid med å lage et solid økonomisk og faglig fundament for vårt fag. Vi har mange flinke folk med mye dobbelt- og kanskje trippelkompe- tanse. Ellers tenker jeg at gestaltterapiens fenomenologiske ståsted med utforskning av kontakten mellom klient og terapeut, samt vår trening i egen awareness – eller varhet – er noe som psykologer og annet helseper- sonell ville hatt stor nytte av å lære mer av. Vi kunne jo utarbeidet en spesialistutdan- ning... hmm. Jeg er glad jeg har lært det jeg har, og at det også innebærer en nysgjer- righet på å lære mer. Ønsker alle et fortsatt godt 2018.



ERIK TRESSE ER GESTALTTERAPEUT MNGF MED EGEN PRAKSIS I OSLO. HAN ER OGSÅ UTDANNET SEMINARLEDER UNDER FAMILIETE- RAPEUTEN JESPER JUUL OG JOBBER SOM ERFARINGSKONSULENT MED PÅRØRENDE-ERFARING PÅ VOKSENPSYKIA- TRISK AVDELING, VINDEREN. OPPRINNELIG ER HAN UTDANNET TEKSTFORFATTER MED MANGE ÅRS ERFARING FRA KOMMUNIKASJONSBRANSJEN.



Styrets medlemmer ble valgt for to år under årsmøtet 11. mars 2016. Styret er valgt som gruppe og er konstituert med følgende hovedansvarsområder.

<b>STYRELEDER</b>	Hélène Fellman
<b>NESTLEDER &amp; UTVALGSANSVARLIG</b>	Marianne Lind
<b>ØKONOMIANSVARLIG</b>	Hans Petter Frydenberg
<b>PROFESJONELL FAGLIG OPPDATERING</b>	Rolf Aspestrand
<b>REDAKSJONSKONTAKT</b>	Henning Herrestad
<b>VARA</b>	Glenn Rolfsen
<b>VARA</b>	Beate Midttun

**KONTAKT**  
Sissel Meland er koordinator og tar seg av den daglige driften. Hun treffes på tlf 90 61 85 12 (onsdag kl. 14-16) eller på e-post styret@ngfo.no

Gestaltterapi bygger på et verdigrunnlag forankret i menneskerettighetene, der mennesker anses som frie, unike individer som alle har det samme menneskeverdet. Gestaltterapeuten skal vise respekt overfor samtalepartnerens velferd, integritet, verdighet og autonomi. Dette skal gjelde uavhengig av tro/livsanskuelse, etnisk tilhørighet, kjønn, seksuell legning, alder, funksjonshemming eller sosial status. Gestaltterapeuter MNGF er forpliktet til å drive virksomhet og behandling i henhold til norsk lovgivning og i henhold til vedtatte etiske retningslinjer. For mer informasjon, se [www.ngfo.no](http://www.ngfo.no).

## Kvalitetssikring og utvalg:

**FAGLIG ETISK RÅD (FER)**  
Faglig etisk råd er NGFs kvalitetssikrings- og utviklingsorgan som skal sikre faglig-etisk praksis i tråd med kriterier til organisasjoner som foreningen er tilsluttet. Rådet behandler alle klager.

Faglig Etisk Råd består av:  
Katrine Borgen  
Live Presthus  
Anne Marie  
Ketil Øyesvold Melhus  
Heidi Minde

**Klage:**  
Dersom en klient av en gestaltterapeut som er medlem av NGF mener gestaltterapeuten har brutt NGFs etiske prinsipper eller vedtekter, kan klienten sende en klage til: Norsk Gestaltterapeut Forening, Postboks 6, 3131 Husøysund.  
Klagen vil bli videreført til Faglig Etisk Råd som oppretter et klageutvalg som behandler og tar stilling til klagen. Klager og påklagede vil holdes orientert i henhold til gjeldende retningslinjer for klagegang.  
- Klagen må begrunnes.  
- Klagen sendes skriftlig i vanlig post, ikke med e-post av hensyn til personvernet.  
Alle gestaltterapeuter MNGF er dekket av en gruppeforsikring som ivaretar klienten ved eventuelle erstatningssaker.

**VALGKOMITEEN**  
Valgkomiteen skal sikre et tilstrekkelig antall kandidater til de ulike vervene og gjøre dette kjent for årsmøtet før valg.  
Espen Braathen  
Vibeke Visnes  
Laila Vågenes

**VEILEDERSERTIFISERINGSUTVALGET**  
Veiledersertifiseringsutvalget (VSU) gjennomgår søknader og anbefaler sertifisering av gestaltterapeutveiledere for NGF i henhold til vedtatte kriterier. Endelig godkjenning av veiledere skjer av styret. Søknader sendes til styret@ngfo.no per e-post, merk emnefeltet med "Veiledersertifisering+navn".  
Nina Wadel  
Trygve Lie  
Solveig Naug

**PROFESJONELL FAGLIG OPPDATERING (PFO)**  
Veiledning, videreutdanning, spesialisering, faglig oppdatering/ kursing er en sentral del av det å være praktiserende gestaltterapeut og en viktig del av vår profesjon - ikke minst fordi gestaltterapi har en unik tilnærming til kontakt i den terapeutiske relasjonen. Alle praktiserende gestaltterapeuter MNGF skal i løpet av en treårsperiode ha minst 75 timer (à 60 min) PFO, inkludert gestaltterapeutisk veiledning på egen praksis med NGF- eller EAGT-sertifisert veileder. Har du spørsmål angående dette, send en mail til styret@ngfo.no, merk emnefeltet med "PFO".



Melinda Meyer (NIKUT) foredrag om EXIT



Avslutning i ring - fornøyde deltakere



Workshop med Livia Frischer - Sverige psykosyntese



Liv Marie Leirvåg (NODAK), Annette J. Ødegaard (NIKUT), Helene Bakke (PiN) og Nils Johan Aulie (NFIT)



De ulike modalitetene reiser seg og presenterer seg, her ved Elizabeth Grønn.

PSYKOTERAPIKONFERANSEN I REGI AV NORSK FORBUND FOR PSYKOTERAPI BLE HOLDT 20. OG 21. OKTOBER 2017 PÅ THON HOTELL I SANDVIKA.



Irene Sandved og Siv Løftherington (NFKUT) - viser "Mot til å møtes - veier til en helende relasjon"

# MOT TIL Å MØTES

## - Veier til en helende relasjon

Norsk forbund for Psykoterapi (NFP) består av 8 utøverforeninger og skoler innenfor psykoterapi:  
**NGF:** Norsk Gestaltterapeut Forening / **NGI:** Norsk Gestaltinstitutt Høyskole - **Pin:** Psykodramaforeningen i Norge / **Mi:** Moreno Instituttet / **TPI:** Trondheim Psykodrama Institutt - **NFKUT:** Norsk Forening for Kunst- og Uttrykksterapi / **NIKUT:** Norsk institutt for kunstuttrykk og kommunikasjon - **NFPT:** Norsk Forening for Psykosynteseterapeuter - **FGT:** Forening for Gestalt Tera-

peuter - **NFAP:** Norsk Forening for Analytisk Psykologi - **NFIT:** Norsk Forening for Integrativ Terapi - **NODAK:** Norsk Forening for Danseterapi og Kreative Kroppsuttrykk. Tilsammen 140 deltagere deltok i konferansen, jevnt fordelt fra de forskjellige terapiretningene. Konferansen ble åpnet av dansere fra Den Norske Ballettskole. Åpningsforedraget på dag 1 ble holdt av Livia Fischer, psykoterapeut innen psykosyntese. Dag 2 holdt Arnhild Lauveng, psykolog og for-

fatter, foredraget "**Lære å leve et liv? Om relasjoner, vekst og modning hos personer med langvarige psykiske lidelser**". Til sammen var det 32 workshoper i løpet av to dager. Konferansen ble avsluttet i fellesskap, der sluttordet ble: "Inspirasjonslek i et skapende fellesskap". Konklusjonen er at det å arrangere psykoterapikonferanse er viktig for NFP, det bygger broer og nettverk, det er inspirerende å få faglig påfyll og denne gang ble det også et økonomisk overskudd!



VIL DU VIDERE I GESTALTFAGET?

ETTER- OG VIDEREUTDANNINGSTILBUD  
VED NGI HØSTEN 2018:

: ETTERUTDANNING FOR

GESTALTTERAPEUTER

: VEILEDERUTDANNING

: RELASJONSLEDELSE I ORGANISASJONER

FOR MER INFORMASJON SE:  
GESTALT.NO/STUDIETILBUD



NORSK GESTALTINSTITUTT  
HØYSKOLE

PSYKOTERAPI VEILEDNING COACHING ORGANISASJONSUTVIKLING

## LÆRINGSGRUPPE FOR ARBEID MED EGNE TRAUMER FØRSTE ÅR:

LÆRINGSGRUPPE FOR TERAPEUTISK ARBEID, ETTER FRANZ RUPPERTS INTENSJONSMETODE OG IDENTITETSORIENTERT TRAUMETEORI. TRE HELGESAMLINGER OG EN UKE I ST - AYGULF, VED DEN FRANSEKE MIDDELHAVSKYSTEN . . .



GEIR DALE (f. 1968)

Jeg er utdannet samfunnsviter (Cand. Polit) og psykoterapeut MNGF, arbeider som lærer ved NGI, og med firma Geir Dale Rådgivning AS som terapeut og konsulent/coach. Fra 2008 har jeg tatt videreutdanninger med Franz Ruppert, og blant annet oversatt hans bok Traumer, frykt og kjærlighet (2013) til norsk. Jeg tror vi først må bearbeide og finne ut av vår egen traumbiografi, før vi kan ledsage andre på denne veien. Det er mitt eget arbeid med meg selv som er min største kompetanse når jeg jobber med andre. I tillegg har jeg integrert teori og metode, og har lang erfaring med å lede resonansprosesser (oppstillinger/konstellasjoner).

GEIR DALE  
RÅDGIVNING

M: 901 27 376  
geirdale@online.no  
www.geirdale.com



APRIL: 27 - 29 i Oslo:

*Resonansprosesser: Kongeveien til 'Hvem er jeg?' og 'Hva vil jeg?'*

JUNI: 22 - 24 i Oslo:

*Traumatisering av identiteten - trauma of identity*

AUGUST: 10 - 12 i Oslo:

*Traumatisering av kjærligheten - trauma of love*

OKTOBER: 22 - 28 i Frankrike:

*Traumatisering av seksualiteten - trauma of sexuality*

*Symbiose-system traume, og hvordan traumer går videre i generasjoner*

PRIS: (eksklusiv reise og opphold) 10.000,-

TIDER: Fredager: 16:00 - 20:00 | Lørdag: 09:30 - 18:00 | Søndag: 09:30 - 16:00

XX PFO timer

## HAR DU LYST Å BLI LÆRER VED NGI?

Norsk Gestaltinstitutt Høyskole (NGI) søker deg som har utdanning i og erfaring med gestaltterapi i tillegg til annen relevant utdanning på minimum master nivå.

Å bli lærer ved NGI innebærer en gradvis tilnærming til lærerjobben. Det første året vil bestå av opplæring i form av co- trening og veiledning. Deretter tilbyr vi fast deltidsstilling i størrelsesorden 50-80%. Søkere med førsteamanuensis- eller førstelektor kompetanse vil bli foretrukket.

Vi tilbyr et spennende fagmiljø med engasjerte kolleger og studenter. NGI har en sterk posisjon i gestaltmiljøet, både nasjonalt og internasjonalt og er en høyskole i utvikling. Skolen har et lite forskningsmiljø og ønsker å lede an i utviklingen av gestaltteori og dokumentasjon av gestaltfaglig praksis.

For ytterligere informasjon, kontakt rektor Bodil Stranden Riise på tlf. 911 31 876, e-post [bodil@gestalt.no](mailto:bodil@gestalt.no)

Søknad og CV ønskes innen 1. april.



NORSK GESTALTINSTITUTT  
HØYSKOLE

Norsk Gestaltinstitutt AS (NGI) ble opprettet i 1986 og er i dag en privat høyskole som tilbyr flere deltids studier innenfor gestaltfaget. NGI er eneste aktør i Norge som tilbyr utdanning i gestaltterapi og gestaltcoaching med offentlig godkjent eksamensrett som gir rett til studielån og stipend i Statens Lånekasse.



For bestilling av bok:  
Kontakt Rani på NGI  
[rani@gestalt.no](mailto:rani@gestalt.no)  
Pris: 530,- pluss porto



NORSK GESTALTINSTITUTT  
HØYSKOLE

PSYKOTERAPI VEILEDNING COACHING ORGANISASJONSUTVIKLING

# BA21

BYGDØY ALLÉ PSYKOTERAPI & VEILEDNING

BA21 Psykoterapi & Veiledning er et faglig og profesjonelt fellesskap av psykoterapeuter og veiledere. Vi holder til i hyggelige lokaler i Bygdøy Allé i Oslo sentrum.



## WORKSHOP FOR TERAPEUTER OM PARTERAPI I OSLO HELGEN. 14. OG 15. APRIL

I workshopen ser vi på den terapeutiske metoden; hva den krever i parterapi og hvordan den skiller seg fra individuell terapi. Jeg introduserer en fasemodell for å øke awareness om parets dynamikk. Det blir anledning til å øve seg som parterapeut.  
MSc. Vibeke Visnes Mngf

## TERAPIGRUPPE FOR SØKERE TIL NGI 1. – 3. juni eller 24. – 26. august

I denne gruppen får du en forsmak på hva som kan vente deg som student ved Norsk Gestaltinstitutt. Vi vil bruke gestaltterapeutiske metoder for å utforske det som oppstår i møtet mellom deltakerne i gruppen og kobler disse erfaringene til sentrale begreper innenfor gestaltteori og praksis.  
MSc. Vibeke Visnes og Heidi Gaupseth Mngf

## GRUPPETERAPI FOR STUDENTER VED NGI

I denne gruppa kan du lære mer om hvordan du påvirker og blir påvirket i samvær med andre. Sammen vil vi utforske kontakt og kreativ tilpasning i den unike situasjonen gruppen skaper sammen. Jeg ønsker å skape et frirom for kreativ utforskning, lek og læring, hvor vi kan erfare oss selv, utfordre og utvikle oss sammen med andre.  
MSc. Vibeke Visnes Mngf

## VEILEDNING – INDIVIDUELT OG I GRUPPE (GODKJENT PFO)

Heidi Gaupseth og Vibeke Visnes er begge godkjente gestaltveiledere Mngf  
Vi setter opp veiledningsgrupper etter avtale og individuell veiledning for deg som ønsker det.

Individualterapi | parterapi | familieveiledning | samtaler med ungdom

og unge voksne | gruppeterapi | gestaltveiledning | lederstøtte | organisasjonsutvikling

Les mer: [www.ba21.no](http://www.ba21.no)

samtale  
veiledning  
terapi

## TRAUME UTDANNELSE FOR GESTALT TERAPEUTER OSLO Kull 6 : 21-22/04, 26-27/05, 08-09/09, 06-07/10, 17-18/11

Erika Beata Thorkildsen, MNGF / SEP

Traume Terapi bevirker, ved en trygg forankring, til at emosjonelt styrte energier forløses og kommer til uttrykk. En gradvis tilnærming, sikrer oss mot re-traumatisering. Den gir oss et trygt ståsted, fra hvilket vi kan fullende prosessene. Traumer er symptomer på prosesser som ikke er fullendte. De uttrykker seg på alle nivåer i nervesystemet.

Du får på dette kurset redskaper til skånsom og trygg regulering gjennom utladning av emosjonelt styrte energier - ved aktivering (Sinne, Frykt og Immobilisering). Det blir teori kombinert med praksis - terapeut / klient arbeide, der du får erfaring fra å lese og forstå egne kroppslige reaksjoner og å regulere deg som terapeut. Vi vil se på konsekvensene i et flergenerasjonelt perspektiv og virkninger av traumer på familie, tilknytning og par relasjoner.

### MODUL 1 : 21.04 - 22.04 Introduksjon til traumearbeid inspirert av kombinasjonen Gestalt Terapi og Somatic Experiencing

Traumer og det Autonome Nervesystemet / Traumer - som symptomer knyttet til en Ufullendt Defensiv Respons og Immobilisering.

### MODUL 2 : 26.05 - 27.05 Dissosiasjon ( unngåelsesadferd ved ikke lenger å assosiere seg med kropp og følelser )

Tap av kontakten med kroppsformemmelser, bevegelser, emosjoner, minnebilder og kognitiv forståelse, Splittelser og fragmentering, Metoder til å møte et traumatisk materiale uten å vike unna for frykt.

### MODUL 3 : 08.09 - 09.09 Utviklingstraumer

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

### MODUL 4 : 06.10 - 07.10 Enkeltstående traumer / Sjøkk traumer

Bilulykker, Brann, Drukning, Fallulykker, Naturkatastrofer, Operasjon, Overgrep og Vold

### MODUL 5 : 17.11 - 18.11 Traume arbeide - med kropp / berøring - reetablering av

balanse og et fullstendig sanseapparat Utladning, Reorganisering, Integrasjon, Orientering og Tilbakevending til her og nå.

52,5 Timer PFO



**Gestalt Terapeut**  
**Erika Beata Thorkildsen, SEP**  
Sertifisert Somatic Experiencing Practitioner  
Senior Assistent / SE Utdannelse  
SOMA Embodiment / Intro Gestaltterapeut.

**TIDER OSLO :** 21-2/04, 26-27/05, 08-09/09, 06-07/10, 17-18/11  
**STED :** Jacob Alls gate 36 B.  
Inngang Trudvangveien

**PRIS :** Ved betaling av hele kurset i Oslo med en gang **Kr 14.500**  
Betaling pr kurs **Kr 3.200**

**INFO :** [www.se-terapi.no](http://www.se-terapi.no)  
**PÅMELDING :** [bea@se-terapi.no](mailto:bea@se-terapi.no)  
**MOB :** + 47 979 58 797

VEILEDERGRUPPE I OSLO

HØSTEN 2018 - KVELDSTID

KONTAKT: [elisabeth@irelasjon.no](mailto:elisabeth@irelasjon.no)

M: 930 24 400

9 ganger à 3 timer. Pris: 4.000,-

ELISABETH HELENE SÆTHER

Godkjent veileder MNGF

# GESTALT

VIL DU ABONNERE  
PÅ MAGASINET

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

1-2 utgivelser i året  
Pris pr. magasin: 180,-  
350,- for to magasiner

## SPORENE I KROPPEN ETTER TRAUMER

Etterutdanning: 6 - 8 sept. i Oslo

Første samling, totalt tolv dager

Introduksjonskurs: 4 - 5 juni i København

**Kursledere:** Psykologspesialist/kroppspsykoterapeut  
Veslemøy Merton. Fysioterapeut/kroppspsykoterapeut Espen Andli

**Påmelding:** Espen Andli Tlf: + 45 60836228

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

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

## Veiledning for Gestaltterapeuter - individuelt eller i gruppe

I møte med deg som terapeut ønsker jeg å skape et trygt rom for refleksjon og utforskning av ditt arbeid.

Les mer: [alkymi.net](http://alkymi.net)

### Ann-Louise Sandstrøm

- Godkjent veileder NGF
- M.Sc. i Gestaltterapi fra SPTI i Nottingham
- Diploma i gestaltveiledning fra Gestalt Centre i London
- 15 års erfaring som gestaltterapeut
- Mangeårig videreutdanning innen relasjonell- og kroppsorientert traumeterapi



**Kontor:** Sandvika ved Oslo  
**E-post:** [annlouise@alkymi.net](mailto:annlouise@alkymi.net)  
**Tlf.** 93 21 95 82



FOTO: NORA ASTRUP DAHM

## Å IKKE VITE HVOR MAN ER

// Det finns mitt  
i skogen en  
oväntad glänta  
som bara kan  
 hittas av den  
som gått vilse //

*Utdrag av diktet Gläntan av Tomas Tranströmer*