





### EN MORS HENDER

Vi har ikke holdt hender på lenge.  
Ikke siden jeg var barn, da vi to gikk bortover fortøuet om våren.  
Lukten av tørr, solvarm sand og grus.  
Vi skal til byen sammen. På Halvorsens konditori.  
Du har skinnhansker på, og du forteller om da du gikk og holdt din mor i hennes  
hanskehånd, hvordan du husker den følelsen.  
Jeg er åtte år og kjenner din hanskehånd i min. Tenker på deg da du var barn,  
at du også har vært barn. Jeg tenker på det i svart/hvitt.

Vi har ikke holdt hender på lenge.  
Nå ligger du i sykehussenga. Kroppen din har tusen rynker, du spiser nesten ikke lenger, skuldrene dine stikker ut.  
Huden din er glatt likevel.  
Jeg sitter ved siden av og jeg holder hånda di.  
Den har ikke forandret seg.  
Jeg hadde glemt hvordan den kjennes ut, hvor god den er å holde i.  
Varm og tørr, sterk og myk.  
Jeg blir satt tilbake og husker:  
Hendene dine som masserte føttene mine hver kveld.  
Hånden som holdt meg på pannen da jeg hadde feber eller måtte kaste opp.  
Hånden som ble en skjerm foran øynene mine når det kom noe skummelt på tv.

Vi har ikke holdt hender på lenge.  
Du roper i sykehussenga, er urolig, du roper på søsknene dine som døde for lenge siden.  
Det er som om du er ute på havet og det stormer – du strekker hendene ut  
som for å ta fatt i noe. Jeg tar hånden din, holder fast. Vi holder hverandre,  
jeg sier: det går bra. Det går bra.

Vi har ikke holdt hender på lenge.  
Et minne av håndbaken din mot kinnene mine, du sier at jeg har ferskenhud.  
Jeg tar min håndbak mot mitt kinn og lurer på hvordan det kjennes ut.  
Nå sitter jeg ved sykehussengen. Hvert klare øyeblikk du har er som en dråpe vann  
som sprer seg og gir næring i tørr jord. Da sier du ting som: jeg elsker dere over alt på jord – hva skulle jeg gjort uten dere?  
Jeg svarer: og jeg vet ikke hva jeg skulle gjort uten deg, Mamma!  
Og jeg tenker: hva skal jeg gjøre uten deg?

Vi har ikke holdt hender på lenge,  
men nå gjør vi det så mye vi kan.  
Jeg vet ikke hvem som holder hvem. Vi holder hverandre.  
Vi har ikke klemt hverandre på lenge heller.  
Men nå gir jeg deg en klem hver gang jeg forlater deg på sykehuset.  
Hver gang sier jeg: nå gir jeg deg en klem, Mamma.  
Hver gang svarer du: å! det var lenge siden!

Nora Astrup Dahm

## INNHOOLD

LEDER NORA ASTRUP DAHM	... 05
REDAKTØREN I DIALOG MED: STEINAR BJARTVEIT	... 06 - 08
ORD FRA NORD: ASTRI HANSEN JUVIK	... 09
KRISTINE STORLI HENNINGSEN: BLOMSTRENDE EKSISTENS	... 10 - 11
NOTAT: HENNING HERRESTAD	... 12 - 13
MENING ANSVAR, VALG OG DØD: GRY WIDERBERG	... 14
SARTRE - EN INSPIRASJON FOR PERLS?: GONZAGUE MASQUELIER	... 16 - 21
NØKKELHULLET:	... 23
GESTALT I ARBEIDSLIVET: GLENN D. ROLFSEN	... 24 - 26
EN ANNERLEDES JULEFORTELLING:	... 27
REDAKTØRENS ANBEFALINGER:	... 28 - 29
FAGLIG ETISK RÅD:	... 30 - 32
TORUNN LID: SKRÅBLIKK	... 33
I TIDEN: HENNING HERRESTAD	... 34 - 40
TALKSHOP/PREKESJAPPE: BEATE MIDTUN	... 41
Å SKAPE MENING UT AV DET MENINGSLØSE: THOMAS KJOS-KENDALL	... 42 - 43
ENQUETT:	... 44 - 45
STUDENTLIV: TROND GREM WOLD	... 47
POLARISERING ELLER INTEGRERING: ELISABETH EIE	... 48
EKSISTENSIALISMEN - NOEN SENTRALE TEMAER: NORA ASTRUP DAHM	... 50 - 51
SUNGDOM, PERFEKSJONISME OG MEG: JHOANA WAGE SELMER	... 52 - 53
HVA NÅ? OLE MARTIN HOLTE	... 54 - 55
FRA STYRET I NORSK GESTALTTERAPEUTFORENING: NGF	... 56 - 57
ANNONSESIDER:	... 58 - 61

## 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

**ANNONSEALG**

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

## OM GLØD

Merker vi at et eller annet resulterer  
i en mer intensiv glød i våre liv, må vi  
ta vare på disse omstendighetene.

Arne Næss

## EKSISTENS

En tegneseriestripe med fire ruter: Rute 1 og 2: To måker flyr ubekymret sammen, himmelen er blå, skyer i det fjerne. Rute 3: Den ene måken gjør en kaotisk salto i lufta, vingene flakser i hver sin retning, fjærene fyker, øynene er sperret opp og måketungen gurgler: Arghh – jeg orker ikke mer!! Rute 4: De to måkene flyr ubekymret videre, himmelen er blå.

Denne tegneseriestripen henger hjemme på kjøleskapet, og jeg blir alltid lattermild av gjenkjennelse når jeg ser den. Jevnlig får den meg også til å stoppe opp og spørre meg selv: - Lever jeg virkelig livet mitt slik jeg vil?

Er jeg tilstede i eget liv, eller er jeg mer en passasjer, som Kierkegaard kaller det?

Mange av oss har det som måken: Livet rusler eller suser av gårde, og plutselig skjer det noe som minner oss på livets forgjengelighet. En bekjent blir utsatt for en trafikkulykke. En nær venn får kreft. En forelder dør.

Perspektivet på livet forandres for en kort eller lang stund.

I hinduismen har de et eget begrep for dette: funeral renunciation – følelsene og spørsmålene som typisk dukker opp i en begravelse: - Hva er egentlig viktig? Er det noen mening med det hele?

For noen av oss (jeg mistenker at gestaltterapeuter er overrepresentert i denne gruppen), tvinger imidlertid de eksistensielle problemstillingene seg på mer regelmessig. Det blir en grunnstemning i livet. Vi kan ikke rømme fra det faktum at vi skal dø, at alt er forgjengelig, ingenting er perfekt. Så hvorfor er det nettopp disse kjensgjerningene som likevel er min største inspirasjon? Fordi det også blir en drivkraft til å gjøre noe. Til å bruke den friheten vi har.

Sartre hevder at frihet er "det du gjør med det som har blitt gjort med deg". Vi er ansvarlige, handlende mennesker. Vi er frie til å velge våre liv. Kjenner du angsten komme krypende når jeg skriver dette?

Angsten er den uunngåelige følgesvennen som henger med på frihetens lass, mener eksistensialistene.

Hvordan brukes frihet- og ansvarsbegrepet i dag? Er individualismen blitt eksistensialismens kyniske fetter? For å sette det på spissen: Du skal skape ditt liv, og dersom du ikke får det til er det ingen andre å klandre enn deg selv. Frihetsbegrepet kan fort bli mer som en tvangstrøye der individet står igjen helt alene. I behovet for å være vår egen herre, velge selv og leve uten begrensninger står vi i fare for å miste noe på veien: relasjonens betydning. For hvor frie er vi egentlig? Jeg synes setningen vi bruker i gestaltterapien gir et brukbart svar: Vi er frie innenfor de begrensninger og muligheter omgivelsene gir.

Jeg vil rette en stor takk til alle bidragsyttere som med sin kunnskap, erfaring og sin villighet til å dele gjør at vi har fått et magasin som jeg synes dekker mange aspekter ved eksistensen.

God lesning!

P:S: Var egentlig Sartre en individualist? Derom strides de lærde - les artiklene til Masquelier og Herrestad.



**NORA ASTRUP DAHM**

er gestaltterapeut MNGF med  
egen praksis i Oslo BA21.

# - ANGST ER FRIHETENS MULIGHET

Steinar Bjartveit er psykolog og har jobbet med organisasjons- og lederutvikling siden 1990. I lederutviklingsfirmaet Keiron holder han seminarer om Kierkegaards eksistensialisme for ledere, rådgivere og andre som er interessert. Vi fikk en samtale med Bjartveit om noen av Kierkegaards sentrale tanker.

**- HVA ER DET VED KIERKEGAARD SOM INSPIRERER DEG?**

- Det som inspirerer meg med Kierkegaard er først og fremst at han er en veldig god observatør av mennesket;

både det at han ser de dagligdagse tingene, og ikke minst at han er i stand til å observere mennesker ved å observere seg selv. Han forutsetter egentlig at han selv ikke er mer fremmed fra andre mennesker enn at hans reaksjoner er typisk menneskelige. I tillegg er det en kombinasjon av at han både er mørk og lys. Han tar opp de ekstremt livsbejende aspektene ved livet, men våger også å gå inn i begreper som fortvilelse og angst som allmennmenneskelige og nødvendige tilstander for egenutvikling.

**- DET SIES AT DET VAR KIERKEGAARD SOM FØRST BESKREV MENNESKET SOM ET ENESTÅENDE LEVENDE VESEN MED EN EGEN, SUBJEKTIV FORSTÅELSE AV SITT LIV. HVORDAN KNYTTER DU DETTE OPP MOT VÅR TIDS INDIVIDUALISME?**

- Det er en ganske klar sammenheng. Kierkegaard og eksistensiell tankegang er på mange måter ekstremt indivi-

dualistisk, og det gjør jo at man for eksempel i terapeutiske sammenhenger synes at det blir vel individualistisk. Du kan stå i fare for å miste hele relasjonsaspektet. Til det er det vel bare å si at, ja, Kierkegaard er individualistisk. Utgangspunktet er meg i verden, og sånn jeg ser verden er en subjektiv opplevelse. Det enkelte menneske skaper fenomenologisk sin Lebenswelt ("Livs-verden" er et begrep som betegner den konkrete levde verden som hver av oss lever i, red. anm). Også relasjonene forstår jeg subjektivt, og de fortsetter å eksistere subjektivt selv når den andre part blir borte.

**- KIERKEGAARD BESKRIVER EN GRUNNSTEMNING AV ANGST SOM VALGETS FRIHET GIR OSS – HVA TROR DU VI TRENGER FOR AT DENNE ANGSTEN SKAL BLI EN RESURS HELLER ENN EN FORBANNELSE?**

- Kierkegaards forståelse av angst blir en kontrast til vår egen tid. Vi ser ofte



## STEINAR BJARTVEIT

STEINAR BJARTVEIT ER UTDANNET PSYKOLOG MED CAND.PSYCHOL FRA UNIVERSITETET I OSLO, OG HAR I TILLEGG KRIMINOLOGI GRUNNFAG. ERFARING: KONSULENT OG FORELESER INNEN ORGANISASJONS- OG LEDERUTVIKLING SIDEN 1990. TERAPEUT I PAR- OG INDIVIDUALRÅDGIVNING. FAGANSVARLIG FOR HANDELSHØYSKOLEN BIS TO EXECUTIVE MASTER OF MANAGEMENT-PROGRAMMER CONSULTING OG LEDELSE - MAKT OG MENING. HAR TIDLIGERE UTVIKLET OG FORELEST VED EXECUTIVE MASTER PROGRAMMENE SAMSPILL OG LEDELSE OG TEAMLEDELSE OG LEDERTEAM. PUBLIKASJONER: KAOS OG KOSMOS (1996), SCANDINAVIAN PERSPECTIVES ON MANAGEMENT CONSULTING, ODYSSEVS (2016)

FOR DEN SOM LESE MER AV KIERKEGAARD ANBEFALER STEINAR:



SYKDOMMEN TIL DØDEN



ENTEN-ELLER



KJÆRLIGHETENS GJERNINGER

på angst som noe sykt som skal fjernes. For oss blir positiv livsstemning og lykkefølelse ofte det saliggjørende. For Kierkegaard er angst et signal på frihet. I angsten ligger det ikke bare en fortvilelse, men det ligger også et signal om at du går inn i en prosess der du kan komme nærmere deg selv og hvem du er. Det mest klassiske når man ser på Kierkegaard i det perspektivet, er at han mener at angst er frihetens mulighet. Når du kjenner angst - den svimmelheten du kan føle når du står på kanten av et stup og valget er å tørre å kaste seg utpå - den svimmelheten er angst, men det er også frihetens svimmelhet. Kierkegaard mener at når du kjenner angst er det et tegn på et valg. Men så mener han jo også at uroen kan være så voldsom ved å stå i dette valget, at du heller velger å trekke deg tilbake og ikke ta valget.

**- DETTE ER MER EN "LIVSANGST" - DET ER IKKE PANIKKANGST VI SNAKKER OM?**

- Nei, dette er ikke en diagnostisk angst, men det vi kaller en eksistensiell angst. Den er likevel beslektet med det man innenfor psykologi vil betegne som angst. Når man for eksempel sier at "frykt har et subjekt, angsten har intet", så er det den intetheten som ligger i angsten som Søren Kierkegaard er en av de første til å beskrive. Det angstfylte er jo at det ikke er noe der. Det at du engster deg for det du ikke vet hva er, der er den vanskelige angsten.

**- HVA MENER DU OM DU KIERKEGAARDS ULIKE "STADIER"(SE FAKTABOKS), OG TROR DU DE HAR NOE Å TILFØRE OSS MENNESKER OG/ELLER SAMFUNNET I DAG?**

- Absolutt! På mange måter er Kierkegaard litt forut for sin tid, fordi han beskriver borgerskapets tilværelse veldig tydelig. Gjennom det beskriver han også en tilværelse som mange av oss kjenner oss igjen i dag: vi har det vi trenger i livet, rent fysisk og ytre sett, men hvor vi i dette også kanskje ikke kommer "nær på livet". Hvis vi tar bort det religiøse fra Kierkegaard, vil det klassiske skillet være mellom de to stadiene han kaller for estetiker og etiker. En estetiker vil egentlig

bare nyte det som er der allerede, mens en etiker vil skape noe og nyte livet gjennom det. En god del av de tingene som vi i vår tid vil kalle lykke, vil være en estetikers lykke, tenker jeg. Alle trivelige facebook-oppdateringer av typen: "Nå er jeg i Italia og koser meg" og vennene responderer: "Nyt det, du fortjener det!" - der har vi estetikeren. Men Kierkegaard har et anliggende som dreier seg om å tørre å bli den du er - "det enkle er dog det vanskeligste", sier han et sted - og det er å være subjektiv. Men han har ikke en lykkeformel hvor han sier "oppnår du dette, blir du superlykkelig".

Det er nok en tendens til at vi i vår tid setter lykke som det høyeste mål, som jo er estetikeren mål. Men det Kierkegaard prøver å peke på, er at det kan være en veldig tom og overfladisk form for nytelse. I boka Enten - Eller, som er hans store bok om dette temaet, lar han etikeren i boken si til estetikeren at det hjelper deg lite at du er en så skarp observatør og forstår menneskesinnet, for du tar ikke noe ansvar for det, og får ikke noen glede av det. Du blir en passiv observatør, uten å delta aktivt i livet.

- For å si det i moderne termer, så er Kierkegaard engstelig for at mennesket seiler gjennom livet som en passasjer og som en betrakter av livet, heller enn å leve livet - det er den estetiske holdningen. Og det tror jeg mange av oss kan kjenne oss igjen i, at vi egentlig bare går og venter på at livet skal begynne.

**- INNENFOR PSYKOLOGIEN BEGYNNER JO NÅ FLERE Å SNAKKE OM AT DET IKKE ER LYKKE SOM ER VIKTIG, MEN MENING – SER DU EN SAMMENHENG DER?**

- Definitivt. Når Kierkegaard sier at subjektiviteten er sannheten, så ligger det der en form for mening også. Og derfor sier han at det er ikke spørsmål om "hva" men det er spørsmål om "hvorledes". Det han mener er at hva du synes er sant eller hva som er meningen er ikke det vesentlige, men det er hvordan du forholder deg til det. Hans krav er nesten ubarmhjertig når han sier at du skal være lidenskapelig og inderlig tilstede i livet - da har du skjont det. Samtidig spør han utfordrende om hvem som er mest gal i hodet

– Don Quijote eller en universitetsprofessor som har funnet fram til formelen over et menneskeliv? Kierkegaard mener jo at universitetsprofessoren mangler inderligheten. Han mener at ”lidenskapens uteblivelse er galskap”. Men så blir jo det nesten et umulig krav, å skulle være inderlig og lidenskapelig tilstede hele tiden...

#### - JA, DET HØRES LITT SLITSOMT UT?

- Ja, litt slitsomt! Men så ligger det noe fantastisk der som han skriver her og der, men som egentlig aldri blir sagt ordentlig ut, og det er min påstand, nemlig at han også ser at det kanskje bare er i øyeblikket at vi kan nå det. At det kun er øyeblikksvis at vi som mennesker kan favne alt. Og jeg synes det er fantastisk hvordan han sier at øyeblikket er dette tvetydige hvor ”det timelige og det evige berører hverandre”. Med ”det timelige” mener han det som er fanget av tiden og som er jordisk og vil være der. Og det evige behøver jo ikke være noe religiøst, men

de fleste av oss vil føle at det er aspekter av oss selv, våre tanker og sjel, hvis vi skal bruke et sånt uttrykk, som er større enn oss selv - det varer lenger enn oss selv. Det er umulig å tenke seg at alle de tankene og meningene jeg har i hodet slutter med meg når jeg dør. Når det timelige og det evige berører hverandre oppstår de øyeblikkene der du føler at ”nå forstår jeg ting” og ”nå skjønner jeg livet mitt”. Men dette kan vi kanskje bare gripe øyeblikksvis, og så vil det forsvinne igjen.

#### - DET HØRES UT SOM DET VI KALLER ”AHA-OPPLEVELSER” I GESTALTTERAPIEN...

- Ja, og det kan føles fattig at du føler at du har forstått noe, og at du samtidig kanskje ikke husker det helt eller lengter tilbake til hva det var du så. Men da sier Kierkegaard at det skal du ikke være nedstemt over, fordi ”øyeblikket ble berørt av evigheten”, så dermed vil det være med deg. Jeg synes han skriver veldig flott og vakkert om dette, og i det ligger et håp.

Han gir oss en fantastisk definisjon på hva det er å være menneske: syntesen av alt det som er nødvendig og som du ikke kan komme fra, og alt det mulige, alt du kan bli, alle dine drømmer og alle dine lengsler. For selv om vi ikke blir alt det, så ligger det jo der.

#### - HAR KIERKEGAARDS EKSISTENSIALISME NOEN SVAKHETER I DINE ØYNE?

- Ja, det har den – for det er bare en modell - det er ikke sant, og det er det etter min mening ingen teori som er. Det er klart at flere ting vil for en del være vanskelig, som det å bare ha fokus på det individuelle, og at han i tillegg har et klart religiøst perspektiv. Kierkegaard er ikke sann eller rett, men han tar opp en del problemstillinger som jeg tror mange vil kjenne seg igjen i, uten at det kan bli en dogmatisk modell. Det er betraktninger over menneskelivet som er rimelig bra skrevet og godt observert.



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

## ORD FRA NORD

# TA VARE PÅ

Tulla mi var engang så lita. Ørsmå hender med miniblodårer innenfor, mykt dunhår på hodet, umulig å ikke snuse på. Hun var myk og varm i nattdrakt med deilig søvn i vente.

Gjennom tusener av år har vi oppfostret nye menneskebarn. Vi er overbefolket av damer og menn og alt imellom som ikke klarer å overse barnegråt, men som overøser spedbarn og hunder og venner med omsorg fra morgen til kveld. Vi pusler og steller med febervarme panner og sår som ikke vil gro. Vi kan ta vare på og vi vil godt!

Jorda er like rund og god som hun alltid har vært, men likevel ikke helt som vi kjenner henne. Hun tåler fortsatt storm og uro, takler regn og kuldesjokk, holder ut mens sola befinner seg like over.

I hver by på jorda er det høyskoler, institutt og universiteter, og vi har lært alt. Ingen sjelden fugleart går fri, knapt en skjor liten blomst glipper unna forskernes mikroskop og selv den minste lille celledeling studeres grundig. Vi kan det meste, men har glemt så mye om å leve uten å ødelegge. Nyskapninger blir masseprodusert og heies fram mens byer vokser og tar av, og havet fylles av plast!

Vi skjemmes, for vi vet at vi har vært for husvarme. Vi har trampet inn med skoene på og har tatt for oss uten å følge med om det har vært greit for vertskapet. I små øyeblikk tar jeg inn at jeg har vært for ivrig og ubetenksom, har villet ha for mye uten å gi nok tilbake.

Jorda er ikke tapt bak en vogn, men lukker øyne og ører for utidig gnål. Hun har ikke blitt behandlet godt nok og driver unna, opprørende og uoppdragen, på vegger vi ikke kjenner til.

For å nå henne nå må vi rope høyt. Det nytter ikke å mase eller true, her må det sterkere lut til: Vi må si unnskyld!

Det har blitt morgen nå.

## KIERKEGAARDS ”STADIER PÅ LIVETS VEI”

Kierkegaards eksistensfilosofi kretset omkring menneskets forskjellige «stadier på livets vei».

De blir behandlet i flere forskjellige verker:

- **SPISSBORGEREN.** Kierkegaard mener at mennesket adskiller seg fra dyrene og plantene ved å ha et selv – altså en bevissthet, en ånd. Denne bevisstheten har muligheten til å forholde seg til seg selv, men det gjør spissborgeren ikke. Denne personen har ennå ikke sett seg selv, og lever derfor i likegyldig konformitet og vane.
- **ESTETIKEREN.** På et tidspunkt tvinges spissborgeren til å forholde seg til sitt eget selv, men vil med det samme forsøke å flykte fra sin egen eksistens, for eksempel ved forbruk og ødselhet.
- **MELLOMSTADIET: IRONIKEREN.** Når estetikerens forsøker å akseptere sin egen eksistens, vil han i første omgang distansere seg selv med ironi. En ironiker som med tiden blir fortrolig med selvet, vil ta spranget mot å bli:
- **ETIKEREN.** Dette stadiet er det egentlig ærlige og ansvarlige punktet, hvor personen er trådt i eksistens og ikke fornektet sitt eget selv. Men etikeren vil mangle mening i tilværelsen og vil bli grepet av en eksistensiell angst.
- **MELLOMSTADIET: HUMOR.**
- **DET RELIGIØSE STADIUM.** Dette er Kierkegaards siste stadium, som er oppdelt i to former:

**RELIGIØSITET A.** Dette er den konforme og lite krevende religiøsiteten, hvor personen trofast går i kirken, ber sin aftenbønn – men mer av rutine enn av eget valg. Ifølge Kierkegaard er denne formen for religiøsitet ikke akseptabel, da man ikke tar stilling selv, men snarere blir styrt av religionen som institusjon (jfr. Kierkegaards kritikk av folkekirken).

**RELIGIØSITET B.** Den lidenskapelige og åndelig krevende troen er det ultimative stadie, hvor personen innser det paradoksale og absurde i det kristne gudsbegrepet: Gud fødes som menneske, for å dø på korset og oppstå igjen, så menneskeheten frelses for dens synder. (kilde: Wikipedia)



**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 flyte 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.

## BLOMSTRENDE EKSISTENS

«Jeg levde ikke. Jeg bare eksisterte».

Hørt utsagnet før? Ofte brukes det når folk er i sorg. Eller mistrives i et ekteskap. Har mistet jobben.

En tilstand man ikke orker å være i. Et liv man bare vil ut av, men ikke kommer ut av, hvis man ikke skal ta sitt eget liv. Og så velger man et slags grenseland mellom liv og død, der man «bare» eksisterer.

Men finnes dette grenselandet? Lever man ikke vel så mye når man sier at man kun eksisterer?

I syv år var jeg gift med en mann som slet med angst og depresjoner. På ett punkt begynte han med selvmedisinering.

Jeg brøt ikke med ham, men var sikker på at jeg skulle klare å redde ham med kjærlighet. På ett tidspunkt forsto jeg at det ikke nyttet, men jeg klarte fremdeles ikke å reise fra ham. Så jeg forsøkte å skru meg selv av. Andre sa de opplevde meg som flat. En levende død med et smil om munnen. En som bare eksisterte. Hadde slettet ut seg selv.

Men redselen, sinnet, tristheten, bekymringen, drømmene – alt var der fremdeles. Hvert øyeblikk var en kamp for å holde det i sjakk, hver dag et valg om å fortsette.

Da jeg til slutt dro fra ham, gikk han raskt ned og jeg langsomt opp. Det tok år før jeg klarte å bearbeide følelsene som hadde eksistert i denne perioden. Og før jeg klarte å vise dem, tenke at det var plass til dem, føle at det var rom for meg. Og først da kunne jeg begynne å leve med andre mennesker på en måte som kjentes riktig.

Mange bruker også ordet eksistens i positiv forstand. Man bare er, uten å søke eller tilstrebe å være noe annet. Man kan tømme hodet for tanker og se på seg selv

som den svaiende blomsten på stien, som ikke har annet formål enn å blomstre. Dette er noe den helt naturlig gjør, uten å anstrenge seg. Og slik smitter den verden med sin skjønnhet. Den gir, kun ved å være.

I sommer bestemte jeg meg for å forsøke å være en bevegelig blomst. Jeg var med familien på hytta, og fikk sneket til meg noen etterlengtede alenestunder.

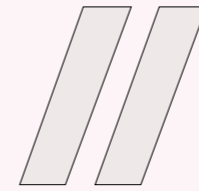
Det begynte med at jeg skulle ned til vannet for å bade. Allerede der ble det tydelig at jeg ikke var en blomst. Blomster har ikke kaffetraktere å passe på. Tilbake til hytta. Jeg hadde skrudd den av, selvsagt. Kun en av mine normalnevrosen.

Så gikk jeg nedover mot badeplassen igjen, og forsøkte å fokusere på det varme svaberget under fotsålene. Husket jeg solkrem? Jeg skyver tanken fra meg igjen. Tankene skal komme og gå som små båter man vennlig sender av gårde. Bare være nå.

Jeg la meg ned, og oppdaget at barna var på vei ut i båten. Hadde de på seg flytevester? Nei, her måtte jeg si fra. Og rett etterpå forsvant de, med vester, mot en naboholme. Bare meg og stillheten. Svaiende blomst i ett med naturen. Bare de ikke traff et skjær nå. Og ramlet ut av båten og slo hodet mot noe hardt. Besvimte og druknet.

Nei. Stopp nå. Jeg måtte ut og bade. Der ble jeg stående mellom badesteinen og stupebrygga. Hvor skulle jeg gå ut? Det var enklere fra badesteinen. Men der kunne det også være krabber. Det var ingen krabber hvis jeg tok trappen. Men da risikerte jeg å måtte legge på svøm før jeg var helt klar.

Og hva om vannet var kaldt? Jeg har akkurat vært syk. Kanskje jeg skulle gå tilbake. Nei, da ble jeg bare enda varmere. Og så måtte jeg gjennom hele prosessen på nytt.



Jeg levde ikke  
Jeg bare eksisterte

For de kan virkelig skape en lammende prosess, disse valgene. For meg er de store avgjørelsene enklere enn de små. Få et barn til? Bytte jobb? Flytte til Panama? Ikke noe problem. Velge hvor man skal gå ut og bade? Da kan jeg bli stående og klø meg i hodet i det uendelige. Eller jeg lar en annen velge. Mannen min, for eksempel. Men han vil ikke lenger. Å nei, sier han, den fella går jeg ikke i lenger. Jeg gidder ikke få skylda hvis du velger feil.

Så jeg må velge selv - og jeg går for badetrappen. Det er enkelt å komme uti og deilig vanntemperatur. Jeg forsøker å bare være i vannet. Flyte rundt i dette elementet, slik jeg en gang lå og skvulpet i magen til mor. Hvis det bare ikke er en hai under meg nå. Eller jeg svømmer på en brennmanet. Er ikke dette typisk manetvann?

All uroen. Tankene. Valgene. Assosiasjonene. Og det er bare meg, alene, på en dag uten gjøremål.

Den som hadde vært en blomst. Sånn helt på ekte. Men det virker kjedelig. Jeg liker tanken på å utvikle meg. Selv om jeg her om dagen fikk et litt annet, og ufrivillig, perspektiv på det. Min sønn hadde nemlig funnet en bok om selvutvikling, og nå lurte han på hva det var.

– Det er å jobbe med seg selv, så man skal utvikle seg som menneske, sa jeg.

– Hvor lenge skal man gjøre det?

– Jeg tenker at man kan gjøre det hele livet.

– Og så da? Dør man?

– Ja, når du blir gammel, så dør du.

– Så hva er vitsen?

– Vel, kanskje man oppnår Nirvana eller noe.

– Er det et fantasiland?

Etter denne samtalen ombestemte jeg meg igjen. Kanskje det var best å bli en blomst i mitt neste liv. Da kunne jeg svai i veikanten uten en bekymring. Hvis ikke blomsten begynte å bale med å holde tilbake impulser, da. Eller lurte på hvordan den tok seg ut, om den var vakker nok. Kanskje kom den også til å slite med en vedvarende angst for at et menneske skulle gripe den om halsen og rive den i to.

Oppi all den kompliserte eksistensen, kjennes dette som en ren lettelse: Foreløpig har jeg ikke noe annet valg enn å være et menneske.

” Mellom stimulus og respons er det et mellomrom. I dette mellomrommet ligger vår mulighet til å velge vår respons. I vår respons ligger vår vekst og vår frihet.”

Viktor E. Frankl

# OBS!

EAGT-konferanse i Budapest, Ungarn 19.-22. september 2019

Den 8. EAGT-konferansen avholdes i Budapest og har fått tittelen **“EXPLORING THE FERTILE VOID WITH CREATIVE INDIFFERENCE”**

Konferansen vil ha fokus på den kreative energien som kan fødes nettopp når vi erfarer tomheten i livet - evnen til å bli i det ukjente og stole på at ny erkjennelse kan oppstå.

Se mer på:

[www.gestaltconference2019.com](http://www.gestaltconference2019.com)

## VIL VI FÅ ET BEHANDLINGS- TILBUD FOR MENNESKER I SORG ?

VED HENNING HERRESTAD

Fram til i dag har tilbudet om behandling i offentlige helsetjenester for mennesker i sorg nesten ikke eksistert. Hovedgrunnen til dette er at behandling i primærhelsetjenesten eller i spesialisthelsetjenesten har vært forbeholdt dem som kvalifiserer til en diagnose. Disse diagnosene må finnes i Verdens helseorganisasjons diagnose-manualer *International Classification of Diseases versjon 10 (ICD 10) for spesialisthelsetjenesten og International Classification of Primary Care versjon 2 (ICPC 2) for primærhelsetjenesten*. ICPC 2 er en forenkling av ICD 10 fordi fastlegene ikke forventes å stille like grundige diagnoser som man krever i spesialisthelsetjenesten. Disse manualene har inntil nå ikke hatt noen diagnoser for sorg.

Likevel har mange mennesker i sorg fått tilbud om behandling, fordi de har fått andre diagnoser enn sorg. Forenklet sagt blir ingen gitt behandling fordi de er i sorg, men fordi de er blitt syke av å være i sorg. Mange har fått depresjonsdiagnoser, men legene blir anbefalt å bruke den minst "stigmatiserende diagnosen" om symptomene er til forveksling like normale sorgreaksjoner. Dette er diagnosen "Situasjonsbetinget psykisk ubalanse". Veldig mange sørgende får i dag sykemeldinger basert på denne diagnosen.

På nettsidene til direktoratet for e-helse (e-helse.no) står det: "WHO publiserte i juni 2018 den første utgaven av ICD-11. Denne utgaven skal gi medlemslandene mulighet til å begynne planlegging av innføring av ICD-11. Direktoratet for e-helse har per i dag ikke en tidfestet plan på innføring av ICD-11 i Norge. Endringen fra ICD-9 til ICD-10 tok i Norge mellom fem og syv år. Endringene fra ICD-10 til ICD-11 er mer omfattende, og vil kreve samkjøring av mange aktører."

I ICD 11 er det innført en egen diagnose for sorg. Under kategorien *Disorders specifically associated with stress* finner vi diagnosen 6B42 *Prolonged grief disorder*:

"Prolonged grief disorder is a disturbance in which, following the death of a partner, parent, child, or other person close to the bereaved, there is persistent and pervasive grief response characterized by longing for the deceased or persistent preoccupation with the deceased accompanied by intense emotional pain (e.g. sadness, guilt, anger, denial, blame, difficulty accepting the death, feeling one has lost a part of one's self, an inability to experience positive mood, emotional numbness, difficulty in engaging with social or other activities). The grief response has persisted for an atypically long period of time following the loss (more than 6 months at a minimum) and clearly exceeds expected social, cultural or religious norms for the individual's culture and context. Grief reactions that have persisted for longer periods that are within a normative period of grieving given the person's cultural and religious context are viewed as

normal bereavement responses and are not assigned a diagnosis. The disturbance causes significant impairment in personal, family, social, educational, occupational or other important areas of functioning."

Samtidig har WHO revidert diagnosen *Situasjonsbetinget psykisk ubalanse*. Denne heter nå: *6B43 Adjustment disorder*:

"Adjustment disorder is a maladaptive reaction to an identifiable psychosocial stressor or multiple stressors (e.g., divorce, illness or disability, socioeconomic problems, conflicts at home or work) that usually emerges within a month of the stressor. The disorder is characterized by preoccupation with the stressor or its consequences, including excessive worry, recurrent and distressing thoughts about the stressor, or constant rumination about its implications, as well as by failure to adapt to the stressor that causes significant impairment in personal, family, social, educational, occupational or other important areas of functioning. The symptoms are not of sufficient specificity or severity to justify the diagnosis of another Mental and Behavioural Disorder and typically resolve within 6 months, unless the stressor persists for a longer duration."

Det er de samme fagmiljøene som har laget begge diagnosene, og de er utformet slik at sørgende kan få diagnosen *Adjustment disorder* fra første dag etter dødsfallet, og så diagnosen *Prolonged grief disorder* når det har gått seks måneder etter dødsfallet. Med dette er det gitt et grunnlag for at legen kan foreskrive sykemelding og behandling til alle sørgende som har sorgreaksjon-

er som oppfyller diagnosevilkårene. Det er også utviklet flere behandlingsprogrammer som har vist seg virksomme gjennom randomiserte og kontrollerte studier. Ett av disse drives i Norge av Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging ved Universitetet i Oslo. Men foreløpig er det bare noen ganske få som har tatt denne utdanningen.

Man kan spørre seg om det at vi får diagnoser og behandlingstilbud for mennesker i sorg i den offentlige helsetjenesten er oppløftende eller bekymringsfullt. Det oppløftende er at den gruppen sørgende som oppfyller kriteriene for *Prolonged Grief* omsider får et tilbud om hjelp som virker. Disse menneskene lever ofte med sterkt redusert livskvalitet, og behandlingen de får er ofte uvirksom fordi den ikke er målrettet mot de problemene de lider av. En av grunnene til å ønske å sette inn behandling så tidlig som 6 måneder etter dødsfallet, er at behandlingen er mer virksom jo tidligere den begynner. Det er samtidig bekymringsfullt at man gir mennesker diagnosen *Prolonged Grief* etter 6 måneder, fordi det er veldig vanlig å fortsatt ha alle disse reaksjonene 6 måneder etter dødsfallet. Vi kan få en situasjon der en langt større mengde mennesker i sorg får denne diagnosen enn det er mulig å behandle, og der mange av dem egentlig ikke har noe behandlingsbehov. Det er også bekymringsfullt at diagnosen *Prolonged Grief* gir et signal om at det er noe galt med deg dersom du har sterke sorgreaksjoner etter 6 måneder. Mennesker i sorg får en rekke budskap fra samfunnet om at de må bli fort ferdige med sorgen, og denne diagnosen blir et nytt slikt budskap. Den snevrer inn rommet for hva som er normalt.

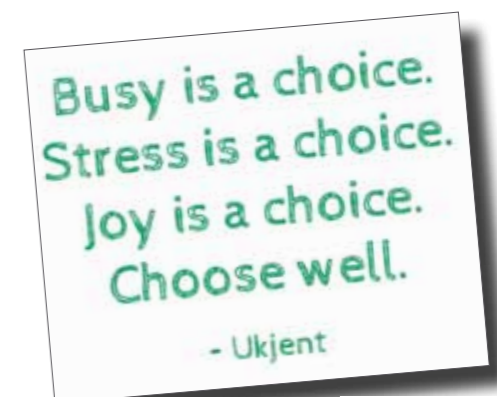
At det offentlige helsevesenet kan bli oversvømmet av pasienter som har krav på behandling av komplisert sorg uten at det finnes noe behandlingstilbud, kan være gode nyheter for gestaltterapeuter og andre private behandlingstilbud. Dersom de klarer å overbevise legene eller pasientene om at deres behandling er et godt alternativ, kan dette gi dem en rekke nye klienter. Fordi mange av dem vil oppleve at sorgreaksjonene blir svekket uansett, vil man ufortjent kunne se at mange av disse klientene får det bedre. Samtidig bør man da være oppmerksom på at noen av disse klientene faktisk har den type komplisert sorg som diagnosen *Prolonged Grief* egentlig er ment å fange opp, en type sorg som gjør at selvhelingen blokkeres, adferden fikseres og de akutte, intense sorgreaksjonene ikke svekkes over tid. Behandlere bør derfor sette seg inn i hva de behandlingsformene som har vist seg virksomme innebærer, for å tilpasse sin egen behandling til disse klientenes behov.

"Kjærlighet fjerner maskene som vi er redde vi ikke kan leve uten og som vi vet vi ikke kan leve innen. Ordet "kjærlighet" bruker jeg ikke her bare i personlig mening, men i betydningen: en tilstand av liv, et nærvær, en nådetilstand. Jeg bruker det ikke i den infantile amerikanske betydningen – bli lykkeligjort – men i den strenge, universelle betydningen av leting og vågemot og vekst."

James Baldwin



"Den roen som bør henge rett ned gjennom et menneske som et lodd, var i meg flokete som et garnnøste"  
Fra boka "De polyglotte elskerne"  
av Lina Wolff





# MENING ANSVAR VALG DØD

TEKST/FOTO: GRY WIDERBERG

## BARE EN HUND

Jeg sanser etter deg når jeg våkner. Hører etter lyden av deg i mørket. Puster du rolig?

Ja, akkurat nå puster du rolig - jeg synker ned i puten igjen. Jeg synkroniserer min pust med din, og sånn ligger jeg og puster sammen med deg, jeg kjenner meg rolig. Men det er kort vei til smerten, for jeg vet at om ikke lenge så vil jeg ikke høre deg puste eller kjenne nærværet av deg når jeg forsøker å sanse deg i mørket.

I dag er jeg her på øya igjen, fire uker etter.

Jeg ville ikke miste deg, men smerten jeg kjente når jeg over tid stadig ble oppmerksom på at du ikke hadde det bra ble mer og mer uutholdelig for meg. Jeg kjente også et ansvar for å ikke la deg lide unødig - for min skyld. Det eneste jeg hadde var kompasset mitt: jeg så, jeg hørte, jeg kjente. Jeg tvilte likevel på kompasset mitt, for behovet

mitt for at det jeg sanset ikke var riktig, var større. Jeg ville ikke du skulle bli borte og samtidig kjente jeg at jeg ville smerten skulle ta slutt. For deg, men også for meg.

De dagene - de to dagene hvor jeg visste at i morgen, i ettermiddag klokken halv fire er det slutt.

Timene går så fort for vi har bare noen timer igjen sammen. Jeg har bare disse timene til å lukte deg, se på den brune vakre pelsen og de hvite forlabbene med brune spetter som minner om sko. Den hvite haletippen, akkurat som reven har. Kjenne den lange pelsen på brystet ditt gli igjennom fingrene mine. Stryke den bare magen. Jeg gjør det igjen og igjen. Hjertet hamrer, tårene renner, det gjør så vondt i brystet, i magen. Jeg er kvalm. Samtidig kjenner jeg hvor godt det er at jeg fremdeles kan.

Timene går så sakte med sånn en smerte. Jeg legger kabal for å få timene til å gå. Jeg vil ikke du skal forstå at det er deg jeg gråter over. Jeg har grått

mange ganger i pelsen din, så kanskje forstår du det ikke.

Du ligger på gulvet, du sitter og ser ut av vinduet, du spiser kyllingfileter og du drikker kald melk.

Vi koser, vi er. Du vet ikke, men jeg vet at i morgen på denne tiden så er du ikke mer. Det sprenger i brystet og tårene renner.

Den siste natten. Vi sover begge urolig. Så vil du ut i natten. Du er ikke tilbake etter en halvtime og jeg kjenner jeg er redd for at du har lagt deg i skogen for å dø. Eller hva om grevlingen har tatt deg? Så blir jeg oppmerksom på en flokk fugler som nederst på jordet skriker, flakser og flyr i ring. Jeg tenker det kanskje er deg de er oppmerksom på og driver og plager. Jeg finner deg ikke der og fortsetter å lete videre etter deg rundt i skogen. Jeg roper navnet ditt, men du kommer ikke. Jeg går rundt i natten, i skogen alene og er redd du skal dø og bli borte fra meg. I morgen skal du dø, men jeg er så redd du skal dø nå. I natt, i skogen. Jeg er ikke klar. Jeg får et bilde på hvordan du ligger

sammenkrøllet under en busk. Ørene spisses og øynene ser mot lyden av meg. Men du blir liggende. Du vil være i fred. Tanker som etterhvert gir meg en overraskende ro.

Jeg går tilbake, lar døren stå åpen, kler av meg igjen, legger meg og sovner.

Jeg våkner av lyden av at du drikker vann av skålen din. Du drikker lenge og legger deg på gulvet ved siden av sengen min. Jeg kjenner jeg blir myk. Du er her og vi er sammen videre i natt.

Klokken er ett, klokken er kvart på to, klokken er ti på tre, klokken er halv fire.

Jeg ser veterinæren i båten. Du som vanligvis bjeffer og løper til bryggen når det kommer båt holder deg her med meg. Vi følger han med øynene når han tar skrittene opp stien med en liten doktorveske med hank i hånden. Vi hilser begge vennlig på han. Du logrer, jeg håndhilser. Inni hele meg ropes nei. Kroppen min er i spenn. Jeg vil ikke. Jeg vil ikke.

I dag er jeg her på øya igjen. Jeg sitter her og ser utover sjøen, skriver og kjenner igjen den fysiske smerten, tårene renner, hjertet hamrer og pusten er kort. Utsikten er den samme som alltid. I kveld er sjøen helt stille, himmelen er blå, rosa og hvit.

Jeg husker ikke hvordan himmelen var de dagene. Jeg husker ikke om det blåste og var bølger. Jeg husker bare at jeg kjente.

Jeg kjenner det jeg kjenner nå. Det er likt og det er annerledes.

Jeg er redd for og vil ikke glemme lukten av deg, hvordan varmen fra kroppen din følte, den myke pelsen, ditt blikk og øyne som ønsket å forstå meg, roen jeg opplevde da du la deg ved føttene mine, trøsten du gav meg da jeg var trist eller urolig. Hvordan skal jeg klare å bevare det? Jeg har alt kjent at det blekner. Jeg ser på bilder av deg. Jeg har litt pels jeg klippet av deg. Hvor lenge varer den? Den har den vakre brune fargen, men den lukter ikke deg mer.

Du var ikke bare en hund.

Du var en del av min eksistens.

Nå er du ikke lenger ved siden av meg, men jeg kjenner deg likevel inni meg.

Jeg kjenner deg med både letthet og med smerte. Om en stund kanskje bare med letthet.

Vi er fremdeles.

Du og jeg videre, også denne natten.

”

HVORFOR  
HVORFRA  
HVORHEN

”Mennesket er seg sin eksistens bevisst. Vi vet vi skal dø. Vi kjenner vår ubetydelige plass i tid og rom, og alts forgjengelighet. Du behøver sannelig ikke ha opplevd ondskap, grusomhet, krig og jordskjelv. Eksistensen selv, at du er til, kan gi grunn god nok til eksistenspessimisme. Metafysisk angst er grunn god nok. De alltid like ubesvarte siste-spørsmål. Hvorfor og hvorfor og hvorhen. Finnes en Gud. Hva er virkelighet.”

Fra essayet ”Om svartsyn”  
av Sven Kærup Bjørneboe  
Klassekampen, 13.6.18



# Sartre

## - en inspirator for Perls!

AV GONZAGUE MASQUELIER

Når det er mildvær tar jeg meg ofte en spasertur ved lunsjtider gjennom kirkegården Montparnasse. Da drives jeg mot graven til Jean-Paul Sartre og Simone de Beauvoir, det mest myteomspunnede paret blant Frankrikes samtidsliterater. De ligger under samme gravstein, men adskilt (forenet, men i adskilte kamre); en sober sten, nærmest spartansk, med kun deres navn og datoer på. Mange tenåringer, deriblant meg, oppdaget filosofien gjennom Sartres skrivning. Jeg har ennå levende minner fra da jeg leste *Kvalmen* (Sartre, 1938), en blanding av tiltrekning, mot- og avsky mot hovedpersonen Antoine Roquentin og hans budskap om at det ikke finnes noen mening med livet; jeg må skape en mening for meg selv!

Siden tilfeldighetene i eiendomsbransjen har gjort at kontoret mitt ligger bare et steinkast unna det siste hvilestedet for "eksistensialismens pave", har jeg ønsket å utforske noen av måtene Sartre kan ha bidratt til å gi inspirasjon til enkelte begreper i gestaltterapi. Likeledes om det er temaer der Sartre og gestaltterapien er ulike eller i konflikt med hverandre.



### GONZAGUE MASQUELIER

Gonzague Masquelier har arbeidet som psykolog og psykoterapeut i over tjue år. Han er tidligere leder av gestaltutdanningen i Paris (École Parisienne de Gestalt) som utdanner framtidens profesjonelle praktikere. Han underviser internasjonalt i et dusin land, deriblant i Norge. Han har gitt ut to bøker: "La Gestalt aujourd'hui: choisir sa vie" og "Le Grand livre de la gestalt", sistnevnte med Chantal Masquelier.

### INNELEDENDE ADVARSLER

Jeg er verken historiker eller en spesialist på faglige læresetninger. Verken Fritz eller Laura Perls eller gruppen på syv som møttes hver uke i New York for å utvikle de grunnleggende begrepene i gestaltterapien har forklart hvor de hentet ideene sine fra. Det ville derfor være helt illusorisk å skulle gi Sartre kreditt for skapelsen av spesifikke gestaltbegreper. Vi kan bare anse ham som en mulig kilde til inspirasjon, slik jeg antyder med spørsmålsteget i overskriften.

Perls skrev utkastet til sin første bok, *Ego, Hunger and Aggression*, i 1941 (Perls, 1947), og boken *Gestalt Therapy* ble publisert i 1951 (PHG, 1951).

I hele denne perioden merket av andre verdenskrig, var man vitne til en omfattende miks av både kunstneriske, litterære og filosofiske idéer, inkludert eksistensialismen. Vi vet for eksempel at Laura Perls ønsket å bruke betegnelsen eksistensiell terapi om det gruppen utviklet i New York, men at denne betegnelsen ble assosiert med Sartre, som ble heftig kritisert i USA i denne tiden som var preget av McCarthys antikomunistiske kampanje.

Hva med Paul Goodman? Selv tittelen på boken som gjorde ham berømt, *Growing up absurd* (Goodman, 1960), synes å referere til begrepet "intet", som var så kjært for Sartre. Begge var de sterkt engasjert i politisk aktivisme. Susan Sontag (1991) beskrev Goodman på følgende måte: "Han var vår Sartre, vår Cocteau".

Jeg kommer ikke til å forklare de gestaltbegrepene som synes å være i nærheten av eller inspirert av eksistensialismen. Jeg går ut fra at leseren alt kjenner til disse begrepene, og jeg begrenser meg til å antyde flere forbindelser knyttet til hvert tema.

Jeg har vært omgitt av ekkoet etter

Sartres arbeid gjennom hele min profesjonelle praksis både som psykoterapeut og lærer i gestaltterapi. Jeg gikk derfor tilbake til bøkene fra min ungdom med blikket til en gestaltterapeut. Hvem var Sartre, og hva har han gitt oss? Dette er tema for denne artikkelen.

### BIOGRAFISK OVERSIKT

Sartre ble født i 1905. Faren døde like etter, og moren oppdro ham alene. Når han beskriver sin barndom i selvbiografien *Le mots* (Ordene) (Sartre, 1963), får man et bilde av en ensom gutt med en voldsom appetitt på å lese bøker. Selvbiografien slutter med en beskrivelse av at han som elleveåring blir fortalt av moren at hun er forelsket i en mann som han må kalle "min onkel".

I 1924 møtte han Simone de Beauvoir mens de begge forberedte seg til å ta diplomeksamen i filosofi. De forble nære venner resten av livet. Sartre ble professor i filosofi ved universitetet i Havre, før han reiste til Berlin (1933-1934) der han dykket ned i den tyske filosofien som i begynnelsen frustrerte ham, men siden begeistret ham:

**"MIN FORSTÅELSE VAR HELT FORSTENET. JEG KLARTE Å KNUSE STENENE, MEN IKKE UTEN KAMP"**

I 1939 ble Sartre innkalt til det franske forsvaret for å kjempe mot tyskerne, men han ble tatt til fange og satt i tysk krigsfangenskap fram til 1941. Han skrev sitt filosofiske hovedverk *Væren og Intet* i 1943, der han videreutviklet ideer fra Hegel, Husserl og Heidegger gjennom å utforske relasjonen mellom bevissthet og frihet. Han gikk inn i motstandsbevegelsen, men rakk likevel

å utgi skuespillene *Fluene* i 1943 og *For lukkede dører* i 1944, for å spre sine ideer om hvordan man kan yte motstand mot undertrykkelse.

Etter krigen ga Sartre opp sin akademiske karriere og grunnla tidsskriftet *Les Temps Modernes* (*Moderne tider*), som ble et fyrtårn for venstre-intellektuelle. Han skrev artikler om en rekke politiske kamper i blant annet Indokina, Algerie, Vietnam og Cuba.

Etter å ha publisert selvbiografien *Ordene*, ble han i 1964 tildelt Nobelprisen i litteratur, som han nektet å motta. I sin studie av forfatterskapet til Flaubert, fortsatte han prosjektet han hadde annonsert i *Væren og Intet* ved å utfordre Freuds teorier og legge grunnlaget for en "eksistensiell psykoanalyse". Dessverre var Sartre svekket av sykdom og nesten blind, så han klarte aldri å fullføre sin fornyelse av Freuds teori.

Sartre døde i 1980, og etterlot seg en betydelig filosofisk arv. Jeg vil i det følgende diskutere flere punkter hentet fra denne.

### EKSISTENS GÅR FORUT FOR ESSENS

I *Væren og Intet* studerer Sartre forholdet mellom bevissthet og frihet. Han var sterkt influert av den tyske filosofiretningen fenomenologi i sin tenkning. Husk at også Laura og Fritz Perls var sterkt influert av denne retningen. I sin avhandling framhever Sartre at "hendelser i det virkelige liv" er viktigere enn abstrakte ideer.

I et av sine foredrag *L'existentialisme est un humanisme* (*Eksistensialisme er en humanisme*) holdt i Paris 29. oktober 1945 (Sartre, 1973) utviklet han ideen om at:

” ... EKSISTENS GÅR FORUT FOR ESSENS ... VI MENER AT MENNESKET FØRST OG FREMST EKSISTERER, MØTER SEG SELV, SUGES INN I VERDEN – OG DEFINERER SEG SELV I ETTERKANT.”

Dette innebærer at det ikke finnes en ”menneskets natur” som definerer apriorisk (før erfaringen) hva som er et menneskes karakter eller som bestemmer et menneskes skjebne. Mennesket er akkurat slik det skaper seg selv. Sartres ”anti-essensialisme” tas ut i det ekstreme når han (som selv var meget skjeløyd) sier at ingen er født stygg – det er noe man blir.

For å forklare hva han mener, bruker Sartre en vannmugge som metafor. Den er laget av en håndverker for å oppbevare en væske. Den er derfor først en idé i hodet til den som har laget muggen, og muggens essens kommer derfor før dens eksistens, og dens funksjon er begrenset. Med mennesket er det helt annerledes. Først bare eksisterer det, blir født og ”kastet” inn i verden, og så fortsetter det skritt for skritt å bestemme sin skjebne.

” Mennesket er ikke noe mer enn det gjør seg selv til. Dette er det første prinsippet i eksistensialismen.”

Ved å velge hva han gjør, skaper mennesket gradvis sin visjon av verden. Sartres humanisme innebærer at mennesket hele tiden går utover sine egne begrensninger.

Læren om gestaltterapi er eksistensialistisk fordi den ikke lærer bort én spesiell måte å tenke på. Vi har for eksempel ikke en universell modell for psykologisk utvikling. Vår tilnærming er å søke å forstå alle måter en organisme forbinder seg til omgivelsene på. Gestaltterapeuten studerer ikke verden som sådan, men SIN verden; han ser ikke etter meningen i LIVET, men etter meningen i SITT LIV.

### FORMÅLSLØSHET (CONTINGENCY)

Antoine Roquentin, hovedpersonen i *Kvalmen*, oppdager litt etter litt at tingene rundt ham ikke har noen grunn til å være der. Han føler seg overflødig, og at ingenting rettferdiggjør hans tilstedeværelse i verden: hans eksistens er ikke nødvendig. Dette er hva Sartre kaller *contingency* (Den originale tittelen på *Kvalmen* var *Melankoli*, men Gallimard forlag forkastet den tittelen).

Hvis Gud ikke finnes (ateistisk eksistensialisme ) må mennesket skape sin egen sannhet. Det er ”søken etter mening” som gjør mennesket fritt: Hvert menneske må skape sin egen vei (Sartre, 1943, s 182). Han har ingen måte å motta tegn på som kan støtte valgene hans, for han kan tolke tegnene akkurat som han ønsker. Å ikke velge er allerede et valg.

Kreativ tilpasning er vårt gestaltteoretiske svar på veien ut av verdens formålsløshet. Tilpasning er interaksjonen mellom våre behov og mulighetene i omgivelsene; kreativiteten ligger i søket etter det best mulige resultat tatt i betraktning de gitte realiteter. Sartres begrep om ”bevissthet” innebærer evnen til å distansere seg fra det som er virkelig. ”Bevissthet” impliserer

en relasjon til en selv. I gestaltterapi er vi opptatt av denne tilstanden der oppmerksomhet og varhet kan gi oss et ”rom for lek” i vår eksistens.

### FRIHET OG ANGST

I et århundre der de humanistiske vitenskapene gir lite anerkjennelse av menneskets frihet (jfr. determinismen i Freuds syn på ”det underbevisste”, Marx’ syn på økonomisk og sosial undertrykkelse eller behaviorismens syn på betinging av atferd), tillater Sartres ideer mennesket å befri seg selv fra fengselet. Frihet er vår evne til å distansere oss fra det faktisk gitte, selv om det ikke nødvendigvis gir oss midlene til å transformere det gitte. Dette bekreftet Sartre ved å skrive et provoserende teaterstykke sammen med sine lidelsesfeller mens han satt i tysk krigsfangenskap. Han uttrykte at han ”aldri hadde følt seg så fri.” Frihet finner sted hver dag, uavhengig av tyngden av ens egen historie. Som forfatteren sier i Sartres teaterstykke *Ingen utgang* (Sartre, 1944, s 27):

” ET MENNESKE ER DET HAN BESTEMMER SEG FOR Å VÆRE.”

Eller i stykket *Fluene* (Sartre, 1943, s 104):

” VERKEN SLAVE ELLER HERRE, JEG ER MIN FRIHET.”

Jeg alene bestemmer hvert øyeblikk hva fortiden betyr. Jeg er ikke et offer for mitt opphav, min barndom eller bestemt av mitt underbevisste. I et intervju gitt til tidsskriftet *l'Arch* i oktober 1966, bekrefter han sin overbevisning, som også deles av mange gestaltterapeuter:

” DET SOM BETYR NOE ER IKKE HVA SOM ER GJORT MOT MEG, MEN HVA JEG GJØR MED DET SOM ER GJORT MOT MEG.”

Den innlysende følgen av denne teorien om menneskets frihet er angst. Angst for å leve i en verden som ikke er perfekt, angst for å gjøre dårlige valg, angst for ensomheten. For Sartre er angst noe annet enn nervøsitet, som er en subjektiv følelse, eller frykt som har en konkret årsak. Angst er responsen på formålsløshet og frihet. Bevissthet om døden, for eksempel, tillater oss å konfrontere virkeligheten her og nå.

Noël Salathé var den første i Frankrike til å formulere eksistensialismens bidrag til gestaltterapi. Han brukte betegnelsen ”eksistensielle begrensninger” (Salathé, 1991, s 140), som ble erstattet med ”eksistensielle betingelser”: dødelighet, ensomhet, ansvar, perfektjon og søken etter mening. Personlig foretrekker jeg betegnelsen ”eksistensielle drivkrefter” for å understreke ideen om at angst også kan være en sterk ”vekker til liv” (Masquelier, 2003, s 154).

### VIKTIGHETEN AV FRAMTIDEN

For Sartre er mennesket et pro-jekt, hvilket innebærer at dets bevissthet er kastet framover mot framtiden. Dette pro(s)jektet oppleves subjektivt og skaper ønsker, det gir mening til livet. Denne ideen er så viktig for Sartre at han bekrefter den i stykket *Fornuftens tidsalder*. Han sier her at man ikke er et menneske før man har funnet en idé man er villig til å dø for. I stykket *Skitne hender* (Sartre, 1948, s 275) understreker han at menneskene ikke interesserer ham ut fra hva de er, men ut fra hva

de vil bli.

For Sartre teller ikke fortiden. Hvis vi vil unngå at nået skal bli ren intethet, må vi vende oss mot framtiden. Det er framtiden som beriker nåtiden. Ved å definere selvet som ”a system of present contacts and agent of growth,” utvikler Perls, Hefferline og Goodman (PHG, 1951) viktigheten av framtiden for vekstprosessen. Vi assimilerer ny informasjon for å unngå å stivne til. Av de mange mulighetene som vi tilbys her og nå, framtrer en unik figur som mobiliserer vår energi. Vi kan definere ”nevrose” som en tilknytning til en uforanderlig fortid.

### ULIKHET MELLOM EKSISTENSIALISME OG GESTALTTERAPI

Det er flere ulikheter mellom Sartres ideer og gestaltterapi, som for eksempel 1) viktigheten av relasjoner og 2) risikoen for å bli dogmatisk.

Sartre ser individet som en enslig skikkelse, utlevert til sin egen angst. Selv når han hevder at hver person gjennom sin egen involvering skaper forpliktelser for hele menneskeheten, er han fortsatt ikke mottakelig for en dialogisk metode (Martin Bubers ”Jeg-Du”-relasjon (1923), eller et systemisk syn på menneskets situasjon. Han gir uttrykk for at når en person ser på en annen, ser han et objekt, der han som i et spill prøver å lære seg selv bedre å kjenne. Og vice versa.

Mennesket er fundamentalt sett alene; han ser ikke omgivelsene som viktig (Sartre, 1973, s 42):

” I LIVET, FORPLIKTER MENNESKET SEG, OG TEGNER SITT EGET SELVPORTRETT, OG DET FINNES INTET

UTEN DETTE PORTRET-TET.”

Begrepet ”figur” i gestaltterapi er noe helt annet. Det finnes ingen figur uten en (bak)grunn, uten et system av kontakt, en omgivelse figuren trer fram fra. Hos Sartre er vi derfor langt vekk fra begrepet om kontaktgrensen, teorien om selvet og feltteori som understreker samspillet mellom organismen og omgivelsene.

Det andre punktet kan være en potensiell grøft å falle i: Ved å framheve at eksistens går forut for essens, kan vi ende i en form for dogmatikk. Eksistensialismen understreker individets frihet og at hvert menneske er unikt. Men dens ”anti-essensialisme” kan ende opp som enda en teori som forklarer menneskers atferd. Da refererer jeg ikke til Sartres egne ideer, men hvordan man kan anvende dem.

Ta for eksempel de ”eksistensielle begrensninger” (jfr. Salathé over). Hvis vi gjør dem til et dogme, kan de lede oss til en forenklet inndeling av menneskets psyke, og blir da en måte å objektivisere mennesket på, gjennom å fastslå at alle *nødvendigvis* må konfrontere disse begrensningene; hvilket innebærer at det er del av ”*menneskets essens*”. Da har vi endt opp med akkurat de ideene Sartre ønsket å utfordre! Ideen om ”polariteter” virker nyttig her. Hver gestaltterapeut navigerer mellom motsetningene essensialisme og eksistensialisme og finner de svarene som passer dem. For eksempel gir dette veldig ulike begreper om psykopatologi (psykisk lidelse). Gestaltterapi som er sentrert rundt interaksjonsprosessen, har gjort det mulig for oss å bevege oss ut fra fotografiets tidsalder (med statiske landskap eller uttrykk) og inn i filmens tidsalder (som kombinerer bevegelse, deltakerne spill og her og nå).

## LITE GRANN TEATER

I denne artikkelen har jeg berørt en rekke av Sartres filosofiske ideer som gestaltterapeuter enten kan ta til seg eller forkaste. Men hvorfor ikke se på disse personene selv, og se hva Fritz Perls, Paul Goodman og Jean-Paul Sartre som personligheter har som fellestrekk?

La oss forestille oss en etterligning av stykket *Ingen utgang*. Husker du stykket? Tre mennesker er innelåst i en stue for all evighet - de er nemlig døde. Det er ikke noe spill i rommet. Uten et spill kan hver av dem kun se seg selv gjennom de andres forvrengte inntrykk. Deres drama er at det er de andre menneskene som gjør det mulig for dem å eksistere!

Så hva slags spill kunne de gi hverandre disse tre ulike personlighetene? La oss ta risikoen på å sette sammen noen elementer til et lite sammendrag ...

## FRITZ PERLS OG JEAN-PAUL SARTRE

Med sin utslitte, pelskantede jakke, sin pipe og sin hengslete skikkelse, kunne Jean-Paul være et spill for Fritz, som selv var en kjederøkende, omreisende bohem. Begge delte en dyp likegyldighet for penger og eiendom. Sartre pleide å bo på hotell, og Perls var alltid på reisefot. Begge var glade i kvinner og la ikke skjul på det, men begge hadde også hele livet en varm lojalitet overfor én kvinne – henholdsvis Simone (de Beauvoir) og Laura (Perls).

Begge ble berømte først sent i livet, Jean-Paul når han var i førtiårene, Fritz når han var i sekstiårene. De kunne antakelig tilbringe evigheter sammen med å snakke om Husserl eller Heidegger.

Et felles trekk var deres lidenskap for teater. For Jean-Paul var teateret et middel til å bryte ned motstanden mot - og spre ideene sine. For Fritz var

det et middel til å blottlegge klientens motstand og forsterke følelser (monodrama).

En mulig dialog kunne være:

Fritz Perls:

”JEAN-PAUL, GESTALTTERAPI ER FOR BRA TIL Å KUN RESERVERES FOR EKSISTENSIALISTER!”

Jean-Paul Sartre (Sartre, 1963):

”PASS PÅ FRITZ, - NÅR MANGE MENNESKER ER SAMMEN, MÅ DE HOLDES ADSKILTE AV RITUALER. HVIS IKKE VIL DE ØDELEGGE HVERANDRE”.

## JEAN-PAUL SARTRE OG PAUL GOODMAN

Begge ønsket å forandre verden og oppdaget seg selv gjennom politisk engasjement og sin lidenskap for diskusjoner. Begge kjempet mot krig, mot rasisme og var engasjerte i alle slags demonstrasjoner og motstandskamper. De kunne snakket sammen i evigheter om sine minner både fra kampene for politisk frihet og om sin egen seksuelle frigjøring.

Paul Goodman ville ha sagt (Goodman, 1971, s 155):

”BLI KVITT ALLE FORMER FOR AUTORITETER”!

DET BLIR IKKE KAOS, MEN SELV-REGULERING OG NATURLIG ORDEN.”

Og Jean-Paul Sartre ville subtilt ha lagt til (Sartre, 1948, s 154):

”DET ER DE VELOPPDRATTE BARNNA ... SOM BLIR DE MEST FORMIDABLE REVOLUSJONÆRE. DE SIER IKKE ET ORD, DE GJEMMER SEG IKKE UNDER BORDET OG DE SPISER BARE ÉN BIT AV SJOKOLADEN. MEN SENERE LAR DE SAMFUNNET BETALE EN HØY PRIS. PASS DEG FOR DE VELOPPDRATTE BARNNA!”

Jeg kan forestille meg de tre på scenen der de blander sammen alle slags kunstformer; teater, poesi og sanger inspirert av de ni musene som ifølge gresk mytologi beskytter kunstnere. Jeg skulle virkelig ha ønsket å være tilstede sammen med mine gestaltkollegaer, kunnet le av deres ordspill og ha tatt del i deres strålende intellekter.

Like før teppefall, når salen var varmet opp til bristepunktet og hendene våre brenner av all klappingen, så ville de selvsagt ha sett oss rett i øynene mens de kaster fram replikken som alle har ventet på og som har gjort stykket så berømt (Sartre, 1944, s 45):

”Det finnes ingen rødglovede ildtenger, helvete er – de andre.”

Jeg nyter tanken på at vi der og da ville ha satt i gang en diskusjon i salen for å finne alternativer til denne ”udiskutable” påstanden.

## REFERANSER

Buber M., *Ich und Du*, Insel-Verlag, Leipzig, 1923, (Je et Tu, Paris, Éditions Aubier, 1969).

Goodman P., *Growing up absurd: Problems of Youth in Organized Society*, Random House, New York, 1960.

Goodman, P., *New reformation*, Vintage books, New York, 1971, s. 155.

Masquellier, G., *Gestalt Therapy, Living Creatively Today*, Paris, 2003.

Perls F., *Ego, Hunger and Aggression*, MD London, 1947.

Perls F., Hefferline R., Goodman P. (PHG), *Gestalt Therapy – Excitement and Growth in the Human Personality*, Julian Press, New York, 1951.

Salathe, N., *Psychothérapie existentielle: une perspective gestaltiste*, Amers, Paris, 1991.

Sartre J.P., *La nausée (Kvalmen)*, Gallimard, Paris, 1938.

Sartre J.P., *L'Être et le Néant (Væren og Intet)*, Gallimard, Paris, 1943.

Sartre J.P., *Les Mouches (Fluene)*, Gallimard, Paris, 1943.

Sartre J.P., *Huit Clos (For lukkede dører)*, Gallimard, Paris, 1944.

Sartre J.P., *Les mains sales (Skitne hender)*, Les temps modernes, Paris, 1948.

Sartre J.P., *Les mots (Ordene)*, Gallimard, Paris, 1963.

Sartre J.P., *L'Idiot de la famille*, Gallimard, Paris, 1972, volume 1-3.

Sartre J.P., *Existentialism and Humanism*, Ed. Methuen & Co, 1973.

Sartre J.P., *Situations IV*, Gallimard, Paris, 1964.

Sontag S., *Under the Sign of Saturn*, Barnes & Nobles, New York, 1991.



Paul Goodman, Sartre J.P. og Fritz Perls



FOTO: Nora Astrup Dahm

Where should we begin?

## PODCAST: MED ESTHER PEREL

Esther Perel er en psykoterapeut og forfatter som har spesialisert seg i parterapi. Denne podcasten består av live-opptak fra engangs-sesjoner hun har med par som har oppsøkt henne. Vi får et interessant innblikk i ulike problemstillinger og hvordan hun jobber med dem. Innimellom kommenterer hun hvorfor hun gjør ulike intervensjoner, og noen ganger at hun skulle ønske hun hadde gjort noe annet. Det er både lærerikt og rørende, og åpner opp for mange ulike måter å leve i et parforhold på.

: ANNONSE

magasinet

# GESTALT

trenger DEG!!!

## - GRAFISK DESIGNER

LØNN: i himmelen og bittelittegrann mer . . .

BONUS: synlighet og kred i gestaltnmiljøet, faglig fordypning

KONTAKT: Redaktør Nora Astrup Dahm

[norasda@gmail.com](mailto:norasda@gmail.com)

Klienten

har akkurat satt seg i stolen.

Jeg er fortsatt i tvil. Tankene svirrer. "Hva er riktig å gjøre?". Jeg ser på klienten og kjenner med ett sitteknutene mot stolsetet. Jeg blir oppmerksom på at vi er i rommet. Sammen. Nå. "For en tyve minutter siden fikk jeg vite at en venn er død. Jeg vurderte å ringe deg for å avlyse timen, men gjorde ikke det. Jeg vurderer hva som er best å gjøre nå". Klientens øyne blir store. Jeg blir usikker. Pusten henger seg opp øverst i lungene. Det kjennes som munnen kobles fri fra resten av meg. Ordene triller ut av den: "Beskjeden dukket opp som forhåndsvisning på mobilen. Jeg var helt uforberedt, og det blir jo et sjokk når det plutselig ligger en sånn melding på telefonen". Klienten nikker. Øynene er ikke lenger sperret opp. Blikket møter mitt. Spenningen i lårene mine slipper. Jeg hører mitt eget dype utpust. Tenker at det hjelper å dele. "Når jeg setter ord på dette klarer tankene litt. Det er ikke "Messenger" som setter meg ut. Det er endeligheten i budskapet. Døden kan jo ikke graderes".

Ansiktet til klienten har blitt mykere mens jeg snakker. Det lyser nå opp. "Nei, døden er enten eller, og kan ikke graderes. Det går fint for meg å utsette timen om du vil". Jeg blir varm i kroppen. Føler meg lettet. Deretter kniper det litt i magen.

Jeg kjenner igjen uroen, og blir på nytt oppmerksom på at jeg holder tilbake. "Jeg har behov for å være sammen med noen akkurat nå, og kjenner at det er godt å være her med deg". Jeg ser på klienten som sitter rolig i stolen, med blikket oppmerksomt på meg. Uro-følelsen slipper og magen min mykner. "Akkurat nå er du og jeg i gang med å finne ut hva vi trenger i denne situasjonen. Og vi øver oss på å uttrykke disse behovene til hverandre". Klientens munnviker krøller seg i et lite smil. Øynene våre møtes. "Jeg kjenner at jeg gjerne vil være her denne timen". Blikkene våre hviler noen sekunder i hverandres. "Og nå tenker jeg plutselig på kjæresten min. Jeg lurer på hvordan vi to uttrykker behov når vi er sammen. . ."

### "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. Dvs at situasjonen ikke skal kunne kjennes igjen. I praksis betyr det at innlegg er satt sammen av flere virkelige situasjoner og klienter. Cluet er å likevel få frem det du har på hjertet. Det kan være noe du har lyktes med, en oppdagelse, noe du ble berørt av eller feks en følelse av å mislykkes.

## GOZZIP - EN ENKEL METODE FOR Å BEKJEMPE BAKSNAKING PÅ ARBEIDSPLASSEN

TEKST: ANNE MARIE SAXLUND

Gestaltterapeut og konsulent Glenn Rolfsen har utarbeidet en metode for godt arbeidsmiljø som har blitt lagt merke til. Han har blitt invitert til konferanser i inn- og utland for å presentere sin modell, og han har holdt TEDx-foredrag for potensielt 1 milliard seere over hele verden.

“SLADRING PÅ JOBBEN” ER ET TEMA DU HAR FORDYPET DEG I. ER DET NOE FRA GESTALTTERAPIETORIEN SOM HAR INSPIRERT DEG I DETTE ARBEIDET?

- Ja, så absolutt. En ting er vår teori om kontaktformer (hvordan vi kommuniserer, red.anm.), som blir klargjørende for mange. I jobbrelasjoner kan utfordringer lett oppstå omkring: Prosjeksjoner: For eksempel hvordan vi tolker andre ut ifra vårt eget ståsted, uten å sjekke ut den andres intensjoner. Introjeksjon: Vi sluker rått andres sannheter og holdninger uten å eie dem selv. Da blir veien kort til ”dette bør du gjøre her”. Konfluens: I mange usunne arbeidsmiljøer kan det være et implisitt krav om at ”vi” må ha samme mening. Uenighet oppleves truende og illojalt.

En annen påvirkning fra gestaltteori, er teorier om gruppefenomener og hvordan dynamikken endrer seg når noe nytt skjer. Det er moro å jobbe med grupper som blir bevisste på hvordan de påvirker hverandre og hvordan de selv blir påvirket. Når de behersker å dele hva som skjer ”med seg”, øker graden av tillit i gruppen. Resultatet er at de oftere tør å være uenige, og at de kan se flere perspektiver enn sitt eget. For en leder blir det enklere å ta gode beslutninger når teamet hans våger å være åpne, og arbeidsfeltet berikes med flere nyanser.

HVILKE ANDRE FENOMENER OPPSTÅR NÅR DU ER UTE I BEDRIFTER OG SNAKKER OM SLADRING PÅ JOBBEN?

Ledere og ansatte bekrefter uten unntak at det baksnakkes og hviskes mye i korridorene. Dette gjelder i alle land. Når så bedriften ønsker å endre dette, og er i gang med Gozzip-metoden, sier ikke sjelden en erkjennelse av skam og skyld inn. Dette er baksiden av medaljen. Dette er noe jeg per i dag ikke ”har klart” å unngå – og kanskje det ikke skal unngås heller? Det kan synes som om selvinnsikt på egen adferd er nøkkelen til bedre arbeidsmiljø. Jeg erfarer at gevinsten som oppnås totalt i bedriften blir god balsam for den dårlige samvittigheten som kan oppstå hos enkelte. Et annet moment er at endring av kommunikasjonsmønstre er krevende, og det trengs trening. Derfor er det avgjørende med god oppfølging for at arbeidsmiljøet skal få gode kår videre og at det ikke kun fungerer for en kortere periode.

JEG HAR SELV ERFART AT BEDRIFTER I DAG HAR MYE FOKUS PÅ EFFEKTIVITET OG ØKONOMISKE RESULTATER. FORVENTNINGENE OM Å FÅ ”FIKSET” UTFORDRINGENE RASKT, ER GJERNE BESTILLINGEN. HVA ER DINE ERFARINGER MED DETTE OG HVORDAN MØTER DU EVENTUELT DENNE PROBLEMSTILLINGEN?

- Ja, det er helt på det rene at bedriften eller organisasjonen øn-



GLENN D. ROLFSEN:

- Fulltidspraksis som gestaltterapeut ved Oslo Gestalt Terapi, Bjørnsletta legesenter, siden 2003.
- Konsulent for Bedriftshelsetjenesten siden 2007
- Lærer ved høyskolen NGI (Norsk Gestaltinstitutt) fra 2009-2011
- Lærer ved Vilnius Gestalt Institutt, Litauen fra 2013- dd
- Underviser ved Emergence School of Leadership fra 2013 - dd

GLENN HAR FORTALT OM

”GOZZIP” FØLGENDE STEDER:

- HR Inside Summit, Wien 2017
- World Islamic Economic Forum, Borneo, Malaysia 2017
- Verdens Helseorganisasjon (WHO) – Global Respectful Workplace Day, Geneve 2017
- Patentstyret, Oslo 2017
- Verdens Helseorganisasjon (WHO) - International Agency for Research on Cancer (IARC), Lyon 2018
- HR Norge-konferansen, Oslo 2018
- Nasjonalt klageorgan for helsetjenesten, Bergen 2018
- Legevaktkonferansen, Gardemoen 2018

sker seg klare resultater. Når organisasjonen investerer i «myke» verdier, opplever jeg at de er spesielt utålmodige: Kan dette virke? Når kommer endringen? Vi trenger løsninger nå!

En inndeling som dette er til stor hjelp for å få forståelse for tidsbruk og fokus til de involverte:

- A) FORTID** - tidligere konflikter og hendelser handler om uavsluttet arbeid
- B) NÅTID** - endringer ønsket nå i bedriften krever omstilling/tilpasning
- C) FREMTID** - forebyggende arbeid krever trening og klare mål.

Uansett kan man forklare arbeidet med at situasjonen her og nå alltid er påvirket av fortiden. Den endringen som gjøres i nuet, vil endre fremtiden. For de med gestaltteoretisk bakgrunn er dette grunnleggende tenkning, men dette kan være fordelaktig å bruke litt tid på. De gangene jeg har mislyktes, eller at resultatene har uteblitt, handler det om at jeg har vært for overfladisk i dette forarbeidet. I tillegg erfarer jeg at det trengs mye tid til å forstå den egentlige bestillingen. Ikke sjelden er den egentlige bestillingen noe annet enn de selv beskriver. For eksempel kan de bestille konflikthåndtering, og det de trenger er bruk av Gozzip-metoden i hele bedriften. Andre ganger kan de bestille Gozzip-metoden, og ha behov for konflikthåndtering blant tre ansatte. De siste årene har jeg nok brukt mer tid på



å arbeide med å forstå bestillingen, enn selve utførelsen av oppdragene – med hell. Kierkegaards dikt om forståelse av hjelpekunsten, er blitt et av mine desidert viktigste arbeidsverktøy:

”At man, naar det i Sandhed skal lykkes en at føre et menneske hen til et bestemt Sted, først og fremmest maa passe på at finde ham der, hvor han er og begynde der. Dette er Hemmeligheden i al Hjælpekunst. Enhver der ikke kan det, han er selv i indbildning, naar han mener at kunne hjælpe en anden. For i Sandhed at kunne hjælpe en Anden, maa jeg forstaae mere en han - men dog ved først og fremmest at forstaae det, han forstaaer”.  
(Søren Kierkegaard, ”Brudstykke af en ligefrem Meddelelse”, 1859).

DU HAR JOBBET MED BEDRIFTSHELSETJENESTE I MANGE ÅR, HVA ER DE STØRSTE UTFORDRINGENE DU SER?

Komplekst spørsmål du har der! Jeg ser nok ulike utfordringer i de forskjellige sektorer, men de mellommenneskelige relasjonene er alltid utfordrende, uansett sektor, og uansett bransje. I dag har vi et arbeidssamfunn basert mye på tillit. Det krever mange kontrollrutiner. For at det skal fungere godt, trengs gode og trygge arbeidsmiljøer som tåler ulikheter, fravær av ledelse og stadige krav om effektivitet. Vi er nok alle i samme bransje til sist, nemlig menneskebransjen. Kanskje vi burde ha fokus på dét fremover i all vår teknologiske fremgang?

**TED**

How to start changing an unhealthy work environment  
V/**Glenn D. Rolfsen**  
TEDxOslo



TED er et ikke-profitt konsept som er viet til å spre ideer og inspirasjon i form av korte, engasjerende samtaler (18 minutter eller mindre). Det skal ikke være politisk, religiøst eller kommersielt betinget, kun gode ideer basert på sunne verdier. TED startet i 1984 i USA som en konferanse hvor teknologi(T), underholdning(E) og design(D) sammensveises, og dekker i dag nesten alle emner - fra vitenskap, akademia, næringsliv til globale problemer - på mer enn 100 språk. I dag benyttes TED-talks som en anerkjent kilde til dypdykk i aktuelle emner og har over 1 milliard seere. Konferansen tiltrekker seg verdensledende personligheter innenfor mange ulike temaer, og har opp i gjennom huset foredrag av personligheter som Bill Clinton, Stephen Hawking og Bill Gates. Det kalles TEDx talks når opptaket skjer lokalt i landet foredragsholder kommer fra. Glenn Rolfsen har holdt ett TEDx- foredrag i 2016, og skal holde et til i 2018.

## GLENN'S METODE:

### GOZZIP (forenklet)

#### BAKGRUNN:

Baksnakking er slik voksne mennesker mobber hverandre på arbeidsplassen. Baksnakking skaper mistriivsel, utrygghet, grupperinger, utfrysning, dårligere arbeidsmiljø og større sykefravær.

1. Samle gruppen og informer om hensikt, faktum og observasjoner. Fortell at du har fått mange henvendelser om at det foregår mye sladring.
2. Spør om de tror at det foregår baksnakking på arbeidsplassen (erfaringsmessig rekker de fleste opp hånden).
3. Inviter til en avtale hvor alle er enige om at de ikke skal baksnakke på seks måneder. Skriv det opp på en stor plakat. Bruk nødvendig tid på å forankre og sikre at alle er med (om du ønsker, kan også alle skrive under).
4. Følg opp på alle personalmøter. Hvorfor virker dette?  
Det krever styrke å være den første som «bryter» avtalen. Erfaringsmessig ønsker ingen å ta den rollen – og resultatet blir at baksnakkingen uteblir. Når avtalen gjennomføres som over, er det først enighet om at sladring forekommer – og at det ønskes stoppet. Deretter enighet om at «alle» skal la være å sladre. Den kollektive enigheten gjør at man dropper å falle for fristelsen til å sladre. Oppmerksomheten rundt å bryte avtalen blir større enn selve «sladderet» – og gjør at du velger det bort.

## 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)

GA  
A  
H  
H  
E  
R  
L  
E  
D  
E  
S



JUL

Jeg kommer stadig tilbake til onkel Arne, selv om han egentlig ikke er så viktig for meg. Kanskje er han bare noe mer konkret enn resten, et tydeligere bilde i alt det uklare. Onkel Arne var sammen med tante Bibbi, mammaes søster. De fikk aldri noen barn, det var nok like greit. De delte samme lidenskap. Eller mulig utviklet det seg hos Bibbi litt senere, hun hadde kanskje ikke noe valg skulle hun overleve.

JUL

JUL

Når jeg forteller om onkel Arne høres han nesten farlig ut. Men jeg husker han egentlig som snill. Han hadde noe fint ved seg også, noe jeg likte. Kanskje det litt frynsete og ødelagte.

JUL

Han var god på bunn, hadde bare tatt over stafettspinnen etter sin far. Jeg vet at onkel Arne slo Bibbi, tror han kastet henne ned trappen en gang også. Han ble fryktelig hissig som full. Det var skremmende, men jeg var aldri veldig redd han. Kanskje fordi jeg ikke

JUL

opplevde at han rettet sinnet sitt mot meg. Det var derfor det ble min jobb å få han ut når det gikk helt galt, jeg var den eneste han ikke var sint på. Tror egentlig det var flere ganger julaften endte på den måten, i en eller annen versjon. Det var på en måte en juletradisjon.

JUL

JUL

Det var gjestene hos oss på julaften, tante Bibbi og onkel Arne. Sammen med meg, mamma og pappa.

JUL

Jeg kan faktisk ikke huske hva vi pleide å spise. Men det var ikke vanlig julemat. Vennene mine gledet seg alltid til julematen. Snakket om ribbe og pinnekjøtt, jeg ante ikke hva det var. Hadde aldri smakt det, men det er ikke viktig i seg selv. Det ble bare så tydelig, hvordan mamma strevde, forsøkte å lage julemiddag. Mamma som helst spiste blomkål og aldri rørte kaker eller desserter. Hun likte ikke kaker pleide hun å si stolt, de som spiste

JUL

kake var de svakeste menneskene i universet.

JUL

JUL

Hun gjorde det sikkert mye for min skyld, forsøkte å lage jul, selv om det var et mareritt for henne. Problemene hennes fylte hele huset, fra gulv til tak i alle tre etasjene, hver eneste lille krok. Julen bare forsterket alt.

JUL

Julegavene betydde lite for meg. Var ikke gaver jeg ønsket meg. Men mamma var grenseløs også der. Det var litt slitsomt, ville ikke skuffe henne, måtte spille glad. Men når vi kom til gaveåpningen hadde mamma uansett

JUL

funnet julefreden.

JUL

Alkoholen og pillene gjorde mamma til det motsatte av onkel Arne. Hun ble veldig stille, forsvant på en måte.

JUL

Hun forandret form. Jeg fikk det ikke til å stemme, hun fulgte ikke oppskriften på fulle mennesker. Hun ble enda mer skjør, laget av glass, kunne knuse i tusen biter. Jeg måtte passe på så hun ikke knuste.

JUL

Det var julaften, fire fulle voksne og meg. Du lurer kanskje på hvorfor jeg ikke stakk derfra. Jeg lurer på det selv, men av en eller annen grunn så jeg det ikke som en mulighet. Kanskje fordi det ville være det samme som å

JUL

rope ut at noe var galt. Det ville hun ikke tåle. Ingen ville tåle det, hele huset vårt ville rast sammen.

JUL

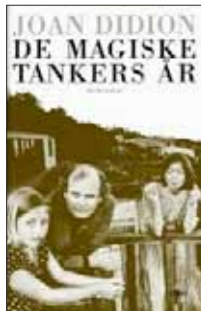
# : REDAKTØRENS ANBEFALINGER



**NAJA MARIE AIDT**

*Har døden tatt noe fra deg så gi det tilbake. Carls bok.*

Den danske prisbelønte forfatteren Naja Marie Aidt opplevde å miste sønnen sin i en ulykke da han var 25 år. Hun beskriver i denne boka hvordan hun mister språket, at ord ikke er i nærheten av å kunne si noe om smerten og kaoset som oppstår: "Å skrive om virkelig intethet, fravær av liv. Hvordan? Å skrive om det ukjente, tause vi alle skal møte, hvordan?". Likevel, nærmest på tross, klarer hun gjennom løsrevne ord, hakkete, repeterende setninger, korte beskrivelser av minner og dagboknotater, å gi leseren et rystende bilde av hvordan en akutt sorg over å miste et barn kan arte seg. Hun refererer til hva andre diktere har skrevet om sorg, vi får lese politirapporten fra ulykken, hvordan følelsen av tid oppløses, og om hennes eget raseri: "Hele ideen om at sorg er en arbeidsoppgave som må utføres så man kan bli frisk igjen, gjør meg rasende". Alt er blandet om hverandre, fragmentert og rått. Dette er kanskje den vondeste boka jeg har lest. Jeg anbefaler den likevel, spesielt for alle som jobber med mennesker i sorg. For Naja Marie Aidt har på originalt vis klart å sette ord og form på en fase i sorgen som ofte mangler nettopp det.



**JOAN DIDION**

*De magiske tankers år.*

Joan Didion er regnet som en av USAs største samtidsforfattere. Disse memoarene kom ut i 2005, og ble raskt regnet for en klassiker. Boka er skrevet to år etter at mannen hennes døde brått, samtidig som datteren deres var alvorlig syk og lå i koma. Tittelen refererer til Didions magiske tenkning; hvis hun bare håper nok på noe eller gjør de rette handlingene, kan det som allerede har skjedd (mannens død, datterens sykdom), omgjøres. Derfor kan hun ikke kvitte seg med skoene hans, i tilfelle mannen hennes kommer tilbake. Hun beskriver hvor tynn linjen mellom galskap og forstand kan være, og at sorgen ikke ser ut slik man tror: "Sorg viser seg å være et sted ingen av oss kjenner før vi kommer dit (...) det påfølgende fraværet som ingen ende har, tomheten, det stikk motsatte av mening, den uendelige rekken av øyeblikk der vi må erfare selve meningsløsheten". I sitt nøkterne språk beskriver hun minner, sykdomsjournaler, og hvordan sorgen preger henne på ulike måter. For dem som vil vite mer om forfatteren og hennes liv kan jeg også anbefale dokumentaren "Joan Didion - The Center will not hold", som ligger på Netflix.



**C. S. LEWIS**

*En sorg som min*

C.S. Lewis er mest kjent for sine bøker om Narnia. Denne lille boka skrev han rett etter at hans kone Joy døde i 1960, og den regnes som en av hans sterkeste tekster. Den er sammensatt av notater han gjorde for å få utløp for og utforske sorgen det første året etter at kona døde. Den første setningen lyder: "Ingen fortalte meg noen gang at sorg føltes så likt frykt". Han etterlyser også hvor Gud er når han trenger ham som mest, men opplever bare "den lukkede dør, jernteppet, det absolutte nullpunkt". Han tror og tviler, og stiller mange kritiske og fundamentale spørsmål, men er aller mest redd for å bli overbevist om at Gud faktisk er ond. Han beskriver også hvordan det er å være i sorg og møte andre – forlegenheten han ser hos alle han møter. Skammen over å føle seg bedre innimellom, for så å bli kastet ut i "alle helveter av ung sorg (...): de vanvittige ordene, det bitre raseri, sommerfuglene i magen, den marerittaktige uvirkelighet, tårene som veltet frem".

Denne gangen har jeg valgt ut bøker som berører eksistensens grunnvilkår: død, sykdom, ensomhet, men også kjærlighet, lys og håp. Noe av det beste med god litteratur er for meg gjenkjennelsen; det å ikke føle seg så alene med følelser, tanker og erfaringer. Disse bøkene kan kanskje lindre noe av sorgen og ensomheten som så ofte følger med det å miste. Forfatterne jeg har trukket fram evner etter min mening å si noe sant om erfaringer som det ellers kan være vanskelig å sette ord på.



**ELENA FERRANTE**

*Svikne dager*

Olga, hovedpersonen i romanen, blir forlatt av mannen sin til fordel for en yngre kvinne. Hun sitter alene igjen med to små barn og en hund. Å propos eksistensialisme og subjektiv opplevelse av verden: I boka beskriver Ferrante hvordan Olga i en blanding av sjalusi, et avsendig raseri og en bunnløs sorg gradvis mister grepet om virkeligheten. Som lesere følger vi henne på denne veien; tar del i sjokket, forferdelsen, men også med glimt av humor som uventet dukker opp midt i desperasjonen. Ferrante beskriver kvinnelig seksualitet, sinne og uante krefter; hvor mye som kan holdes tilbake, men også hvor mye som kan slippes fri. Dette er mørkt, og som leser føler en nesten selv at man beveger seg nær grensepsykotiske tilstander.

- Kva skjedde med deg den natta?
- Eg fekk ein overdreven reaksjon som slo sprekkar i overflata til tinga
- Og så?
- Eg fall
- Og kvar hamna du?
- Ingen stadar. Det var inga djupne, det var ikkje noko stup. Det var ingenting der.



**NIELS FREDRIK DAHL**

*Mor om natten*

Niels Fredrik Dahl trodde alltid det var faren sin han skulle skrive bok om. Så ble det moren i stedet. Moren som fikk migreaneanfall og måtte ligge inne på et mørkt rom, der sønnen kunne høre henne stønne i smerte. Han lærer å liste seg. Noen år før sin død gir hun sønnen dagboken sin, den hun kaller nattboken. Her setter hun ord på smerten sin, sorgen og angsten. Og skriver om ulven som hun føler lever inne i henne. Gjennom mange år har han ikke villet vite, og mor og sønn har hatt et distansert forhold, men gjennom nattboken kan han nærme seg hennes historie, riktignok etter hennes død. Dette er også en historie om jeg-personens avhengighet av alkohol, og en nådeløs utlevering av løgnen og selvbedraget som følger med. Dahl skriver også rørende om sitt eget kjærlighetsforhold, om usikkerhet, nærhet og avstand.

TEKST: HEIDI MINDE  
KATRINE BØRGEN  
KETIL MELHUS  
LIV ANDREA MOSDØL  
ANNE MARIE SAXLUND

OG HELGA TVEIT  
FAGANSVARLIG FOR VEILEDERUTDANNINGEN  
VED NORSK GESTALTINSTITUTT

## TAUSHETSPLIKT FOR GESTALTTERAPEUTER I PRAKSIS OG VEILEDNING

Hvordan ivaretar vi taushetsplikten på best mulig måte? Faglig etisk råd (FER) og fagansvarlig ved veilederutdanningen Helga Tveit, ser i denne artikkelen på ulike dilemmaer og problemstillinger som kan oppstå i forbindelse med overholdelse av taushetsplikten, og kommer også med forslag til løsninger.

Klare og tydelige rammer for terapeutisk praksis skal bidra til trygghet og sikkerhet både for klienten og terapeuten. Det handler om hvordan vi forholder oss profesjonelt til politimyndighetene, barnevernet, helsevesenet, NAV, kolleger, veiledere, pårørende, sosiale medier og ikke minst til klienten selv. De nye retningslinjene for håndtering av personopplysninger (GDPR) forsterker viktigheten av at persondata behandles planmessig og med forsiktighet. Med innføring av GDPR merker vi at våre medlemmer også blir mer opptatt av temaet taushetsplikt.

Taushetsplikten skal sikre tillitsforholdet mellom klient og terapeut, at informasjon som deles ikke benyttes i andre sammenhenger, eller utleveres til eller kan tilkomme uvedkommende. Lov om alternativ behandling, § 4, viser til at «bestemmelser om taushetsplikt i helsepersonelloven §§ 21 til 25 gjelder tilsvarende for andre enn helsepersonell som utøver alternativ behandling, så langt de passer». Norsk Gestaltterapeut Forenings (NGF) retningslinjer om taushetsplikt er tydelige og viser til lover og regler vi terapeuter er underlagt (se egen tekstboks).

### TAUSHETSPLIKT OG VEILEDNING

Å arbeide som gestaltterapeut i ulike sammenhenger kan i blant føles ensomt. Vi bærer et stort ansvar og trenger et sted der det er mulig å dele, drøfte og utforske. Derfor trenger vi, og er pålagt av NGF, å gå i regelmessig veiledning. Fremstilling av caser og presentasjon av terapeutiske utfordringer i forskjellige fora, inklu-

## Taushetsplikt Taushetsplikt Taushetsplikt

dert veiledersituasjoner, er helt nødvendig for opprettholdelse av et høyt faglig nivå. Samtidig er det viktig å ta innover seg at noe ved denne ensomheten har vi forpliktet oss til å bære, ved å ivareta vår taushetsplikt. Det er helt nødvendig at terapeuten til enhver tid sikrer anonymisering av sin klient, og dette kan noen ganger være lettere sagt enn gjort, spesielt i mindre miljøer.

FER har fått en del henvendelser om hvordan håndtere taushetsplikten terapeuter imellom og i veiledning. Det er en misforståelse at det er greit å dele "alt" i veiledning og tenke at "her er det jo taushetsplikt". Opplysninger skal anonymiseres slik at klienten ikke kan gjenkjennes. Før en aner det er det "noen som kjenner noen", som kan gjøre at situasjonen eller personen det refereres til, gjenkjennes.

Flere av våre medlemmer jobber i terapeutfellesskap. Det er dermed synlig hvem som kommer og går. Hvis slike fellesskap gjennomfører gruppeveiledning er det særlig viktig at klientsituasjoner som tas opp er tilstrekkelig anonymisert, slik at en ikke vil kunne treffe personen på gangen og vite at «det var ham/henne vi snakket om i veiledningen». Anonymisering vil kunne bety at en presenterer sin klient med annet kjønn og alder for å sikre at vedkommende ikke blir gjenkjent.

Man kan lett være enige om betydningen av anonymisering, konfidensialitet og fortrolighet på et prinsipielt nivå, men i praksis kan noen og enhver ha tilbøyeligheter til å bryte taushetsplikten fordi oppmerksomheten om at klienten vil kunne identifiseres ikke er høy nok.

### ANSVAR FOR TAUSHETSPLIKTEN I VEILEDNINGSGRUPPER

Veilederen har ansvar for at gruppe medlemmene forplikter seg til å overholde taushetsplikten om det som skjer i gruppen – ingen prosesser innad i gruppen omtales utenfor gruppen. Om noe må tas opp i andre fora, for eksempel i terapi, gjøres dette anonymt og ugjenkjennelig. Det kreves ekstra varsomhet ettersom vi er et lite fagmiljø, og det ofte er kjent hvem som går i veiledningsgrupper sammen.

Den enkelte terapeut har ansvar for å ivareta sin taushetsplikt i enhver situasjon, også i veiledning. At gruppen i tillegg har taushetsplikt om prosesser i gruppen fritar på ingen måte terapeuten for sin taushetsplikt overfor den/dem som blir tatt opp i veiledning.

En veiledningsgruppe er ikke et fristed der vi kan lene oss på den gjensidige gruppetaushetsplikten og fritt snakke om personer vi har i terapi eller møter i vårt arbeid, som kolleger eller ledere. Hver av oss har et personlig ansvar for å ivareta taushetsplikten om vårt arbeid. Dette kan være særdeles krevende for den som arbeider på et arbeidssted der det er mulig å gjenkjenne andre.

Å anonymisere og gjøre ugjenkjennelig kan være en utfordrende oppgave, og veilederen kan bistå til at det lar seg gjøre. I blant er det bortimot umulig å ta opp en case uten at en i gruppen gjenkjenner den/dem som blir omtalt. Da tilpasses situasjonen, for eksempel ved at vedkommende forlater gruppen mens arbeidet pågår.

Det er ikke nødvendig for veiledningens utbytte at alle detaljer fortelles. Det vesentlige er å få frem det du har på hjertet. Det kan være noe du har lyktes med, en oppdagelse, noe du ble berørt av, noe du grubler på eller noe du ikke har mestret.

En nyttig øvelse kan være å sette seg ned før en veiledning og trekke ut det du trenger å dele om klienten for å få dekket ditt veiledningsbehov. Er det nødvendig å oppgi kjønn, alder, bosted, familiesituasjon? Fenomenologien er en stor støtte her; man kan få god og verdifull veiledning uten å fortelle mye om klienten eller situasjonen, men heller spille ut og observere fenomenene som trer frem der og da, og dele ens egen erfaring – både som terapeut i møte med klienten, og i løpet av veiledningen.



## NOEN GANGER ER DET RIKTIG Å BRYTE TAUSHETSPLIKTEN

Helsepersonellovens kommentarer sier at «*Taushetsplikten er i utgangspunktet til hinder for at det enkelte helsepersonell gir opplysninger videre til pasientens familie, andre profesjonsutøvere, etater eller andre personer*», og poengterer betydningen av å sikre et godt tillitsforhold mellom terapeut og klient.

Det finnes to hovedtyper av unntak fra taushetsplikt;

- 1) klientens samtykke,
- 2) lovbestemte unntak.

Ved de lovbestemte unntakene ligger spesielt hensynet til mistanke om at barn blir mishandlet eller utsatt for andre former for omsorgssvikt, ved mistanke om at en gravid kvinne

misbruker rusmidler eller når en klient ikke oppfyller helsemessige krav til førerkort eller andre sertifikater. Du leser mer om dette på [www.helsedirektoratet.no/taushetsplikt](https://helsedirektoratet.no/taushetsplikt). Det er viktig at vi vet at klienten helt eller delvis kan fritta gestaltterapeuten fra sitt taushetsløfte med sitt samtykke – men kun så langt samtykket rekker.

Referanser:

<https://helsedirektoratet.no/Documents/TaushetsPlakaten.pdf>

[www.helsedirektoratet.no/taushetsplikt](http://www.helsedirektoratet.no/taushetsplikt)

Ngfo.no

Etikkom.no

Lovdata.no

### TAUSHETSPLIKT - NOEN EKSEMPLER TIL ETTERTANKE

Har du tenkt over at selv om vi følger taushetsplikten til punkt og prikke, så vil mindre, nærmest ufarlige lekkasjer i hverdagen kunne påvirke den relasjonelle kvaliteten? Her er noen eksempler hentet fra våre medlemmer.

-For noen uker siden gikk jeg gjennom byens gater. Foran meg går en ukjent, godt voksen person og snakker i mobiltelefonen. Nærmest ufrivillig blir jeg trukket

inn i samtalen, når jeg hører ord som «figur», «deprimert», «pust» og «sittestilling» - og etterhvert forstår jeg at vedkommende diskuterer en terapitime med en annen person. Jeg hører heldigvis ingen personopplysninger, men opplever et ubehag – spesielt når jeg tenker på hvordan det ville vært hvis en tilfeldig klient hadde gått på gata og hørt dette. Ville det kunne skape en uro om at ens egen terapeut snakker om terapeutiske samtaler på en indiskret måte?

En tante støtter sin voksne niese med å betale for terapien. Etter en tid sender tanten en bekymret mail om at niesen har sluttet å gå ut, og lurte på om hun kan bli med på neste time sammen med niesen. I mailen er tante klar på at terapeuten ikke må si noe om mailen til niesen. Terapeuten svarer kort på mailen – at han ikke kan uttale seg om saken, og at tante må ta dette opp med niesen. Ingen formell taushetsbelagt informasjon er utvekslet. Terapeuten velger å ikke fortelle klienten om mailut-

vekslingen, da den var kort og ingen informasjon ble utvekslet. Etter en tid blir terapeuten oppmerksom på hvordan informasjonen om at klienten ikke går ut, påvirker valget av intervensjoner. Terapeuten bærer på en hemmelighet – han vet noe om klienten, som kan være sant eller ikke sant, og føler seg bundet av lovnaden til tante, samtidig som han merker hvordan spørsmålet om at klienten isolerer seg vokser seg større og større for hver time.

## TORUNN LID - SKRÅBLIKK

### Å være i livet. Å være fri - og ta litt ansvar, kanskje?

Jeg har en venninne som dro til Paris i ungdommen for å studere kunst, hun hadde med seg Kierkegaards samlede verker som lektyre. Hennes kloke eldre husvertinne sier med ømhet: «Her i Paris skal du leve, ikke lese ...»

Vi er alle fri og kan ta valg, tar vi ansvaret også? spør Kierkegaard. Jeg tar jo med meg helt andre bøker når jeg skal på tur - Tove Nilsens Himmelske tilstander denne gangen. Boken til Tove er en herlig reisebok, handler om mye, om hennes elskede og vakre Kreta, om kontrastene i livet, om kunst, om biller, om grekerne hun har møtt og kjent over mange tiår, om de «besøkende turistene», og litt om «de andre». De andre turistene som jeg har fordommer mot, de som går i helhvitt, med hatt, snakker høyt om sin gule veske til bare 100 euro, og som lager kø på charterflyet med alle de forhåndsbestilte taxfreeposene. På mitt faste sted får jeg oppleve Himmelske tilstander, med stor H. Og store forandringer for kjente gjennom mange år, og for bygningene. Der ligger bakgården til massasjedamen, tidligere så styggvakker og tørrfrodig med et stort tuntre, kaktuser, mintgrønne slitne tredører og mosaikkfontene i alle farger i det ene hjørnet. Nå så vi løse vinduslemmer og grushauger utenfor den tomme bakgården. Den skal bli striglet og sjelløs – for utleie, airbnb. Så - tilbake til Toves bok. Tove beskriver så inspirerende om alt. Hun går under blomstrende jacarandatrær, ned forbi fiskehandleren som har hjerteskjell, kråkeboller og månefisker liggende på is. Hun beskriver det vakre i det forfalne. Hun forteller om hvor heldig hun er som kan velge sin egen virkelighet i tiår etter tiår, på reisene og i fiksjonsfortellingene. Det gjør ekstra inntrykk å lese beskrivelsene av flyktningene som fylte strendene, som alle husker fra nyhetene. Livet som kom for tett på for noen turister. Jeg ser for meg konen i den lokale kafeteriaen når forfatteren beskriver hvordan hun lagde enda mer gresk mat i enda større gryter og gikk rundt til de som hadde mistet alt. Tove forteller at flyktningene hadde mobiltelefonene sine teipet fast til brystet for ikke å miste «livet». Jeg blir sint når jeg hører om de grusomme mennene som tjener på flyktningene og knekker sim-kortene deres i to. Det ligger mange ubrukelige samsunger og iphoner på havets bunn. Alle menneskene kom ikke i land til den store, gode greske kvinnen på den lokale kafeen og til sitt nye liv. Meningsløsheten, frihet, ansvar - valgene vi gjør som Kierkegaard snakker om - har vi alltid et valg? Jeg kjenner en som tok ansvar og møtte en flyktning, satte seg ned hos en liten jente på en strand. Hun satt lenge hos henne. Jenta satt med en plastpakke og viklet ut noe. Hun ville vise noe inni den tette pakkede platen. Det var en liten rosa plastveske med gul hank. Den kostet ikke 100 euro, den kostet mer. Min venninne i Paris, hun leste nok litt filosofi kjenner jeg henne rett, men hun har ikke glemt ømheden i husvertinnens ord, og lever sterkt og godt med sin kunst og sin familie. Boken jeg skriver om her, anbefales. Jeg blir utfordret og inspirert når jeg leser. Mye er virkelig meningsløst i verden, livet er komplekst og kontrastene er mange. Likevel er jeg der igjen i himmelske tilstander på Kreta. Surrer rundt på de samme strendene som Tove Nilsen, filosoferer, hilser på gamle kjente, snakker alvor og tull, sykler på de samme humpete grusvegene og tenker forskrekkelige tanker; at det hadde vært fint med litt asfalt ...!

”Jeg hadde stått tidlig opp og brukt lang tid på å gjøre meg klar til å eksistere”  
Pessoa, Uroens bok

## REDAKTØRENS SPILLELISTE

Søk på spillelisten  
”Gestaltmagasinet  
- Eksistens” på SPOTIFY

Lyset - Tønes

The Show Must Go On – Queen

Dansa på min grav

– Bo Kaspers Orkester

Li'l Darlin' - Count Basie

Autumn Leaves – Eva Cassidy

Without You – Harry Nilsson

Happy – C2C, Derek Martin

It's My Life – Talk Talk

Heartland – The The

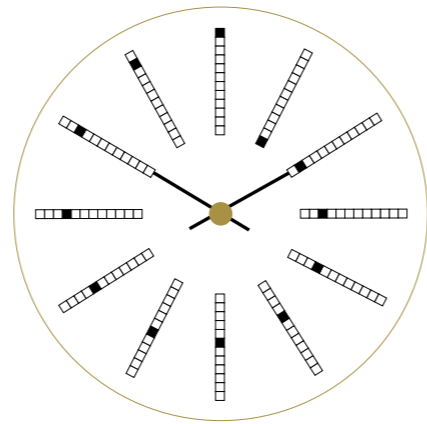
Koop Island Blues – Koop

In A sentimental Mood

– Duke Ellington,

Strolling Down The Highway

– Nick Drake



## EKSISTENSIALISME OG GESTALTTERAPI

Hva betyr det at gestaltterapi er fundert på eksistensialisme? I denne artikkelen beskriver jeg noen av de sentrale ideene i Jean-Paul Sartres eksistensialistiske tenkning. Deretter argumenterer jeg for at noen av de samme ideene er sentrale i gestaltterapi, og at det er flere interessante paralleller mellom Sartres ideer og gestaltterapi. Helt sentralt står understrekningen av at mennesket er fritt til å velge hvordan det vil leve, og at også psykoterapeuter må beskytte klientens frihet og ansvar framfor å begrense den.

### KJERNEN I SARTRES EKSISTENSIALISME

Eksistensialisme er en merkelapp som favner en rekke filosofer som alle var opptatt av livet betraktet fra et første-persons-perspektiv. De deles gjerne i to grupper: På den ene side de kristne eksistensialistene Søren Kierkegaard, Gabriel Marcel og Karl Jaspers, og på den andre side de ateistiske eksistensialistene Friedrich Nietzsche, Martin Heidegger, Albert Camus og Jean-Paul Sartre. Jeg tar for meg Jean-Paul Sartres (1905-1980) eksistensialisme fordi den virker mest relevant å sammenligne med gestaltterapi. Jeg refererer særlig til Sartres forelesning "Eksistensialisme er en humanisme".

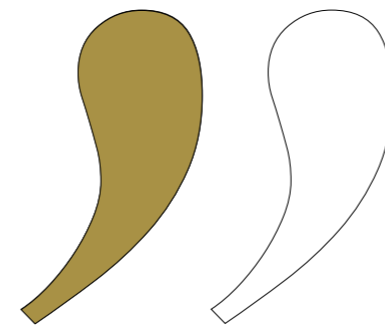
Sartre sier mot slutten av forelesningen at eksistensialisme kun er et forsøk på å trekke de fulle konklusjoner av en konsistent ateistisk posisjon. Hvis det ikke finnes noen Gud som har skapt verden og oss mennesker, så er verden blitt til ved en tilfeldighet. Ingen ting i verden er her fordi noen har ønsket at det skal være her, eller fordi det har en oppgave i en guddommelig plan. Alt bare eksisterer. Mennesket er også blitt til ved en tilfeldighet. Det er ingen plan vi skal oppfylle og derfor ingen mening med at vi finnes. Det finnes ingen guddommelig orden, ingen bud som må følges, ikke noe kall man må følge og ingen straff eller belønning som venter oss. Dette er egentlig ganske vanlige tanker i Norge i dag, men Sartre er mer konsekvent enn de fleste i å tenke igjennom

hva dette innebærer. For eksempel angriper han det han kaller for "en rekke sekulære moralister". Disse hevder at det at Gud ikke finnes ikke forandrer noen ting, fordi ideene om menneskelige verdier, humanitet og menneskerettigheter har en egen eksistens. For Sartre er dette en illusjon.

### EN FENOMENOLOGISK COGITO ERGO SUM

Filosofen René Descartes (1596-1650) kom til at det eneste han overhodet *ikke* kunne tvile på var at hans bevissthet finnes, for hvem er det ellers som tviler? Han uttrykte dette med ordene *cogito ergo sum* – "jeg tenker, altså er jeg". Sartre bygger også sin filosofi på en fast grunn han mener man ikke kan tvile på. Den absolutte sannhet, sier Sartre, består av vår umiddelbare opplevelse av oss selv. Han sammenligner dette med Descartes *cogito ergo sum*. Men Sartres faste grunn er vesentlig forskjellig fra Descartes', fordi Sartres erfaring er knyttet til Husserls fenomenologiske reduksjon. Sartre unngår dermed konklusjonen til Descartes om at selvet eksisterer isolert og alene som en åndelig substans adskilt fra verden. Jeg vil heretter kalle denne erfaringen Sartres *cogito*-erfaring, og jeg vil nå beskrive den med Sartres egne ord.

I Sartres romanen *Kvalmen* fra 1938 er det en illustrasjon av hans *cogito*-erfaring. Hovedpersonen, Antoine Roquentin, er en lett forkledd versjon av Sartre selv, ifølge idehistorikeren W.T. Jones (Jones 1975, s 333). Roquentin mister troen på alle begrepene han har om verden fordi han innser at de er fik-



Hva har eksistensialisme med gestaltterapi å gjøre? Det viktigste er kanskje gestaltterapiens tydeliggjøring av menneskers ansvar for egne valg

sjoner. Dette blir en eksistensiell krise for ham. Han mister troen på ideen om Guds vilje, god moral, verdenshistorien, nasjonen, klassekamp, plikt, samvittighet, solidaritet og verdier. Han mister også begrepene som organiserer sanseintrykkene, som "dette er et tre". Da opplever Roquentin sin virkelighet som en strøm av kaotiske, påtrengende sanseintrykk. Jones oppsummerer det slik: "Words are simply devices by which we protect ourselves from seeing the world as it is; and though all words are therefore inadequate for describing it as it is, if we have to use any word at all, the best one is "absurd"." (1975, s 338). Det siste som går i oppløsning er Roquentins opplevelse av å være et selv. Sartre skriver:

"Når jeg sier "jeg", klinger det hult. Jeg klarer ikke lenger fornemme meg selv ordentlig, så glemt er jeg. Det eneste som virkelig er igjen i meg, det er eksistens som føler seg eksistere. Jeg gjesper forsiktig, lenge. Ingen. Antoine Roquentin eksisterer for Ingen. Det morer meg. Og hva er egentlig det - Antoine Roquentin? Det er abstrakt. Et blekt lite minne om meg flagrer i bevisstheten. Antoine Roquentin . . . Og plutselig blekner Jeget, blekner, og det er over, det slukkes.

Klar, ubevegelig, øde er bevisstheten plassert mellom murene; den foreviger seg. Ingen bebor den lenger. For bare et øyeblikk siden var der ennå en som sa jeg, som sa min bevissthet. Hvem? Utenfor var det talende gater, med kjente farger og lukter. Nå er det bare anonyme murer, en anonym bevissthet tilbake" (Sartre 1993, s 191).

Denne anonyme bevisstheten forsvinner ikke. Den er Sartres fenomenologis-

ke erfaring av "cogito ergo sum", hans *cogito*-erfaring. Den er en ubestridelig erfaring av at bevisstheten finnes og at bevisstheten er fylt av inntrykk. Det er også en erfaring av at verden bare er. All struktur og all mening er noe vi påtvinger den. Sartre trekker en rekke slutninger av denne erfaringen. Slutningene er grunnleggende for eksistensialismen, og de er svært viktige for oss gestaltterapeuter i dag.

### EKSISTENS KOMMER FØR ESSENS

Eksistensialismens første prinsipp er at mennesket bare er hva det gjør ut av seg selv, sier Sartre. Dette kan formuleres som at eksistens kommer før essens. Denne grunntanken mener Sartre at alle eksistensialister har til felles. Hva vil dette si? Jo, når det gjelder redskaper, for eksempel en saks, blir den til ved at noen først har tenkt ut en essens. Det vil si en spesifikk form, et formål og en produksjonsmåte. Så har noen gitt saksen dens eksistens ut ifra dette. Noen har tegnet en saks, beskrevet hvordan den brukes og hvordan den kan lages, og så har noen begynt å produsere sakser – først essens og så eksistens. Slik er det ikke for mennesker, mener Sartre. Det finnes ingen skapende Gud, ingen guddommelig håndverker som har bestemt hvert menneskes essens før det ble skapt. Vi er kastet inn i verden uten noe formål. Vi har ingen essens, vi bare eksisterer. Hvem vi er kommer derfor an på valgene vi tar og handlingene vi gjør, sier Sartre.

En annen måte å si dette på, er at mennesket ikke har en natur som styrer dets handlinger. Det finnes heller ingen verdier eller normer som alle bør følge, så vi er frie til å gjøre alt som er mulig

for et menneske å gjøre, mener Sartre. Mange handlinger vi kan velge gir overhodet ikke mening å velge. Jeg kan spise en håndfull jord, men hvorfor vil jeg det? For Sartre er mening også noe mennesker må skape selv, og det skjer gjennom å velge seg prosjekter. Det er i valget mellom prosjekter at de frie, meningsfulle valgene finnes. Prosjekter blir til gjennom at bevisstheten ser for seg hvordan verden kunne vært annerledes. Når man velger et prosjekt, viser man samtidig at det man streber etter har verdi, noe man har engasjement for. I det øyeblikket vi viser engasjement for noe, oppstår verdier og dermed også moral, for jeg opplever det som fremmer mitt prosjekt som godt, og det som hindrer det som dårlig. Vi blir til gjennom våre valg, og vi skaper våre normer og verdier selv ut ifra hvordan vi vil at verden skal være.

Vi har ikke valgt alle våre prosjekter bevisst. Når man tar bevisste beslutninger om hva man vil gjøre, sier Sartre, så er dette vanligvis resultater av tidligere og mer spontane valg. Senere kom Sartre til å kalle dette prerefleksive valg. Helt fra barndommen tar vi prerefleksive valg om hva vi ønsker oss i livet, og disse valgene skaper verdier som igjen former våre følelser og reaksjoner.

Menneskets totale frihet betyr også at mennesket har et totalt ansvar for hva det gjør ut av livet sitt. Vi har ingen ting vi kan skyldte på hvis livet ikke blir slik vi ønsker. "Thus, the first effect of existentialism is that it puts every man in possession of himself as he is, and places the entire responsibility for his existence squarely upon his shoulders" (s 4). Også våre prerefleksive valg er våre egne valg. Ved å bli dem bevisst, kan vi ta ansvar for disse valgene også. Når man erkjenner alvoret av valgfriheten man har, fyller det mennesket med angst. Enhver leder, skriver Sartre, som vet at valgene han tar påvirker livene til mange mennesker, vet hva det vil si at valget gir angst.

Mange unngår denne angsten ved ikke å ta fullt ansvar for sine valg, sier Sartre. I stedet kommer de med unnskyldninger

for sine handlinger. For eksempel kan de skyldte på at de var drevet av sterke følelser, eller at krefter utenfor dem selv gjorde at de ikke kunne handle annerledes. Sartre fordømmer ikke dette som umoralsk. Han bare konstaterer at de bedrar seg selv. Han sier at bare den som er konsistent, den som tar ansvar for sine valg, kan sies å handle i *god tro*.

Så hvorfor er eksistensialisme humanisme? Jo, fordi den setter mennesket i sentrum, ikke Gud. Mennesket blir ansett som et fritt individ, ikke styrt av noe overordnet. Denne understrekningen av menneskets egen frihet til å velge og ansvaret som følger av det, er det som gir mennesket verdighet, mener Sartre. Mennesket blir et handlende subjekt i sentrum av verden framfor et objekt for Guds vilje. Det gjør mennesket til sin egen lovgiver, framfor å se mennesket som underlagt noe annet som begrenser det. Han framhever det bekreftende i at mennesket skaper seg selv framfor det negative i at livet ikke har noen iboende mening eller verdi. Sartre avviser idéen om at mennesket er noe mer enn det det viser gjennom sine handlinger. La oss si at jeg erklærer at jeg elsker en person så høyt at jeg er villig til å ofre alt jeg eier for ham eller henne. Inntil jeg har vist min kjærlighet ved faktisk å ofre noe for ham eller henne, så er dette bare tomme ord, mener Sartre. Intensjoner og følelser teller ikke. Bare det vi faktisk gjør, teller. Han skriver: "But in reality and for the existentialist, there is no love apart from the deeds of love; no potentiality of love other than that which is manifested in loving; there is no genius other than that which is expressed in works of art" (s 10).

### SARTRES ETIKK

Hvis alle er frie til å gjøre hva som helst, får vi ikke da et samfunn av hensynsløse individualister? Hele Sartres "Eksistensialisme er en humanisme" er et forsvar mot denne kritikken. Sartre svarer på denne kritikken med å si at straks man innser sin egen frihet og verdien av den, forstår man også at man ikke kan være fri uten at også alle andre har den samme

friheten. Sartre har alt forklart at uten friheten til å velge egne prosjekter, kan man ikke ha noe mening eller verdi i eget liv. Jeg skaper mening og verdi gjennom valg av prosjekter. Den første verdien vi da erkjenner, hevder Sartre, er verdien av å ha denne friheten. Friheten er grunnlaget for alle verdier. Når vi innser dette, forstår vi at friheten selv må beskyttes. "Obviously, freedom as the definition of man does not depend on others, but as soon as there is commitment, I am obliged to will the liberty of others at the same time as my own. I cannot make liberty my aim unless I make the liberty of others equally my aim" (s 16). I dette legger Sarte grunnlaget for en etikk som setter beskyttelsen av alle menneskers frihet til å velge selv, i sentrum.

Hvis jeg egentlig bare er en bevissthet i en tom verden, er jeg da isolert fra alle andre? Sartre ble kritisert for at hans filosofiske utgangspunkt i cogito-erfaringen beskriver mennesket som isolert fra alle andre. Sartre svarer på denne kritikken ved å hevde at hans cogito-erfaring er en erkjennelse av "inter-subjektivitet". Mennesket oppdager ikke bare seg selv og sin egen frihet i cogito-erfaringen, men også at dette er betingelsen for alle andre mennesker, og at alle andre mennesker er betingelser for vår egen eksistens. Han skriver: "I cannot obtain any truth whatsoever about myself, except through the mediation of another. The other is indispensable to my existence, and equally so to any knowledge I can have of myself" (s 12). Videre oppdager man at alle mennesker er underlagt de samme eksistensielle betingelsene eller begrensningene, og han hevder han kan forstå andre mennesker fordi målet med alle menneskelige prosjekter i siste instans er å komme til rette med disse betingelsene i livet: "... every human purpose presents itself as an attempt either to surpass these limitations, or to widen them, or else to deny or to accomodate oneself to them. Consequently every purpose, however individual it may be, is of universal value. ... In every purpose there is universality, in this sense that every purpose is comprehensible to every man" (s 13).

Sartre trekker temmelig mange slutninger av sin cogito-erfaring. Han sier at man innser sin egen subjektivitet og frihet, andres subjektivitet og frihet og sin avhengighet av dem. Deretter innser man alles eksistensielle betingelser i verden og derfor alle menneskers "broderskap" i å kjempe med de samme eksistensielle begrensningene. Sartre bruker dette til å underbygge konklusjonen han presenterer innledningsvis i forelesningen. Konklusjonen er en variant av Immanuel Kants (1724-1804) etiske imperativ om å bare gjøre handlinger som kan gjøres til en lov for alle å gjøre. Sartre sier: "And, when we say that man is responsible for himself, we do not mean that he is responsible only for his own individuality, but that he is responsible for all men" (s 4). Sartre begrunner dette med at når man velger sitt individuelle prosjekt, så bekrefter man verdien av målet man har valgt seg, og vi bekrefter dette overfor alle andre mennesker. Slik er vi hverandres forbilder. "I am thus responsible for myself and for all men, and I am creating a certain image of man as I would have him to be". Dette gjør selvsagt ansvaret og angsten for valget enda større: "When a man commits himself to anything, fully realizing that he is not only choosing what he will be, but is thereby at the same time a legislator deciding for the whole of mankind – in such a moment a man cannot escape from the sense of complete and profound responsibility" (s 5). Sartre beskriver dette som at jeg, når jeg velger, bør tenke meg at hele verden stirrer på meg og vil rette seg etter hva jeg velger. Så jeg bør med ærefrykt spørre om jeg har rett til å gjøre dette når hele menneskeheten vil oppfatte det jeg gjør som sin lov. Dette er nærmest en reformulering av Kant.

## EKSISTENSIALISTISKE TREKK VED GESTALTTERAPI

Hva har eksistensialisme med gestaltterapi å gjøre? Det viktigste er kanskje gestaltterapiens tydeliggjøring av menneskers ansvar for egne valg.

### ANSVAR FOR EGNE VALG

For noen år siden sto jeg i vaskekjelleren og hengte opp klær. Jeg hadde tre små barn, og klesvasken tok aldri slutt. Jeg kjente meg fanget. Helt ufri. En slave av hverdagen. I gestaltterapi klaget jeg til terapeuten over hvordan jeg opplevde meg styrt. "Spør deg selv hva du selv vil, når du føler at du må gjøre det ene eller andre", sa terapeuten. Jeg gjorde dette, og jeg erkjente at jeg ikke stod i vaskekjelleren og hang opp vask fordi jeg var under noen form for tvang, men fordi jeg selv valgte det. Jeg ønsket meg et hjem der barna hadde rene klær. Da jeg tok ansvar for mitt eget valg, kjente jeg også på en frihet fra den tvangen jeg hadde følt på.

Skottun og Krüger (2017) framhever at Fritz Perls påpekte forskjellen på å si "jeg mistet koppen i gulvet" og "koppen glapp ut av hendene mine". De skriver: "Den passive formen gir inntrykk av at det ikke er jeg som er skyld i at koppen falt; jeg er uten ansvar. Motsatsen til denne ansvarsfraskrivelsen er å innse at "Jeg

er deltager i mitt eget liv", noe som medfører frihet til å velge" (Skottun og Krüger 2017, s 44). Her er de inne på Sartres idé om at det vekker angst å kjenne på friheten og ansvaret for egne valg, og at mange derfor lurer seg selv ved å snakke som om de er underlagt en form for ytre tvang.

Det Skottun og Krüger ikke nevner, derimot, er likheten med Sartre i Perls' nevrosemodell, som de omtaler i kapittel 21 *Endringsmodellen*. Perls' begrep "phoney layer" gir assosiasjoner til Sartres idé om at den som ikke tar ansvar for egne valg bedrar seg selv og ikke handler i god tro. Klientens oppfatning om å være fastlåst av ytre krefter forstår Perls, akkurat som Sartre, som en unngåelsesstrategi for å slippe å kjenne på utfordringer, smerte og redsel (Skottun og Krüger 2017, s 312). Endringsmodellen beskriver en terapiprosess der klienten erkjenner at hun står fast i en konflikt mellom egne behov, og ikke egentlig mellom sine ønsker og et ytre press. Hele terapiprosessen i gestaltterapi er med på å tydeliggjøre at klienten har et valg og selv er ansvarlig.

### EKSISTENSIELL PSYKOTERAPI

I boka "Den tomme stolen" (2015) beskriver forfatter og gestaltterapeut Vikram Kolmannskog en terapisituasjon han kaller "Mannen som skulle få til alt, også å stresse mindre". Klienten "Karl" forteller at han har vært utbrent og sliter med stress, og ønsker å lære noen mindfulnesssteknikker. Han beskriver seg selv slik: "Jeg har en jobb i næringslivet og en krevende sjef for å si det sånn. Og så er det barna som skal gjøre alle disse aktivitetene og ha alt mulig utstyr. Nå er det særlig ski, da. Vi skal jo være gode foreldre. Og så skal kona og venner pleies. Nytt kjøkken er det også. Igjen. Og kroppen må holdes veltrent." (Kolmannskog 2015, s 35). Kolmannskog gjør seg følgende refleksjon: "Såkalte stressmestringsteknikker er ikke tilstrekkelige. En anerkjennelse av eksistensielle vilkår som valg, tap, sorg og ufullkommenhet er nødvendig" (Kolmannskog 2015, s 41). I understrekingen av at klienten har et valg og ikke *må* gjøre alt det han tror han må, finner jeg en hentydning til eksistensialismen. Men referansen til eksistensielle vilkår som "tap, sorg og ufullkommenhet" er en henvisning til eksistensiell psykoterapi mer enn eksistensialisme. Det er ikke Sartre, men skaperne av eksistensiell psykoterapi som hevder at mennesker får vanskeligheter av å fornekte eksistensielle betingelser, som for eksempel at vi skal dø. Sartre hevder bare at alle mennesker er underlagt slike eksistensielle betingelser, og at målet med alle menneskers prosjekter i bunn og grunn er å komme til rette med disse betingelsene.

Irvin D. Yalom, en av grunnleggerne av eksistensiell psykoterapi, mener at den grunnleggende dynamikken i menneskers psyke er dets kamp med å komme til rette med sine eksistensielle betingelser (Yalom 1998, s 16-19). Det å benekte disse betingelsene produserer lidelse, hevder Yalom (1998, s 22). Eksistensiell psykoterapi har inspirert gestaltmiljøet i Norge, blant annet gjennom Gonzague Masqueliers positive tolkning av disse be-

tingelsene som *drivkrefter* til forandring (Masquelier 1999, s 79-90).

Kolmannskog er også inne på hvordan dette kan bli en blanding av to terapitradisjoner som ikke går sømløst sammen. Han sier: "Eksistensialister hevder at mening ikke er gitt, at vi er frie til å velge og at det regelmessig innebærer tap, sorg, angst, ansvar og skyld. Ifølge den paradoksale endringsteori skjer endring mer organisk og spontant gjennom oppmerksomhet på det som er her og nå. Disse to tilnærmingene i gestaltterapi kan være komplementære og overlape, men ikke nødvendigvis. Jeg veksler mellom dem ut fra hva jeg tror trengs i en bestemt klient-situasjon" (Kolmannskog 2015, s 47). Her framstår det som en motsetning at man i gestaltterapi lærer å være oppmerksom på her og nå i terapisisuasjonen, mens eksistensialismen vil rette fokuset mot menneskets eksistensbetingelser. Jeg tror denne motsetningen er falsk. Jeg vil nå argumentere for at vektleggingen av gestaltterapiens organiske endringsprosessen gjennom oppmerksomhet på det som er her og nå, er direkte i tråd med eksistensialisme.

### BEHANDLING TIL UFRIHET

Det finnes mange terapiformer som er ikke-eksistensialistiske. Mye av atferdsvitenskapen er en jakt etter årsakene til at mennesker handler i strid med det som synes å være i deres egen interesse. Når vi bruker slike forklaringer som speil for å forstå oss selv, er det fristende å forklare egne valg med "jeg hadde en vanskelig barndom" eller "jeg var utsatt for et gruppepress" eller lignende. I mange tilfeller lærer klienter slike forklaringer av sine terapeuter. Sartre understreker at slike ansvarsfraskrivelser er med på å begrense menneskers frihet i stedet for å åpne for den. Terapeuten bidrar til at klienten bedrar seg selv og ikke handler i det Sartre kaller *god tro*.

Å si "du må" eller mene at noe er riktig eller sunt, er også måter der terapeuten kan få klienten til å tro at han ikke har et valg. I norsk helsevesen forutsetter man ofte at behandlerne har ekspertkunnskap om

hva pasientene bør gjøre. Dette formidles direkte i form av *psykoedukasjon*, altså at man forklarer klienten hva som er bra atferd. Det benyttes også i terapier der behandleren belønner ønsket atferd, og der behandleren avslører "uriktige" eller "usunne" tanker og slutninger. Ideen er å hjelpe klienten med å erstatte disse med mer "riktige" tanker eller "sunne" slutninger. Det ligger en mekanistisk forutsetning bak alt dette. En tanke om at mennesket er som et fininnstilt maskineri der deler av "maskinen" kan slutte å fungere som den skal. Da er det terapeuten oppgave å diagnostisere hva som ikke fungerer, og å gjøre de riktige grepene som får det til å fungere. Faren med at denne forståelsen dominerer helsevesenet, er at det til slutt kan bli ulovlig å gi annen behandling enn de grepene forskningen har underbygget som de *riktige*. For å overleve er gestaltterapeuter nødt til å kunne forsvare at det finnes andre forståelser av mennesket enn den mekanistiske.

### ET FELTPERSPEKTIV PÅ MENNESKET

Peter Philippson forklarer hvordan gestaltterapi bygger på en helt annen grunnforståelse av mennesket enn den mekanistiske i boken "The Emergent Self: An Existential-Gestalt Approach" (2009). Gestaltterapi ser på mennesket som prosesser på ulike nivåer som gir semi-stabile mønstre. Et eksempel på et slikt mønster, er mønsteret som oppstår på en plate med jernfilspen når man plasserer en magnet under det (van Baalen 2002, s 17-19). Philippson bruker betegnelsen "attractor" om et slikt kraftfelt. Mønsteret i jernfilsponet oppstår (emerges) i det magnetiske feltet, det er ikke designet av noen for noe formål. Philippson argumenterer for at det å se selvet, personligheten og våre atferdsmønstre på samme måte, er i tråd med matematiske teorier om ikke-lineære funksjoner, anerkjente teorier om kvantefysikk, evolusjonslæren i biologi og ny nevrovitenskapelig og utviklingspsykologisk forståelse av hjernen. Gestaltterapi kan med andre ord støtte seg på ny kunnskap fra en rekke vitenskapelige områder, framfor å framstå som en utdatert psykologisk teori som bare støtter seg på forskning fra før annen verdenskrig. Det

er teoriene som bygger på en mekanistisk forståelse av mennesket som ikke er i samsvar med ny forskning.

Philippson ser ikke terapeuten rolle som den som skal gjøre de riktige grepene for å få en del av klientens (psykologiske) maskineri til å fungere som det skal. Han ser terapeuten rolle som en som skal forstyrre de mønstrene klienten har formet, slik at nye mønstre kan oppstå. Han skriver: "The role of therapy is to provide the perturbation (forstyrrelsen, red. anm) that can allow a move to another part of the attractor, in which experience of both self and other will inevitably be different" (Philippson 2009, s 18). Philippson sammenligner prosessen med biologisk evolusjon der man har tilfeldig variasjon (mutasjoner), og hvor de som gir best funksjon (tilpasning til miljøet/feltet) føres videre. I gestaltterapi bidrar terapeuten til ny tilfeldig variasjon i klientens felt, for eksempel gjennom eksperimenter i terapirommet. Terapeuten er også en del av et endret miljø når hun gir klienten støtte og aksept for ny atferd. Da oppstår det endrede mønstre i hva klienten blir oppmerksom eller var på. Det skjer også endringer i klientens oppfatning om hvem hun er. Dette fører til nye atferdsmønstre som er bedre tilpasset klientens aktuelle livssituasjon. I denne terapiprosessen gjør ikke terapeuten noe for å styre klientens handlingsvalg. Derfor kan man si at gestaltterapi er eksistensialistisk. Den bidrar til å tydeliggjøre klientens frihet og ansvar. Philippson argumenterer for at biologiske evolusjonsprosesser i det lange løp gir bedre tilpasning enn forsøk på å designe god funksjon, som i genmanipulering. Tilsvarende har man i gestaltterapi tiltro til at endring som skjer organisk og spontant gjennom oppmerksomhet på det som er her og nå, er bedre for klienten enn endringer styrt av terapeuten.

Er ikke gestaltterapeutiske terapiprosesser ubevisste endringsprosesser, der nye mønstre oppstår tilfeldig, og ikke gjennom bevisste valg som hos Sartre? Prosessene er delvis ubevisste, men de leder til ny bevissthet. I Philippsons tolkning av gestaltterapiens teori om selv, er

det snakk om tre kontaktgrenser mot feltet; *id, ego og personlighetsfunksjonen*. *Id* er utvekslingen som hele tiden foregår mellom kroppen og omgivelsene, som for eksempel pusten. Han kaller dette *erfaring*, men en kroppslig erfaring som helt og holdent er utenfor bevisstheten. *Ego* er prosessen der noe av dette bringes fram i bevisstheten som figur, og noe annet skyves i bakgrunnen. I denne prosessen oppstår erfaringen av at jeg interagerer med noe utenfor meg. *Personlighetsfunksjonen* er den bevisste delen av meg som velger handlinger ut fra en forståelse av hvem jeg er og hva jeg gjør meg selv til ved å handle. "It affects both what environments I physically engage in, what I allow to become figural, and how I experience myself in relation to the otherness I contact", skriver Philippson (2009, s 22).

Der andre terapier adresserer fikseringer i personlighetsfunksjonen direkte gjennom å vurdere handlinger som gode eller dårlige/hensiktsmessige eller uhensiktsmessige, så velger man i gestaltterapi å fokusere på *id*- og *ego*-funksjonen, påpeker Philippson. "In the area of fixity [i personlighetsfunksjonen], either there is an avoidance of openness to body or sensory experience at the first (*id*) boundary, or there is an avoidance of making a clear, owned, contactable figure at the second (*ego*) boundary (or both)" (Philippson 2009, s 26). En endret erfaring av *id* eller av kontakt (*ego*) gir en endret erfaring av hvem jeg er og hva jeg er i stand til å gjøre (personlighetsfunksjon). Dette er en feltteoretisk formulering av den samme kritikken av terapier som begrenser klientens frihet som jeg omtalte over.

Philippson argumenterer for at det som erfares gjennom det Husserl beskriver som "fenomenologisk reduksjon" er en direkte erfaring av *id* (Philippson 2009, s 28). Det er da mulig å se Sartres beskrivelse av Roquentins opplevelse av å være et tomt selv i boka *Kvalmen* som en litterær beskrivelse av hvordan det er å erfare *id*. I foredraget "Eksistensialisme er en humanisme" hevder Sartre at å handle i god tro innebærer å ta fullt inn over seg ansvaret for egne handlinger både når det gjelder konsekvensene for eget liv, og for resten av menneskeheten. Jeg vil si at Sartre da har beveget seg fra *id* til personlighetsfunksjonen. Sartre er blitt kritisert for at det er et sprang i tenkingen hans som ikke er godt redegjort for, altså at alle de etiske konklusjonene han trekker ikke kan funderes på hans erfaring av *id*. I følge Flynn (2006, s 47) var Sartre selv aldri fornøyd med sin egen forklaring. Kanskje gir ikke Sartres *cogito*-erfaring grunnlag for den etiske konklusjonen at jeg i hvert av mine valg er en lovgiver for hele menneskeheten. Likevel bærer den i det minste Sartres observasjon av at vi ikke er isolerte selv. At selvet er skapt i en erfaring av inter-subjektivitet. Det å være "kastet inn i verden", er ikke som å være kastet i land på en øde øy der man gradvis oppdager andre som ligner en selv, som i Robinson Crusoe. Helt fra fødselen av blir selvet til gjennom kontakten med andre mennesker. Som Sartre sa, så er vi helt avhengige av de andre - også for enhver kunnskap vi har om oss selv. Her er Sartre helt på linje med gestaltterapi. Begge understreker at selvet blir til i et

felt der andre mennesker er tilstede.

Både gestaltterapi og Sartre er blitt kritisert for å føre til hensynsløshet. Det er kanskje ikke så rart at gestaltterapi har vært utsatt for denne kritikken når vi leser Fritz Perls såkalte "gestaltbønn":

**"I DO MY THING AND YOU DO YOUR THING.  
I AM NOT IN THIS WORLD TO LIVE UP TO YOUR EXPECTATIONS,  
AND YOU ARE NOT IN THIS WORLD TO LIVE UP TO MINE.  
YOU ARE YOU, AND I AM I,  
AND IF BY CHANCE WE FIND EACH OTHER, IT'S BEAUTIFUL.  
IF NOT, IT CAN'T BE HELPED"**  
(Perls 1969)

Måten gestaltterapeuter har besvart denne kritikken på, har klare paralleller til Sartres svar. Gordon Wheeler kritiserer Perls for ikke å legge tilstrekkelig vekt på hvordan personlighetsfunksjonen strukturerer feltet vi handler i (Wheeler 1991, kap 2-5). Philippson mener at den individualistiske tolkingen av gestaltterapi skyldes en inkonsistens mellom måten Perls, Hefferline og Goodman (1951) framstiller teorien om "selv" innledningsvis og i kapittelet om kontaktsyklusen. I kapittelet om kontaktsyklusen framheves kontaktprosessen som en tydeliggjøring av ønsker og interesser, noe som leder til en terapi som primært spør klienten "hva er det du ønsker?". Den opprinnelige teorien om selv, sier Philippson, leder i stedet til Personlighetsfunksjonen og spørsmålet "hvem er du, og hvem er jeg sammen med deg?" (Philippson 2009, s 135-136). Gestaltterapi kan med andre ord praktiseres på to forskjellige måter. Enten på en måte som fremmer en type hensynsløs individualisme, ved at klienten først og fremst støttes i å bli mer oppmerksom på egne interesser, ønsker og behov. Eller som en relasjonell terapi, der terapeuten holder fokuset på egen oppmerksomhet på hva som skjer med henne i feltet med klienten, og undersøker hvordan hun og klienten kontakter hverandre.

Slik jeg ser det, gir verken Sartres filosofiske utgangspunkt eller gestaltterapi noe grunnlag for etiske konklusjoner på linje med Kants kategoriske imperativ - altså å bare gjøre handlinger som kan gjøres til en lov for alle. Det Sartre og gestaltterapi derimot gir grunnlag for, er å tydeliggjøre menneskers frihet og ansvar. Dette gjelder både i eget liv, og i forholdet til menneskene rundt oss. Gestaltterapiens personlighetsfunksjon er ikke en instans av Kants universelle fornuft, men som Goodman skriver: "The Personality is the system of attitudes assumed in interpersonal relations; is the assumption of what one is, serving as the ground on which one could explain one's behavior, if the explanation were asked for" (Perls, Hefferline, Goodman 1951, s 382). Etisk nihilisme innebærer at enhver gjør som hun vil uten hensyn til andre. Gestaltterapi forutsetter derimot et "selv" med en person-

lighetsfunksjon som er opptatt av å kunne forklare og forsvare sine handlinger overfor andre mennesker.

## KONKLUSJON

Sartre ønsket lenge å lage en eksistensiell terapi, forteller Gonzague Masquelier (se artikkelen "Sartre – en inspirator for Perls?" på side 8). Mange vil nok tenke at Irvin D. Yalom virkelig gjorde hans ambisjoner med å lage en eksistensiell psykoterapi. Etter denne gjennomgangen av likheter mellom Sartres ideer og gestaltterapi, tror jeg at Sartre ville ha gitt gestaltterapien et anerkjennende nikk for å ha bidratt til å virkelig gjøre hans tanke om en eksistensiell terapi. En terapi som gjør eksistensialisme til en måte å leve på, framfor en samling abstrakte tanker om livet.

## TAKK

Takk til tekstforfatter Annika Herrestad for hjelp med å gjøre teksten mer leservennlig. Takk også til Bendik Svalastog og redaktør Nora Astrup Dahm for korrektur og endringsforslag.

## REFERANSER

Flynn, Thomas R., *Existentialism - A Very Short Introduction*, Oxford University Press, Oxford, 2006.

Jones, W.T., *The Twentieth Century to Wittgenstein and Sartre*, A History of Western Philosophy, Harcourt Brace Jovanovich publishers, San Diego, 1975.

Kolmannskog, Vikram, *Den tomme stolen: Fortellinger fra gestaltterapi*, Flux forlag, Oslo, 2015.

Masquelier, Gonzague, *Gestalt Therapy: Living Creatively Today*, Eget forlag, Paris, 2002 (Nyutgivelse av Gestalt Press 2006).

Perls, Fritz, *Gestaltterapi Verbatim*, The Gestalt Journal press, 1969.  
Perls, Fritz; Hefferline, Ralph; Goodman, Paul, *Gestalt therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*, Souvenir press, New York, 1951.

Philippson, Peter, *The Emergent Self: An Existential-Gestalt Approach*, Karnac Books, London, 2009.

Sartre, Jean-Paul, *Kvalmen*, Den norske bokklubben, Oslo, 1993.

Sartre, Jean-Paul, "Existentialism is a Humanism", in *Existentialism from Dostoyevsky to Sartre*, ed. Walter Kaufman, Meridian Publishing Company, 1989.

Skottun, Gro og Krüger, Åshild, *Gestaltterapi: Lærebok i teori og praksis*, Gyldendal Akademisk, Oslo, 2017.

van Baalen, Daan, Gestaltdiagnoser, i Jørstad, Synnøve & Krüger, Åshild (red.), *Den flyvende hollender – Et festskrift til Daan van Baalens 60-årsdag*, Norsk Gestaltinstitutt, Oslo, 2002.

Wheeler, Gordon, *Gestalt Reconsidered: a new approach to contact and resistance*, The Gestalt Institute of Cleveland Press, Cleveland, 1991.

Yalom, Irvin D., *Eksistensiell psykoterapi*, Hans Reitzels forlag, København, 1998.

### UTDANNELSE I ITALIA?

International institute for Gestalt Therapy and Psychopathology i Torino tilbyr 2- eller 4-årige internasjonale engelskspråklige programmer der hovedtemaet er:

Gestaltterapi og fenomenologisk tilnærming til klinisk praksis innen psykoterapi. Utdanningen vil blant annet omhandle temaer som feltteori, angst/panikk, borderline, narsissisme og skam, psykiske lidelser, traumer, vold, seksuelle utfordringer og spiseforstyrrelser.

Lærere er blant flere:

Gianni Francesetti, Lynne Jacobs, Jean-Marie Robine, Peter Philippson og Maya van Zeist

Les mer på [www: ipsig.it](http://www.ipsig.it)



## BEATE MIDTTUN

er gestaltterapeut og ansatt som organisasjons/lederutvikler i Fredrikstad kommune. Sammen med gestaltterapeut Anita Bolghaug har Beate gjennomført over 60 Talkshops de siste par årene sammen for ca 800 medarbeidere i Seksjon Helse og Velferd, Fredrikstad kommune.

Utfordringen som har blitt jobbet med i Talkshop er heltid-deltidsutfordringene i kommunen og da spesielt i helse- og velferdstjenestene.

Tematikken i en Talkshop kan variere - dette er et verktøy og en møteplass for dialog og refleksjon i en trygg atmosfære, heller enn debatt og diskusjoner. Malcolm Parlett har vært prosessveileder under utviklingen av Talkshop, eller Prekesjappe som det norske navnet nå har blitt.

Under Arendalsuka 2018 presenterte Beate Midttun Talkshop som innovasjon under følgende introduksjon:

- Har du knapt med tid?
- Er utfordringen kompleks og uoversiktlig?
- Er der mange ulike målgrupper med ulike interesser og agendaer?
- Er det behov for å inkludere ulike roller fra ulike systemnivå i kreative utviklingsprosesser?

TEAM HELTID fra Fredrikstad introduserer løsningen, - «whole intelligence» Talkshop. Eller som vi sier i den lille verdensbyen – velkommen til PREKESJAPPE.

TALKSHOP/PREKESJAPPE  
– ET VERKTØY OG EN MØTEPlass FOR DIALOG OG REFLEKSJON

# Å SKAPE MENING UT AV DET MENINGSLØSE

THOMAS KJOS-KENDALL

ALLE SOM KOMMER INN PÅ MITT KONTOR ER I SORG. DET BETYR IKKE AT ALLE HAR MISTET NOEN I SITT LIV, MEN HELLER AT SORG ER EN NATURLIG REAKSJON PÅ ALLE FORMER FOR TAP OG SAVN. BARE DET Å MÅTTE STREKKE UT HÅNDEN FOR Å FÅ STØTTE, VIL MANGE OPPLEVE SOM Å TAPE ANSIKT.

Livets meningsløshet er alltid et tema i møte med en klient. Manglende fokus på dette kan etter min mening ødelegge for god terapi. Vi trenger utvidet kompetanse til å fange opp den dynamiske og helhetlige prosessen knyttet til savn og sorg. Det å være klar over at klientene vi møter alltid er i sorg – over noe – er derfor avgjørende for god kontakt.

## Å SØRGE ER BAKT INN I VÅR DNA

Livet har aldri vært en dans på roser. Siden tidenes morgen har sykdom, rovdyr eller krig truet vår eksistens. Og vi har forholdt oss til dette ved å sørge over det vi har mistet. Denne sorgprosessen er derfor noe vi naturlig går igjennom; den er innbakt i vår DNA, vi kan si at vi er «programmert» til å skape mening ut av det meningsløse. Dødens trussel gir oss mot til å leve.

## SORGENS FEM STADIER

Elisabeth Kübler-Ross var den første som kartla sorgprosessen i fem stadier: 1: Fornektelse 2: Sinne 3: Forhandling 4: Depresjon 5: Aksept. Disse stadiene er nyttige for å forstå hva som kjennetegner sorg. Mange tror at stadiene er som en trapp, der utviklingen går fra det ene til det andre i en oppadgående retning. Forventningen er at vi hele tiden beveger oss mot «Aksept» som et mål der fremme. Enten går vi oppover – i riktig retning, eller så er det noe feil med oss; vi sitter fast, er «syke» eller opplever oss selv som «gale».

Sorg er derimot en dynamisk prosess bedre beskrevet som en spiral, der bevegelsene «bølger» både opp og ned og frem og tilbake. Gjennom en slik prosess vil vi sakte men sikkert bygge et nytt fundament som til slutt blir så sterkt at vi kan akseptere tapet.

Det kan være fristende å kjøpe enklere løsninger. Positiv tenkning roper ofte ut at svaret er å ignorere tapet og at defleksjon (å unngå) leger de fleste sår. Andre sykliggjør det hele og er opptatt av det unormale ved vårt savn og setter en diagnose. Sorg i seg selv er ikke en diagnose, men en naturlig reaksjon på tap. Som regel går det over av seg selv.

## SYKELIGGJØRING

En sjelden gang er det imidlertid vanskelig å komme videre, når prosessen stopper opp og mangler bevegelse. Da kaller noen dette et traume eller PTSD (posttraumatisk stresslidelse), og tilstanden blir sykliggjort. Prosessen eller «verbet» (å sørge) blir omgjort til et substantiv



THOMAS KJOS-KENDALL

er opprinnelig fra USA og har bodd i Norge i over 30 år.

Han har en Bachelor i Humanistiske fag og religion med en «minor» i filosofi. Deretter tok han en Masters of Divinity (teologi). I 1994 startet han sin egen konsulentvirksomhet med fokus på å forebygge og å megle i konflikter. Han innså snart at han trengte å spisse sin kompetanse videre og startet på NGI i 1996 (totalt 8 år). Han har drevet med gestaltpsykoterapi i nesten 20 år ut fra sin praksis i Drammen (TerapiSenteret).

Å støtte folk til å finne sitt mot for å våge å leve istedenfor kun å overleve, har blitt grunnleggende for Thomas i hans praksis som terapeut.

(et traume), og vi blir stemplet med en diagnose. Det er populært å snakke om traume. Når vi benytter dette substantivet til å beskrive en naturlig sorgprosess, står vi i fare for ubevisst å sykliggjøre klienten. Jeg vil utfordre vår awareness (oppmerksomhet/årvåkenhet/bevissthet) omkring dette.

## SORG OG MENINGEN MED LIVET

Som uerfarne gestaltterapeuter fokuserer vi naturlig på det du og jeg skaper - her og nå. Etter hvert forstår vi at feltet er mer komplisert enn dette. Jo mer erfaring vi får, jo tydeligere blir det at det finnes flere systemiske nivåer som påvirker feltet. Laura (Lore) Perls understreker i sin bok "Living at the Boundary" behovet for å «skytle» (brukt i veve-prosessen), eller veksle mellom awareness på meg og den andre. Det å skytle/veksle kan også peke på det å bevege seg mellom nivåer. Det laveste nivået er deg og meg. Det neste nivået handler om meg i forhold til familie og venner. Så har vi et nivå som handler om meg i forhold til lokalsamfunnet og så videre. Det øverste nivået handler om vår eksistens, om liv og død og hva som er meningen med livet (Der Grosse Gestalt). Tap og savn setter i gang en sorgprosess som fort handler om livets store spørsmål, som truer vår eksistens og dermed meningen med livet. Overser vi dette vil terapien lide.

Gestaltterapeuter er utdannet til å forstå dette – til å se på det som skjer i feltet som vår kreative tilpasning og å kunne bevege oss mellom nivåene. Men - la meg sette

Å støtte folk til å finne sitt mot for å våge å leve istedenfor kun å overleve, har blitt grunnleggende for Thomas i hans praksis som terapeut.

dette på spissen: til og med vi gestaltterapeuter kan trå feil her – vi kan også sykliggjøre feltet eller skamme klienten. Ser vi ikke et større bilde, kan vi miste forståelsen av at klienten faktisk er i sorg. Dersom vi ikke ser på SELVE prosessen som også noe naturlig, kan vi lett gå i samme felle som andre. Sorgprosessen går over tid. Det er ikke kun her og nå, selv om vi jobber her og nå.

## PARADOKS

Presten, venner og kjære har alltid støttet andre i sorg. De har ikke hatt behov for terapeutiske verktøy annet enn å være tilstede og å lytte. Dette kan vi også spille som terapeuter. Det er bare når klienten ikke kommer videre på egen hånd at de trenger støtte til å kunne ta andre valg.

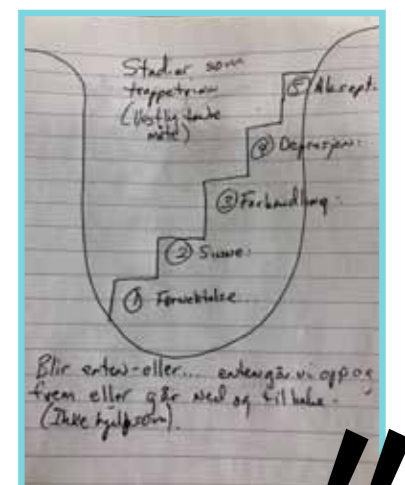
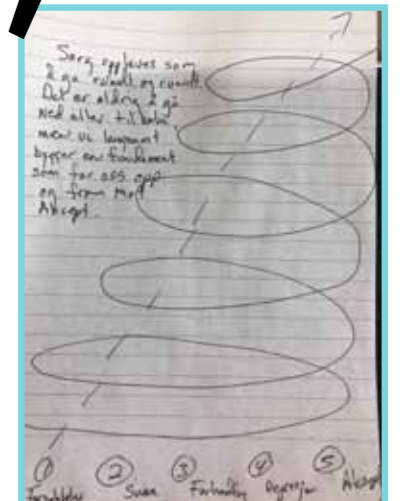
I gestaltteori snakker vi om den paradoksale teorien om forandring. Kort sagt – når vi er det vi er – forandrer vi oss. Det betyr at når vi blir møtt i vår sorg og får lov å være som vi er, beveger vi oss. Og når vi ikke kommer videre på egenhånd, da kan vi bruke alle våre verktøy vi har som gestaltterapeuter til å utforske nye veier.

## HÅND I HANSKE

Vi sier at «en gestalt er en meningsfull helhet». Tap og savn i livet kan knuse eller true det som er meningsfullt for oss, og vi kan kastes ut i kaos. Ved å gå igjennom den naturlige sorgprosessen kan vi danne en ny gestalt – en ny meningsfull helhet. Vi mennesker er faktisk programmert til å skape mening ut av det meningsløse.

Dette er det vi etter min mening trenger

å vite som terapeuter: at alle som kommer inn døren er i sorg, at dette er helt naturlig og må møtes med forståelse og aksept. Og hvis prosessen stopper opp, har vi verktøy til å komme videre. Gestaltteori passer nemlig som hånd i hanske med sorgteori. Det handler om å stole på prosessen.



IKKE SJELDEN DUKKER LIVETS "STORE SPØRSMÅL" OPP I TERAPIROMMET:

- Hva er egentlig meningen med det hele? - Hva lever jeg for?

Hvordan kan vi som terapeuter møte eksistensielle problemstillinger?

Vi har bedt fire gestaltterapeuter gi oss et innblikk i hvilke temaer de ofte møter, og hvordan de utforsker dette.

## Hvilke "store spørsmål" går igjen i din praksis?

## Hvordan arbeider du med disse temaene?



**LINDA ELISABETH JACOBSEN**

Gestaltterapeut (MNGF)  
Egen praksis ved Dråpen Gestalt-  
terapi/Bjørnesletta Legesenter  
i Oslo.  
Arbeider også som konsulent  
innen lederutvikling og i orga-  
nisasjoner med bedriftshelsetje-  
neste og arbeidshelse.

### - HVILKE "STORE SPØRSMÅL GÅR IGJEN I DIN PRAKSIS?"

Jeg erfarer at mange spørsmål som omhandler klientenes liv handler om eksistensielle temaer. Det kan være en følelse av meningsløshet eller depressive tanker.

### - HVORDAN ARBEIDER DU MED DISSE TEMAENE?

Flere av mine klienter forteller at de har utbytte av å benytte mindfulness.  
Vi kan for eksempel gjennomføre meditasjonsøvelser med pust og avspenning for å trekke fokus til "her og nå".

Mange klienter forteller at de føler seg eksistensielt ensomme. Andre er opptatt av at "livet er kort", og har en økt bevissthet om at de en gang skal forlate denne verden.

I arbeidet som terapeut fokuserer jeg på det fenomenologiske i møte med klienter, og ønsker å øke oppmerksomhet på hvordan de opplever de "store temaer" i kroppen. Polaritetsarbeid er også en vinkling jeg benytter. Da kan det å se på motpolen til "det meningsløse" gi klienten opplevelsen av flere valg i livet sitt enn de har sett til nå.



**SOLVEIG NAUG**

er utdanna gestaltterapeut (MNGF)  
og sjukepleiar med etterutdanning  
i helsefremjande arbeid HiB. Jobbar  
som bedriftssjukepleiar og gestalt-  
terapeut i Hordaland Fylkeskom-  
mune, Bergen. Sit i Veiledningsserti-  
fiseringsutvalget (VSU) i NGF.

### - HVILKE "STORE SPØRSMÅL GÅR IGJEN I DIN PRAKSIS?"

Det store spørsmålet eg ofte støyte på i min praksis som gestaltterapeut er: - Kven er eg? I første omgang relaterer klienten det til jobb og identitet.

### - HVORDAN ARBEIDER DU MED DISSE TEMAENE?

Eg har yogamattar på kontoret mitt. Vi legg oss begge på golvet og "spennar av" gjennom kropp, tankar og pust. Nokre vert urolige og vi sluttar etter fem minutt, andre opplever ro og fred i kroppen dei ikkje finn til vanleg.

Eg sluttar ikkje undra meg over klienten si overrasking når verkinga skjer med dei. Å styra fokuset frå tankane og ned i det som skjer med heile kroppen og ikkje minst pusten, er til tider krevjande for klientane. Mi utfordring i dette arbeide er å halda trua på den erfaringa og minna som sit i kroppen. Dei fleste av mine klientar vil først og fremst snakka; ikkje vera stille og kjenne etter eller oppdage på ny heile sin eigen kropp og den løyndom han har gjømd på.



**CATHRINE STOKKE**

er gestaltterapeut MNGF og går  
på etterutdanningen ved NGI. Hun  
jobber som kreftsykepleier ved  
OUS-Radiumhospitalet.  
Hun har praksis i Oslo, og har spe-  
sialisert seg på møter med alvorlig  
syke og deres pårørende.

### - HVILKE "STORE SPØRSMÅL GÅR IGJEN I DIN PRAKSIS?"

Jeg har mange klienter som har eller har hatt kreft. Det kan være livet med kreft generelt, eller sta-dig redsel for døden spesielt. Vil jeg dø snart? Pasientene er ofte unge med ansvar for barn. Det er mye lidelse psykisk, men også mange plagsomme bivirkninger av behandlingen.

Mange opplever at de "lever" kun til neste kontroll. Når det nærmer seg, forteller de om problemer med å sove og spise, de overmannes av negative tanker og depresjon.

### - HVORDAN ARBEIDER DU MED DISSE TEMAENE?

I møte med disse klientene handler det om å lytte og bekrefte lidelse, være støttende som terapeut og kreftsykepleier.

Det blir vesentlig å bare være sammen med klienten i smerten, ikke løse utfordringene.

Å få rom til å dele tanker og bekymringer er viktig.

Ofte blir gleden ved de små ting nevnt, og bevisstheten i å hente styrke fra natur og det gode liv. Jeg utforsker slike momenter og forsterker klientens impulser til initiativ og glede.

Kunne du tenke deg å bidra til Gestaltmagasinets enquette? Ta kontakt med: Nora Astrup Dahm på: [norasda@gmail.com](mailto:norasda@gmail.com)



**MARIE-THERESE BROCKSTEDT KVAMME**

Gestaltterapeut MNGF,  
traumeterapeut med  
tilleggsutdanning innen  
relasjonell kroppsterapi.  
Har nylig flyttet egen praksis  
fra Tønsberg til Horten.

### - HVILKE "STORE SPØRSMÅL GÅR IGJEN I DIN PRAKSIS?"

I min praksis handler det ofte om ansvar og vilje. Relasjoner påvirker dette, og klienten står til syvende og sist alene med både ansvar og valg. Opplevelse av ensomhet påvirker meningen med hva klienten lever for.

### - HVORDAN ARBEIDER DU MED DISSE TEMAENE?

Gestaltterapi berører eksistensiell tankegang. I tillegg kreves trygghet, romslighet og lekenhet. Jeg er innforstått med ansvar og valg i eget liv og autentisk i møte med klientene.

Awareness/ oppmerksom tilsetdeværelse er mitt viktigste redskap, og gir mange svar i terapien. Klientene lærer også å bruke awareness ellers i livene sine.

I terapirommet møtes vi her og nå, med kropp, følelser, holdninger, historie og livssyn. Jeg er var i kontakten og deler egne erfaringer. Når vi er to erfarer jeg at klienten lettere deler, og ikke opplever byrden med ansvar og valg like tung å bære. Eksperimenter gir ofte aha-opplevelser og styrke. Jeg bruker stolarbeid, tegning og oppmerksomhetsøvelser. Når klienten tegner et sosiogram belyses ensomhetsopplevelsen. Tankekartet gjenspeiler alle nære og fjerne relasjoner. Naturen kan gi oss en pause fra store eksistensielle spørsmål. Å kjenne på alt levende liv rundt oss der ute kan være en støtte, og inspirere til å kjenne livet inne i oss.

INFO:  
INFO:

## "RESEARCH GESTALT THERAPY - TOWARDS AN EFFECTIVE PRACTICE"

Internasjonal forskningskonferanse i Santiago, Chile.

Fra 29. mai til 1. juni 2019 er det duket for den fjerde forskningskonferansen innenfor gestaltterapi i Santiago, Chile.

Målet med konferansen er å bygge bro mellom gestaltterapeutisk forskning og gestaltterapeutisk praksis.

NOEN AV TEMAENE SOM VIL BLI TATT OPP ER:

- Grunnleggende hensyn å ta før man begynner et forskningsprosjekt.
- Utvikle forskningsprosjekter, enten ferdigstilte eller pågående.
- Debatt og refleksjon rundt de seneste temaer og metodologier innenfor gestaltsforskningstradisjonen.
- Internasjonal koordinering og organisering av gestaltsforskning.

Alle forelesninger er på engelsk eller oversettes til engelsk der og da.

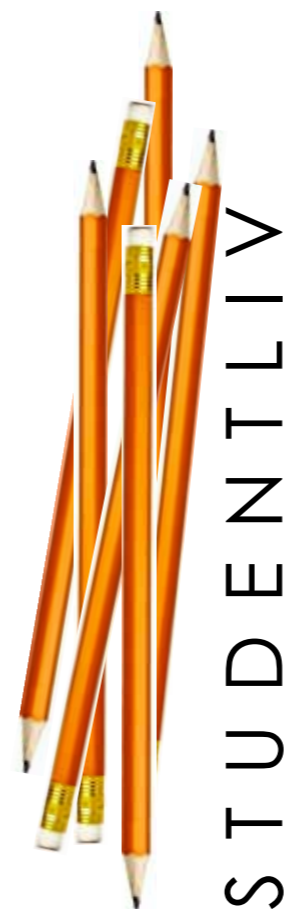
**FORELESERE ER BLANT ANDRE:** Clara Hill, Phd, department of Psychology, Maryland, USA Michael Lambert, Phd, Psychology at Brigham, USA Mariane Krause, Phd, Pontificia University, Berlin

For mer informasjon: [www.congresogestalt.cl](http://www.congresogestalt.cl)

INFO:  
INFO:



FOTO: Nora Astrup Dahm



## GJENÅPNING AV GESTALTER

Er det like viktig å kunne gjenåpne en lukket gestalt, som å lukke en åpen? Ja, jeg tror det. Men før jeg gir meg i kast med begrunnelsen, vil jeg invitere til et eksperiment. Du trenger en mobiltelefon med strømmetjeneste, et headset og en uforstyrret halvtime.

### DEL 1:

Velg en låt i kategorien populærmusikk, typisk listepop. Og mens du lytter, legg merke til hvordan vers, refreng og rytme er organisert. Er de tilfeldig fordelt utover stykket, eller hører du et mønster? Er versene av ulik lengde, eller er de skrudd likt sammen? Er tempoet jevnt, eller veksler det uforutsigbart?

I strid med god terapeutiskikk, drister jeg meg til å anta dine observasjoner: Populærmusikk har ofte repeterende mønster. Du vil høre at det er symmetri, gjentakelser og fullendte rekker. Og nettopp derfor opplever du stykket som velkomponert. Ingen løse verselinjer, ingen ukontrollerte toner eller brutte klanger. Slik skrives hit etter hit; kjente figur/grunn-konsepser, noe vi allerede kan, noe fullstendig. Det krever lite energi å konkludere at låta svinger som den skal.

**Men - når følte du sist at en poplåt utfordret deg som tenkende vesen? Når opplevde du at musikken forandret din væren-i-verden?**

På tide med et drypp fra teorien (min oversettelse fra Hanne Hostrups bok "Gestaltterapi"): Gestaltpsykologien representerer en vitenskapelig og biologisk fundert prosessenkning, som viser at mennesket både har mulighet for å bli klar over at gestaltningsprosessene foregår, og hvordan de foregår. Det betyr at mennesket har mulighet for selv å gripe inn i prosessene.

### DEL 2:

Søk frem verket Nuits av Iannis Xenakis. Lytt oppmerksomt, og legg merke til hva som skjer i kroppen. Forsøk å finne vers, refreng, rytme og mønster.

Igjen kaster jeg meg frempå med noen antakelser: Samtidsmusikk får ofte kritikk for å være meningsløs og utilgjengelig. Den kalles

pling-plong, søppel og mye annet. Jeg tenker at dette handler om gestalter. Samtidsmusikk har en formløshet som kolliderer med våre formavhengige ører. Vi forventer kjente harmonier og fengende beats. Det skal helst falle på plass som polerte kuler, en etter en, og være mykt mot ørene. Men Nuits er jo ikke sånn?

Og her kommer poenget: Ved å gjenåpne gestalten «musikk», ved å tvinge ørene og kroppen til å finne en ny helhet, et nytt landskap, oppdager jeg samtidig noe nytt om meg selv.

For meg er Nuits et kor av individuelle stemmer, som synger sin fortvilelse, frustrasjon og nød. Innimellom samles stemmene til kraftige støt, som en felles front mot noe vanskelig. Nuits forteller om det utpreget menneskelige, tenker jeg, og fordi livet sjelden er enkelt, er heller ikke komposisjonen det.

En kjent tolkning er at stemmene representerer 12 sjeler i fangenskap. De synger om frihet fra falske anklager. Det går opp for meg at jeg selv har erfaring med følt fangenskap og behov for å bryte normer. Jeg forstår at sterke følelser, her ytret som skrik, minner om noe i mitt eget liv. Ved å gjenåpne gestalten «musikk», lærer jeg noe nytt om meg selv og om eksistens. Jeg utsetter meg for motstand, med viten og vilje.

### EN SLAGS KONKLUSJON:

Gestalter som blir for behagelige og trygge kan skygge for innsikt. Loven om pregnans er ikke umiddelbart virkende i møte med samtidsmusikken, fordi den vante formen er nærmest fraværende. Men jeg tror at strevet gir belønning. For den som orker, åpner det seg ny erfaring og utvidet forståelse. Eller sagt på populærpråket: Gjenåpning av gestalter motvirker gruff!

### Trond Grem Wold

Elev, andre klasse, terapistudiet, NGI



### TROND GREM WOLD

Studentgestaltterapeut NGF

Elev, andre klasse,

terapistudiet NGI



## UTVIKLING:

# POLARISERING

# ELLER

# INTEGRERING ?

Av ELISABETH EIE

Jeg går oppover stien på vidda, jeg er helt alene. Jeg tenker at denne stien har folk gått på i flere hundre år, og at den snart vil gro igjen. Jeg blir trist. Det er merkelig, i gamle dager ble stiene holdt åpne ved jevnlig bruk, til tross for større avstand mellom folk. I dag bor folk tettere enn noen gang – mens andre områder avfolkes.

Presset på naturen øker, mens den andre steder bare går til spille. Vi presser oss sammen og eser ut,



Vi søker altså å utvide, heller enn å begrense mangfoldet

i effektivitetens og utviklingens navn. Målet for verdens utvikling er vekst, men med den øker både ensrettingen og polariseringen: mangfoldet

forsvinner mens forskjellene øker. Tradisjonelle kulturer blir for ineffektive og går til grunne eller utslettes. Vi skal alle bli like. Samtidig øker forskjellene mellom fattig og rik. Ulike folkeslag som før levde fredelig side om side utkjemper nå de mest groteske og voldelige kriger, naturen bekjemperes med gifter ingen vet rekkevidden av. I stedet for direkte kon-

frontasjon mellom motparter, utvikles og brukes ekstreme våpen av tredje parter. Relasjoner erstattes med kreasjoner. I frustrasjon over ensformigheten, dyrkes ekstremisporten. I frustrasjon over maktesløsheten dyrkes ekstremismen.

I gestaltterapien definerer vi vekst og utvikling som to sider av samme sak, og terapi som synonymt med selvutvikling. Vi snakker om noe helhellig i motsetning til lineær vekst. Vi snakker om oppdagende læring som handler om å utvide vårt relasjonelle repertoar, evnen til å oppleve helhet og sammenheng, og å skape mening. Vi prøver å utforske hva motsetningene mellom oss består i, og hvordan disse virker på oss. Vi søker altså å utvide, heller enn å begrense mangfoldet. Personlig, sosial og organisatorisk vekst og utvikling definert på denne måten står dermed i motsetning til den moderne samfunnsutviklingen – eller omvendt: det moderne samfunnets utvikling er styrt av troen på evig vekst og konkurranse, og er derfor i strid med prinsippene for sosial utvikling. Dette er noe som merkes i samfunnets evne til å skape trygghet, helsemessig og fysisk. Mot økende spenninger og psykiske lidelser (kriminalitet, vold, depresjoner og utbrenthet) svarer politi og helsevesen med mer kurative og teknologiske tiltak. Ressursene til relasjonell kompetanse og fokus på menneskers behov for kontakt blir salderingspost. Det kan se ut som vi graver vår egen grav i jakten på "singulariteten", som bokstavelig talt betyr enestående. Dette ordet gjør konkurransen og ensomheten som ligger implisitt i individualismen mer eksplisitt.

Jeg oppdaget denne epistelen blant gamle notater – skrevet i 2006, i det jeg var ferdig med å lese Sapiens av Yuval Noah Harari, en historie om menneskets utvikling i verden. Harari skriver blant annet om dualisme, polarisering og lineær utvikling og vekst på en måte som sammenfaller med utgangspunktet i gestaltterapien. Det opplevdes derfor som et meningsfullt sammentreff å finne igjen egne refleksjoner om en verden i økende polarisering.

“Det er litt pinleg å ha tilegna heile livet til det menneskelige dilemma for så mot slutten av livet å innsjå at ein ikkje har meir å tilby i form av råd enn prøv å vera litt snillare”, sa den engelske filosofen Aldous Huxley ein gong. Men så enkelt kan det vere..”

Helge Torvund, i  
"Kloksnill, ikkje dumsnill" – klassekampen 13.6.18



FOTO: Nora Astrup Dahm

**KIERKEGAARD (1813-1855),**  
En av de første som utarbeidet en gjennomført filosofi basert på vilkårene for menneskenes konkrete eksistens. Beskrev mennesket som et enestående eksisterende vesen.



**FRANZ BRENTANO (1838-1917)**  
Menneskets bevissthet er ikke statisk, men beskrives som en prosess. Hvordan blir erkjennelse til – ikke hvorfor. Forklaringer dekker til det vi spontant opplever. Erkjennelse blir til i sansenes utveksling med det som sanses.

**EDMUND HUSSERL (1859-1938)**  
Elev av Franz Brentano.  
Satte Brentanos ideer i system og regnes som grunnleggeren av fenomenologien. Innførte begrepet Lebenswelt (livsverden), den verden vi alle umiddelbart oppfatter og lever i. Menneskets bevissthet kan ikke studeres slik vi studerer tingene rundt oss. Åpne opp for det umiddelbare – det som erfares kroppslig akkurat nå – det vi ser, smaker, hører og lukter. Veien til erkjennelse går via sansene.



**MARTIN HEIDEGGER (1889-1976)**  
Elev av Husserl. Inspirert av Kierkegaard og Nietzsche. Utviklet sin egen eksistensfilosofi med begreper som die Sorge: vår opptatthet av den menneskelige tilværelses muligheter, det som kunne ha vært og det som ennå kan bli virkelighet. Heideggers "eksistensialer": Frustrasjon, håp, angst og forventning. Omstridt grunnet av hans forhold til Hitler og nazismen.



**MAURICE MERLEAU-PONTY (1908-1961)**  
Inspirert av Husserl, Heidegger og Descartes.  
Tar utgangspunkt i den primære form for kontakt mellom bevisstheten og verden som er gitt i persepsjonen. Den menneskelige bevissthets måte å være i verden på er å være inkarnert i en kropp, og ut fra dette perspektivet må vi avdekke verden. "Når vi ser, berører, snakker og lytter, har kroppen allerede sett, følt, berørt og lyttet for oss."

**MARTIN BUBER (1878-1965)**  
To ulike måter mennesker forholder seg til hverandre på: jeg – det: nytteverdi, mennesker som objekter, ting eller jeg – du. - et likeverdig møte mellom subjekter, "i respekt for den enkelte og hans eller hennes egenart".

**SARTRE (1905-1980)**  
Studerte under Husserl, inspirert av Heidegger. Utformet grunnlaget for eksistensfilosofien. Utfordret Husserl. Vi er "væren i verden". Det finnes ingen absolutt sannhet, virkeligheten er subjektiv og unik for den enkelte. Vi må velge hvordan vi skal leve våre liv.

## EKSISTENSIALISMEN – NOEN SENTRALE TEMAER

 **TEKST: NORA ASTRUP DAHM**

Begrepet "eksistensialisme" brukes ofte om filosofien til Sartre og kretsen rundt ham, mens «eksistensfilosofi» brukes mer som en samlebetegnelse på filosofer som skiller seg fra hverandre på viktige områder, men som likevel er innenfor samme tematiske landskap. Her er noen av kjernepunktene i dette landskapet.

**EKSISTENSEN GÅR FORUT FOR ESSENSEN**  
Menneskenes konkrete eksistens anses som et mer grunnleggende faktum enn menneskets vesen eller essens: Eksistensfilosofien begynner med det konkrete individet som allerede er «kastet ut» i livet og tilværelsen, og er interessert i betingelsene for enkeltmenneskets eksistens.

### AUTENSITET OG INAUTENSITET

Handler blant annet om menneskets tilbøyelighet til å leve livet som en "Man" (ref. Kierkegaards "spissborger"): Uten å reflektere eller foreta genuine valg, lever man bare livet slik Man gjør; Man får seg en utdanning, jobb, stasjonsvogn, barn og så videre. Eksistensfilosofien legger vekt på handlinger og den enkeltes bevisstgjorte og reflekterte holdning til seg selv og andre. Det å være seg selv – å være autentisk

– i eksistensfilosofisk forstand, er det samme som å leve i overensstemmelse med friheten. Et autentisk menneske møter verden med en eksistensiell oppriktighet som kan være både tung og vanskelig å bære.

**ANGST**  
Å møte livet på denne måten vil uvegerlig bringe mennesket i kontakt med et annet tema som er sentralt for mange eksistensfilosofer: angsten. I eksistensfilosofien er angst en grunnstemning, og den mest umiddelbare erfaringen man har av egen frihet når man stilles overfor en verden full av muligheter. Denne angsten er så tett forbundet med den menneskelige eksistens at man gjerne sier at man er angst heller enn at man har angst. Angsten bunner også i erfaringen av at vi ifølge eksistensfilosofien ikke har noen allmenngyldige moralske sannheter. Virkeligheten er subjektiv og unik for den enkelte.

**PS:** Eksistensielle problemer dukker til stadighet opp i både kunst og populærkultur, og flere av eksistensfilosoferne skrev selv litterære verker: Sartre skrev romaner og skuespill, Heidegger skrev dikt, og Kierkegaard skrev romaner for å belyse problemer fra flere perspektiver. Andre kunstnere, som Henrik Ibsen, Franz Kafka og Edvard Munch, behandlet også eksistensielle spørsmål i sine verker.

# Ungdom, PERFEKSJONISME og meg

Gjennom serien «Jeg mot meg» gir NRK oss et unikt innblikk i ungdomstilværelsen. Andre mediekkanaler formidler også hvordan ungdom opplever å leve under press og ikke strekke til. Magasinet Gestalt ba helsesøster og gestaltterapeut Jhoana Wage Selmer dele erfaringer fra sitt arbeid med ungdom.

Da jeg skulle skrive en artikkel om hvordan jeg jobber med ungdom og perfektjonisme skjedde det noe med meg. Jeg fikk tilbakemelding på at førsteutkastet ikke var konkret nok. Gjennom drøfting med redaksjonen ble det tydelig for meg at skriveprosessen min hadde mange paralleller til det jeg erfarer ungdommene også driver med. I berøring med temaet perfektjonisme møtte jeg meg selv litt i døren. Jeg opplevde å måtte være flink og skrive noe bra. Jeg tenkte på alle de andre der ute som skulle lese det; hva ville de tenke om meg? Tankene forsterket den kjente indre frykten av å ikke være god nok eller strekke til. Jeg holdt tilbake og ble diffus. Dette er en tematikk jeg opplever parallelt hos ungdom jeg møter. De frykter også ofte å ikke være gode nok, og å bli holdt utenfor. Selv om jeg vanligvis ikke har problemer med å gi tydelige tilbakemeldinger, var det i første omgang utfordrende å skrive konkret og tydelig nok. Jeg kjenner igjen at de unge kan synes det er skummelt å være tydelig, de er redde

for å ikke passe inn eller bli tålt. For ungdom er det av og til tryggere å være litt vag. Hvem kan ta deg når du ligner på alle andre? For meg er det tryggere å være ullen, for da kan ingen ta meg på det jeg skriver. Tankene mine går til en illustrasjon av Lisa Aisato. Bildet viser mange firkantete personer som puttes ned i et firkantet hull. I mengden av firkantede mennesker står det en rund person, som ikke passer i hullet. Jeg blir trist når jeg tenker på bildet og leser det jeg har skrevet. For meg symboliserer bildet barn og unge som strever med å være gode nok og passe inn. De våger ikke å vise seg som de er, fordi det er for sårbart og vondt. Jeg kjenner nok en gang lyst til å bli vag. Jeg trekker pusten, slipper kjeven, beveger tærne og kjenner bena mine. Jeg lener ryggen mot stolen og kjenner at den holder meg. Jeg kjenner på støtten stolen gir her jeg sitter, og henter støtte fra forskningen. Individualitet og press fra mange kanter

Forskning fra Ungdata viser at det er en økning i unge som sliter psykisk, og at jenter sliter mer enn gutter. Samfunnet har økt fokus på individualitet, et sterkere press om å lykkes på skolen og mindre rom for å snakke om det vi strever med. Jeg erfarer at mange tolker, konkluderer og søker bekrefte hos andre. For ungdommene kan utfordringene noen ganger manifestere seg som utmattelse og panikkangst. Hvordan bidrar jeg som gestaltterapeut i dette feltet? Jeg har i flere år jobbet med ungdom både som helsesøster og nå som gestaltterapeut i egen praksis. De unge beskriver et uutholdelig press. I skolen er det oppgaver, leveringer og karakterer. Det oppleves som press fra andre, og press som de legger på seg selv: Jeg må gjøre det sånn og se slik ut. Jeg må være med på de og de tingene, få gode karakterer, ha de rette klærne og jeg bør gjøre som mamma og pappa sier. Når jeg skriver dette merker jeg at kjeven min strammer seg, pusten blir kjapp og fingrene løper intenst på



JHOANA WAGE SELMER

Er utdannet Gestaltterapeut MNGF og helsesøster.

Hun har også sertifisering innenfor foreldreveiledningskurset Circle of security (COSp) og Aggression replacement training (ART).

Jhoana gründet terapipraksisen Mine Muligheter i 2016. I dag er flere terapeuter tilknyttet Mine Muligheter og flere praktiserende gestaltterapeuter møtes jevnlig her til faggruppe. Jhoana har jobbet flere år som helsesøster i Bærum Kommune.

Nå jobber hun som gestaltterapeut i Mine Muligheter og er en del av psykisk helseteam for barn i kommunen.

tastaturet. Sammen med disse ungdommene merker jeg at jeg slutter å kjenne etter hva som skjer med kroppen min og forsvinner opp i hodet. Det samme skjer med meg nå i skrivende stund.

I mitt arbeid med ungdom kommer jeg ingen vei hvis de ikke kjenner seg trygge. Jeg kobler meg på og bygger tillit ved at jeg viser kjennskap til unges bruk av Snap Chat, Instagram og Messenger. Paradokset med kommunikasjonsformen er at de mister en del av den mellommenneskelige kontakten. Ungdommens «indre verden» er ofte i kaos. De vet ofte ikke hva de føler, om det de føler er greit å føle. Noen er lei seg, sinte, eller redde. Jeg må være veldig varsom, for de unge er så sårbare for det å ikke være gode nok, og samtidig er de så mottakelige for nye "må" og "burder". Det å åpne opp for en som meg kan være både vondt og vanskelig.

Meg i møte med ungdommene

Når jeg skriver dette kjenner jeg på nytt impulsen til å bli diffus. Jeg er på vei opp i tankene og retrorefleksjonen kommer snikende igjen. Jeg kjenner på lysten til å imponere, og selvkritikeren tar kontrollen over tankene: Du er feil, andre folk er bedre enn deg! Jeg kjenner den igjen så godt. Kroppen min er ansent, og jeg blir klar over at jeg holder pusten. Jeg smiler for meg selv og puster. Så spør jeg meg selv: hvordan jobber jeg egentlig? Jeg jobber fenomenologisk med ungdommene ved å være oppmerksom på det de sier, hvordan de beveger kroppen eller hvordan de sitter. Når jeg kjenner at jeg blir dratt med inn i det ungdommen erfarer, registrerer jeg at jeg lener meg fremover og sperrer opp øynene. Jeg regulerer meg selv ved å justere sittestilling eller lene meg litt bakover i stolen slik at jeg blir roligere og pusten flyter lettere. Sammen med ungdommene er jeg oppmerksom på min indre verden og den ytre verden, og gir tilbakemeldinger ved å sette ord på hva jeg ser, lage påstander eller spørre: «Når du forteller meg dette, kjenner du hvordan du pusten din blir?» Jeg tegner mye sammen med ungdommene, enten på flip-over eller på ark. De tegner også, og på den måten får de mer grep om og ord på kaoset. Jeg bruker ulike gjenstander som erstatning for ulike konstellasjoner. Jeg jobber med steiner som symbol på det som tynger,

og alle disse «må, bør, skal-gjøremålene». Jeg husker en ungdom som plutselig sa «oi, det var mye!» Sammen med meg kan de kvitte seg med grums de ikke trenger lenger. Da legger de det igjen i terapirommet. Noen ganger kaster vi det i søppelbøtta og noen ganger kaster vi ball. Jeg gir også psykoedukasjon i form av kunnskap og informasjon. Dette bidrar til å normalisere og bekrefte ulike ting de kommer med, slik at de opplever en større helhet og sammenheng. Det jeg gjør er å tåle, se og akseptere ungdommene uten å dømme, diagnostisere eller sette karakter på dem. Etter en time hos meg opplever jeg ofte at de forlater rommet med en følelse av å være lettet, eller en kombinasjon av å være tung og tankefull. Sammen med meg erfarer de at det gjør godt å dele, og de får støtte, trøst og omsorg. Vi øver på å øke oppmerksomheten rundt hva som skjer, og muligheten til å velge å gjøre noe annerledes. Dette tenker jeg er med på å gjøre dem hele, som i at de blir mer styrket til å møte det de står i, i en verden full av krav. Etter hvert kan de også selv sortere og velge hva de skal ta inn, hva de skal la gå og når de trenger støtte. Dette lærer de sammen med meg i en mellommenneskelig relasjon. Jeg sier til meg selv at jeg lar meg ikke presse inn i noen firkant for jeg er «rund og kanskje litt rar». Det gjør meg litt annerledes og jeg er stolt av det. Ved å ikke være helt A4, men meg, er jeg også en rollefigur for ungdommene jeg møter. Mot slutten av denne artikkelen som jeg har skrevet på nytt, reflekterer jeg over hvordan jeg nå har skrevet en mer personlig artikkel, uten alle de faguttrykkene jeg hadde med i første versjon. Jeg ville ha med for mye inn i et format der det ikke var plass, fordi jeg ville vise at jeg var god. Begge artiklene er faglige, og der den første artikkelen var mer filosofisk er denne mer personlig og sårbar. Jeg kan tvile på om jeg er god nok av og til, og i de stundene er det godt å ha mennesker rundt meg som backer meg opp. Innerst inne vet jeg at jeg er god nok. Så hvorfor etterstrebe å vise andre at jeg er perfekt og god, når jeg kan være god nok ved å være meg selv? Dette er det jeg prøver å formidle til ungdommene, og til deg som leser.

## HVA NÅ? OLE MARTIN HOLTE

### HVA GJØR DU NÅ, OLE MARTIN HOLTE ?

Nå bor og lever jeg i Sørøst-Afrika, Malawi, i hovedstaden Lilongwe. Min kone Elin har fått jobb som ambassaderåd for utdanning på den norske ambassaden, og vi flyttet hit med våre tre barn på 11, 9 og 4 år. Jeg passer de tre barna våre, følger og henter på Bishop McKenzie International School, og følger opp praktiske ting. I tillegg jobber jeg på et rehabiliteringssenter for skadede, ville dyr. Dyr som aper, krokodiller og slanger som er skadeskutt av snikskyttere, eller som har blitt holdt fanget i sirkus, og som forsøkes tilbakeføres til friheten. Og så skal vi bygge en bro i et av de fattige områdene.

### HVA ER DET BESTE MED DETTE OPPHOLDET?

Det beste er å komme ut av vante rammer, roller og forventninger, og å ha godt med tid sammen som familie. I tillegg kjenner jeg at jeg åpner alle sansene på nytt. At jeg tar inn, som en svamp, alt det eksotiske, vakre, vonde, urettferdige og livsbejaende som møter meg.

### HVA SAVNER DU?

Nå har vi bare vært her i 6 uker (i skrivende stund), så jeg må være ærlig å si at jeg ikke savner så mye, bortsett fra en god venn.

### HVORDAN ER EN TYPISK DAG?

Her følger vi naturens rytme i mye

større grad. Jeg står opp rundt kvart over fem. Etter en dusj spiser vi frokost, før jeg kjører de tre barna til skolen halv syv. De starter allerede kvart over syv. I mellomtiden jobber jeg i Lilongwe Wildlife Center, eller tar meg av praktiske oppgaver. Jeg har også fått en jobb hvor jeg hjelper til med organisasjonsutvikling. Så nyter jeg å ikke jobbe så mye som hjemme. Øver meg på å ta det rolig. Hvert skritt er fred.

### HVA GJØR DU PÅ FRITIDEN?

Jeg løper, gjør mindfulness-øvelser, svømmer i bassenget vårt, går sakte i naturen og ser på blomster, trær, insekter, forsøker å skrive bok, drikker gin og tonic, bygger bro, og kjenner etter hvordan det er å være meg i et helt nytt land der jeg ikke kjente navnet på hovedstaden engang.

### NOE DU VIL TILFØYE?

Vi bor i et av verdens fattigste land. Vi bor godt. Er diplomater. Har vakter og hushjelp og gartner. Men jeg søker meg ut, og bortenfor, søker meg nærmere fenomenene der de er å finne, som gateselgere, kvinnene som vasker tøy i bekken, mannen som gnir og gnikker på den gamle sykkel sin. Jeg hørte om en vakt fra et annet hus i nærheten av der vi bor. Han ble oppdaget av de han jobbet for, som bodde der, når han stjal katten og spiste den. Det er ikke lett å leve med så store kontraster. Som Isak, sønnen min på ni år, sa spontant her om dagen: "Pappa, det jeg liker med Norge er at vi ikke bygger så store murer rundt husene våre!".

OLE MARTIN HOLTE (47)



ER GIFT, HAR TRE BARN, OG BOR EGENLIG PÅ NESODDEN. HAN ER UTDANNET SOSIONOM, GESTALTTERAPEUT, OG HAR STUDERT TEOLOGI. HAN HAR BLANT ANNET BYGGET OPP GATETJENESTEN I FRANSISKUSHJELPEN, VÆRT SEKSJONSLEDER FOR PSYKISK HELSETJENESTE FOR VOKSNE I NESODDEN KOMMUNE OG SPESIALRÅDGIVER I FLYKTNINGHJELPEN. HAN JOBBER NÅ SOM KONSULENT INN MOT BISTANDSBRANSJEN MED VEILEDNING OG ORGANISASJONSUTVIKLING.

### HVA TRIVDES DU MED I GESTALTTERAPIMILJØET I NORGE?

Jeg føler meg fremdeles som en del av gestaltmiljøet, dog litt på avstand geografisk sett. Det jeg liker med gestaltmiljøet er følelsen av å bli tatt på alvor som den jeg er, når vi sitter sammen i gruppe og deler liv.

### HVA SAVNET ELLER SAVNER DU?

Jeg savner litt mer galskap og eksperimentering. Jeg tenker mange i gestaltmiljøet har hatt og har behov for å bli stuereine, komme vekk fra gammelt gruff, og med et ønske om å nærme seg psykologmiljøet. Dette tror jeg og håper er bra, men jeg håper også pendelen svinger tilbake, og mer av det "Perlske" kommer til sin rett. Jeg savner også gestaltterapiens ærlige møte med kristendommens arv, ikke bare buddhistisk/østlig tankegods.

### HVA PÅVIRKET ELLER INSPIRERTE DEG SOM GESTALTTERAPEUT?

Mye. Menneskelivets sårbarhet. At når jeg tror jeg har møtt alle varianter av menneskelig lidelse og utfordringer, så møter jeg noe nytt. I meg selv, og hos de andre - mellom oss. Å få jobbe med mennesker i terapirommet er noe hellig, der vi må ta av oss skoene, og trå varsomt. Ellers er min store kjærlighets eksistensialismen som filosofisk retning, både den sekulære og den mer religiøse.

# STYRET OG UTVALG 2018 NORSK GESTALT TERAPEUT FORENING



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

**STYRELEDER** Hélène Fellman  
**NESTLEDER & UTVALGSANSVARLIG** Marianne Lind  
**ØKONOMIANSVARLIG** Hans Petter Frydenberg  
**PROFESJONELL FAGLIG OPPDATERING** Rolf Aspestrand  
**REDAKSJONSKONTAKT** Henning Herrestad

**VARA** Glenn Rolfsen  
**VARA** 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](mailto: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 videresendt 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](mailto: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](mailto:styret@ngfo.no), merk emnefeltet med "PFO".

## FRA STYRET I NORSK GESTALTTERAPEUTFORENING (NGF):

### OM PROFESJONELL FAGLIG OPPDATERING (PFO):

Det er med stor glede vi ser hvor mange av våre medlemmer som oppfyller kravene til faglig oppdatering. Vi hører stadig at kravene til PFO gir mulighet og inspirasjon til faglig fordypning, ny læring og egenutvikling. Samtidig så vi at en tredel av våre medlemmer ikke oppfylte kravene til faglig oppdatering innen fristen, og at de måtte søke om utsettelse.

Vi oppfordrer derfor allerede nå alle gestaltterapeuter MNGF til å legge en plan for hvordan få den kontinuerlige veiledningen og faglige oppdateringen som kreves i løpet av de neste tre årene. Hvilke workshoper vil du delta på? Er det noen gode kolleger du vil starte veiledningsgruppe med? Hva trenger du av inspirasjon og faglig påfyll for å styrke din praksis som gestaltterapeut?

Det er vesentlig at vi som yrkesgruppe oppfyller de vedtatte minstekravene for på den måten å kvalitetssikre profesjonsutøvelsen av gestaltterapi i Norge. Som faggruppe vil vi aldri være sterkere enn vårt svakeste ledd, så her er det viktig at alle er med.

Våre klienter skal vite at terapeuten mottar jevnlig veiledning, uavhengig av om terapeuten jobber deltid eller heltid, har mange eller få klienter. Våre klienter skal også kunne vite at det arbeidet som utspiller seg i terapirommet er i tråd med kunnskapen og teoriene vi hevder å praktisere. Det vil også si at arbeidet er i tråd med de rammer og verdier som er nedfelt i Norsk Gestaltterapeutforening (NGF)s vedtekter og etiske retningslinjer.

Vi oppfordrer derfor våre medlemmer til å starte eller styrke sitt lokale lag for å kunne samarbeide om å oppfylle kravene til faglig utvikling både praktisk og økonomisk. NGF gir støtte til lokale lag for å tilrettelegge for faglige arbeidsseminarer.

Begynn allerede nå å bruke vårt PFO-skjema for å registre din faglige oppdatering underveis.

Skjema finner du på [www.ngfo.no/pfo](http://www.ngfo.no/pfo)

Gestaltterapeuter MNGF skal melde inn PFO hvert 3. år, altså fra 01.01.2018 til 01.10. 2020.

Og hva med MVA?

I utgangspunktet er gestaltterapi en tjeneste som er MVA-pliktig. Det finnes likevel en ordning som gir MVA-fritak: Gestaltterapeuten må være medlem av en godkjent utøverorganisasjon. NGF har en slik godkjenning. Dessuten må medlemmet ha ansvarsforsikring. Hos NGF innebærer dette å være i medlemskategori MNGF.

Mot en årlig avgift kan gestaltterapeuter registrere seg i 'Register for utøvere av alternativ behandling' hos Brønnøysundregistrene. Dette gir, i tillegg til MVA-fritak, også rett til å bruke ordet 'registrert' i forbindelse med tittel, og man blir søkbar som behandler i deres register.

Helsepersonell med offentlig autorisasjon eller lisens, er MVA-fritatt også når de gir gestaltterapi.

NGF oppfordrer alle gestaltterapeuter i egen virksomhet til å registrere seg i Brønnøysundregisteret.

Har du spørsmål om PFO, kontakt [medlemskoordinator@ngfo.no](mailto:medlemskoordinator@ngfo.no)

Lykke til!

**Styret Norsk Gestaltterapeutforening (NGF).**

# 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.



## BEVEGELSE - VÅRT ALLER FØRSTE SPRÅK, 1. OG 2. FEBRUAR 2019 I OSLO.

Vibeke Visnes assisterer Helena Kallner, etablerer av Europeisk Institutt for DSP i Stockholm, i en introduksjonsworkshop i Developmental Somatic Psychotherapy (DSP) av Ruella Frank. Dette er en unik sjanse til å få innblikk i denne gestaltteoretiske utviklingsteorien.

## TERAPIGRUPPE FOR SØKERE TIL NGI 31.5 - 2.6, 14.6 - 16.6 og 23.8 - 25.8 2019

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.

samtale  
veiledning  
terapi

Individualterapi | parterapi | familieveiledning | samtaler med ungdom

og unge voksne | gruppeterapi | gestaltveiledning | lederstøtte | organisasjonsutvikling

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

## TRAUME UTDANNELSE FOR GESTALT TERAPEUTER OSLO Kull 7 : 16-17/03, 11-12/05, 31-01/09, 12-13/10, 23-24/11 2019

Erika Beata Thorkildsen, MNGF / SEP  
52,5 Timer PFO

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 fullendt. 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 : 16.03 - 17.03** 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 : 11.05 - 12.05** Dissosiasjon ( unngåelsesadferd ved ikke lenger å assosiere seg med kropp og følelser )  
Tap av kontakten med kroppsfølelser, bevegelser, emosjoner, minnebilder og kognitiv forståelse, Splittelser og fragmentering, Metoder til å møte et traumatisk materiale uten å vike unna for frykt.

**MODUL 3 : 31.08 - 01.09** Utviklingstraumer  
Tilknytningsformer i et disfunksjonelt oppvekstmiljø, Uselvstendig, Ambivalent, Unngående og Disorganisert tilknytning

**MODUL 4 : 12.10 - 13.10** Enkeltstående traumer / Sjokk traumer  
Bilulykker, Brann, Drukning, Fallulykker, Naturkatastrofer, Operasjon, Overgrep og Vold

**MODUL 5 : 23.11 - 24.11** Traume arbeide - med kropp / berøring - reetablering av balanse og et fullstendig sanseapparat Utladning, Reorganisering, Integrering, Orientering og Tilbakevending til her og nå.



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

### TIDER OSLO—2019 :

16-17/03,  
11-12/05,  
31-01/09,  
12-13/10,  
23-24/11

**STED :** Majorstua - Oslo,  
5 min å gå fra Buss, T-Bane & Trikk.  
**PRIS :** Ved betaling av hele kurset i Oslo med en gang **Kr 15.000**  
Betaling pr kurs **Kr 3.500**  
**INFO :** [www.se-terapi.no](http://www.se-terapi.no)  
**PAELDING :** [bea@se-terapi.no](mailto:bea@se-terapi.no)  
**MOB :** + 47 979 58 797

VEILEDERGRUPPE I OSLO  
VÅREN 2019 - KVELDSTID & DAGTID  
KONTAKT: [elisabeth@irelasjon.no](mailto:elisabeth@irelasjon.no)  
M: 930 24 400  
4 ganger å 3 timer. Pris: 2.200,-  
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



## GESTALTSANG

Gro Siri Ognøy Johansen  
Saxegaardsgt. 17, 0192 Oslo  
Mobil 92 08 13 64  
[grosiriojnoy@gmail.com](mailto:grosiriojnoy@gmail.com)

Utforskning av stemme og uttrykk i gestaltterapi  
Varhet i forhold til din stemme  
Lytt til egen og andres stemmer  
Opplive samklang og skapende nærvær  
Grupper eller enkelttimer



## STILLE LYST KONTOR PÅ 19M2 MIDT I OSLO SENTRUM (ROSENKRANTZGT 10A) LEIES UT EN TIL FEM DAGER I UKEN

Du blir en del av kontorfellesskapet Sentrum psykoterapi & veiledning med 6 praktiserende gestaltterapeuter.

**PRIS: 1460.- pr faste hele ukedag med kveld pr. mnd.**

Reduksjon i pris om alle dager leies. Kun kvelder eies også ut.

**KONTAKT: [rolf@aspestrand.no](mailto:rolf@aspestrand.no)** Vi gleder oss til å få en ny kollega!

**Sentrum psykoterapi & veiledning**

Aspestrand : Fellman : Jørstad

## SETT AV GOD TID TIL VEILEDNING PÅ EGET KLINISK ARBEID SOM GESTALTTERAPEUT - MED ROM FOR STØTTE, REFLEKSJON OG MEDITATIV YOGA



Alt dette i god avstand fra ditt daglige liv og virke. Planlegg allerede nå for juni eller oktober 2019. Med Rolf Aspestrand, gestaltterapeut/veileder, MNGF, & Cristina Caporali, yogainstruktør. Gir 18 timer godkjent PFO for MNGF

[www.aspestrand.no/kurs](http://www.aspestrand.no/kurs)



## Developmental Somatic Psychotherapy™

developmental process embodied within the clinical moment

**Ruella Frank, Ph.D.**

- a **relational and movement-oriented** approach to psychotherapy within a gestalt therapy framework
  - a system for **diagnosing developmental trauma**
- a template for understanding and working with **early psycho-physical blocks** as they emerge in the here-and-now of therapy

**Trainings now offered in Europe and USA**

### **Stockholm**

2019-2021 Training Program

begins May 2019

### **New York City**

2020-2021 Training Program

begins March 2020

For further information and to apply contact Ruella Frank at [ruellafrank@gmail.com](mailto:ruellafrank@gmail.com), or visit [somaticstudies.com](http://somaticstudies.com)

magasinet

# GESTALT

trenger DEG!!!

## - GRAFISK DESIGNER

LØNN: i himmelen og bittelittegrann mer ...

BONUS: synlighet og kred i gestaltemiljøet

KONTAKT: Redaktør Nora Astrup Dahm

[norasda@gmail.com](mailto:norasda@gmail.com)

# ETTER- OG VIDEREUTDANNINGSTILBUD

## VED NGI HØSTEN 2019

### **ETTERUTDANNING FOR GESTALTTERAPEUTER**

Etterutdanningen er et tilbud til gestaltterapeuter som ønsker faglig fordykning og økt kunnskap. Programmet omfatter fem samlinger med temaer som gruppeterapi, parterapi, arbeid med kropp, seksualitet, og psykopatologi. Det blir lagt vekt på å gi studentene økt kunnskap om seg selv i terapeutiske relasjoner, hvordan de arbeider med klienter og hvordan de kan utvikle seg videre som terapeuter. Utdanningen har inspirerende og anerkjente lærere fra inn- og utland.

Veiledning i gruppe er inkludert i programmet. Veiledning på eget arbeid vil dessuten hjelpe studenten til å knytte sammen og integrere teori, metode og praksis.

Studiet har ingen skriftlig eller muntlig eksamen. En til tre av samlingene vil ha engelsk som undervisningsspråk.

### **VEILEDERUTDANNING**

I veilederutdanningen er målsetningen at studenten skal kjenne seg skikket til å veilede i ulike terapeutiske sammenhenger og innenfor organisasjons- og næringsliv. Undervisningen omfatter veiledningsteori og -metode, litteraturstudier og fagdiskusjoner. Studentene vil arbeide med situasjoner bl.a. hentet fra egen praksis. Det vil være fokus på ulike temaer som en veileder kan stå overfor av etisk, teoretisk og relasjonell karakter.

Programmet strekker seg over tre semestre og oppstart er høsten 2019.

Co-veiledning er inkludert i programmet. Studiet avsluttes med muntlig eksamen.

Deltakelse på veilederutdanningen forutsetter grunnutdanning i gestaltterapi, etterutdanning fra NGI eller annen gestaltinstitusjon. Søkere som ikke oppfyller etterutdanningskravet kan vurderes på grunnlag av relevant arbeidserfaring.

Kandidater med annen gestaltfaglig bakgrunn som har arbeidserfaring og utdanning innenfor veiledningsfeltet kan også søke programmet.

Med grunnutdanning, etterutdanning og veilederutdanning fra NGI har du oppfylt 2 av 3 kriterier for å bli sertifisert av NGF som veileder for gestaltterapeuter. For utfyllende kriterier se medlemsidene hos Norsk Gestaltterapeut Forening. Veilederutdanningen er godkjent av EAGT.

### **RELASJONSLEDELSE I ORGANISASJONER**

Ettårig utviklingsprogram med fokus på relasjon og organisasjon hvor du kan utforske og utvikle din identitet som leder, organisasjonskonsulent, coach eller rådgiver. Programmet retter seg mot ledere og andre som ønsker mer innsikt om utvikling og ledelse av mennesker og organisasjoner. Fokus i programmet vil være personlig lederskap, utvikling og ledelse av grupper og team, konflikthåndtering, endringsledelse og veiledning.

Veiledning på eget arbeid i gruppe er inkludert i programmet. Veiledningen vil hjelpe studenten å knytte sammen og integrere teori, metode og praksis.

Programmet egner seg for gestaltterapeuter og gestaltcoacher som arbeider i organisasjoner. For søkere uten gestaltfaglig bakgrunn kreves erfaring fra arbeidsfeltet som utdanningen retter seg mot.

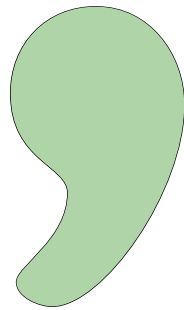
Studiet har ingen skriftlig eller muntlig eksamen.

Se [gestalt.no](http://gestalt.no) for mer informasjon om programmene.



**NORSK GESTALTINSTITUTT**  
HØYSKOLE

PSYKOTERAPI VEILEDNING COACHING ORGANISASJONSUTVIKLING



Minutter, kanskje timer

Minutter, kanskje timer  
av din eksistens

som du har glemt,  
men som jeg

husker. Du lever  
et hemmelig liv

i en annens minne.

Tor Ulven

