

## Bruk av skjema for diagnostisering av terapisisuasjonen

Hensikten med skjemaet er å vurdere og dokumentere den terapeutiske relasjonen og kontakten mellom terapeut og klient over tid.

Hovedfokus er rettet mot hvordan felt eller situasjon organiserer seg og hva som blir figur, knyttet til «loven om Prägnanz»<sup>1</sup>. Denne sier at enhver situasjon organiserer seg så klart og enkelt som mulig i den gitte situasjonen<sup>2</sup>.

Ettersom skjemaet er forankret i gestaltteori, refererer ordet «diagnostisering» til det terapeutiske feltet og ikke til individuelle symptomer.

Hva er kontakt?

Kontingere (Lat.) betyr å berøre eller å bli berørt. Kontakt er et fenomen som kan beskrives som å berøre og bli berørt i ytre og indre sanser, i kropp, tanker og følelser. Omgivelsene er ikke passive; de kontakter også.

*«We speak of the organism contacting the environment, and it is the contact that is the simplest and first reality. (...) Psychotherapeutic theory and practice are to direct their attention to contact itself».*<sup>3</sup>

### Om utfylling og bruk

\* Skjemaet fylles ut av terapeuten etter at en terapitime er fullført, og ut fra en helhetsvurdering. Skjemaet inneholder 22 vurderingspunkter knyttet til fire ulike aspekter ved kontakt.

\* Terapeuten vurderer timen ut fra subjektive observasjoner og opplevelser. Bare terapeuten kan vurdere den terapeutiske relasjonen hun/han er en del av. Det kan ikke en kollega eller veileder som ikke er del av denne relasjonen.

\* Vurderingen gjøres med utgangspunkt i det fenomenet terapeuten har oppfattet som det mest fremtredende og tydelige i løpet av timen.

\* Terapeuten fyller ut for de aspektene hun/han har svar på, og lar det stå åpent der hvor svar ikke er klart eller mulig. Åpent svar eller ikke å vite, er i seg selv et resultat det er viktig å registrere. Særlig etter de første timene kan det være vanskelig å fylle ut. Over tid, når den terapeutiske relasjonen utvikler seg, vil det som oftest være lettere å fylle ut mer av skjemaet.

---

<sup>1</sup> Wertheimer, Max:

<sup>2</sup> Wulf (Wulf F.)P. 148 In *A Source Book of Gestalt Psychology*, edited by Willis D.

<sup>3</sup> Perls (1951 xvi)

\* Utfyllingen foregår både kvantitativt (med tall) og kvalitativt (med tekst). Alle fire aspekter med tilhørende variable vektet likt i totalen.

\* Med flere enn tre utfylte skjema vil terapeuten vanligvis kunne foreta en vurdering av kontakten. En lav scoring kan være tegn på en fiksert tilpasning og en mer langvarig lidelse. En høy scoring kan være tegn på en mindre fiksert tilpasning og en mer kortvarig lidelse.

\* Bruken av skjemaet gir innsikt i hvordan kontakten mellom klient og terapeut organiserer og utvikler seg over tid. Innsikten kan hjelpe terapeuten til å gjøre vurderinger og foreta valg knyttet til terapiforløpet. Og til å reflektere over spørsmål som: Hvor ofte er terapi ønskelig? Er terapitilbudet tilstrekkelig eller trengs supplerende og forsterkede tiltak? Hvor lenge kan terapien forventes å vare?

## **Fire aspekter ved kontakt**

Terapeuten foretar sin vurdering ut fra fire aspekter ved kontakt:

1. Varhet
2. Figurdannelse
3. Kreativt tilpasningsforløp
4. Selvfunksjon

### **1. Varhet**

Varhet vurderes på en skala fra 0 til 10 og er knyttet til tre varhets soner: indre, ytre og mellom sone. Vurderingen refererer til terapeutens varhet for hhv. kroppslige fornemmelser, ytre sanseinntrykk, tanker og følelser.

I tillegg vurderes graden av å være oppmerksom på å være vår, i hvilken grad terapeuten var klar over egen og klientens varhet i løpet av timen.

Terapeuten vurderer opplevelsen av egen varhet, og også opplevelsen av klientens varhet ved hjelp av de fire variablene (indre, ytre, mellom sone og oppmerksomhet på å være vår). Vurderingen av klientens varhet vil være av hypotetisk karakter ut fra antakelser på basis av sansbare observasjoner.

## **2. Figurdannelse**

Vurdering av figurdannelse retter seg mot hvordan kontakten utspiller seg i feltet mellom terapeut og klient, med tanke på organisering i figur og grunn.

Figurdannelsen beskrives ved hjelp av fire variable der de to første vurderes kvantitativt (tall), de to siste kvalitativt (tekst).

**2.1 Grad av organisering** vurderes på en skala fra 0 til 10. Variabelen angir i hvilken grad organisering av figur og grunn kjennetegnes ved å være fiksert (lav score) eller fleksibel (høy score). Stikkord for å vurdere dette er: dynamikk og utvikling; om feltorganiseringen preges av fastlåsthet eller bevegelse og endring.

I løpet av en time vil det dukke opp flere tilfeller av organisering i figur/grunn, ved siden av hverandre og etter hverandre. Terapeuten gjør en helhetsvurdering på bakgrunn av timen, av om figurdannelse forløp mer eller mindre fiksert eller fleksibelt.

**2.2 Grad av trygghet** vurderes også på en skala fra 0 til 10. Den angir i hvilken grad figurdannelsen er fenomenologisk klar og mangfoldig, som vil påvirke opplevelsen av trygghet.

Utrygghet kan vise seg som tanker som: «jeg vet ikke», «jeg er dum, skulle ha lest mer», eller følelser som: anspenhet, usikkerhet, redsel og angst.

Grad av organisering og grad av trygghet henger ofte sammen og uttrykker hvor fleksibel og tydelig organisering i figur og grunn er.

### **2.3 Hva figurerer? Beskriv eventuell kontaktform som figur**

Denne variabelen vurderes kvalitativt, og beskrives ved hjelp av tekst i det åpne feltet. Også her gjør terapeuten en helhetsvurdering og velger det mest fremtredende fenomenet.

### **2.4 I hvilke andre situasjoner kan klienten gjenkjenne denne figuren?**

Variabelen vurderes kvalitativt og beskrives med referanse til erfaringer og situasjoner utenfor terapirommet.

## **3. Kreativt tilpasningsforløp**

Dette refererer til figurdannelse som en dynamisk prosess, bestående av ulike deler/faser i et forløp. Vurderingen gjøres ut fra fire variable på en skala fra 0 til 10, der lav score angir liten forekomst og høy score angir stor forekomst av de nevnte fasene i figurdannelsen.

### **3.1 For-kontakt**

Her preges kontakten mellom terapeut og klient av at feltet ikke organiserer seg ved at ingen figur er fremtredende eller tydelig. Mange muligheter viser seg i feltet, men det er ikke organisert slik at figur er fokusert eller valgt.

### **3.2 Å kontakte**

Noe trer frem og blir tydelig, og terapeut eller klient blir interessert og retter oppmerksomheten mot det. Dette innebærer både å velge og å velge bort. Når figur fokuseres går andre muligheter i bakgrunnen. I en terapitime kan flere figurer velges og velges bort, etter hverandre.

### **3.3 Endelig kontakt**

Endelig kontakt oppleves som en spontan innsikt eller aha-opplevelse, en felles og klar bevissthet og forståelse av figur, oppstått på basis av det aktuelle terapeutiske arbeidet.

### **3.4 Etter-kontakt**

I etter kontakt reflekterer klient og terapeut over betydningen av opplevelsen i terapitimen, og over relevansen for livet videre.

## **4. Selvfunksjon**

Refererer til «selv» som en dynamisk prosess som tar form i feltet. «Selv» beskrives ved hjelp av tre funksjoner i situasjonen: Id-funksjon, personlighetsfunksjon og ego-funksjon. Disse er fordelt på tre variable, som vurderes både ut fra terapeutens egen opplevelse og ut fra terapeutens antakelse om klientens opplevelse. På en skala fra 0 til 10 vil lav score angi uklarhet i forhold til spørsmålet som stilles i tilknytning til hver funksjon, mens høy score angir klarhet.

### **4.1 Id-funksjon**

Impuls eller behov? «Id» refererer til det terapeuten og klienten blir kroppslig vår for i situasjonen. Oppmerksomheten er rettet mot: Hva trenger vi i denne situasjonen? Terapeuten vurderer i hvilken grad egne impulser og behov blir tydelige i situasjonen. Og tilsvarende, om terapeuten på bakgrunn av observerbar atferd som språk, bevegelse og handlinger, opplever at klientens impulser og behov er tilgjengelige og tydelige for klienten.

### **4.2 Personlighetsfunksjon**

Hvem blir vi i denne situasjonen? Dette refererer til graden av klarhet knyttet til hvem terapeuten opplever å «bli» sammen med klienten. Og i hvilken grad det er

klart for terapeuten hvem klienten «blir» sammen med terapeuten. Spørsmålet refererer til opplevelsen av *meg* - hvem jeg blir i situasjonen.

### **4.3 Egofunksjon**

Hva gjør vi i denne situasjonen? Dette refererer til samhandling og graden av flyt, klarhet og konsistens knyttet til hva terapeuten og klienten velger og gjør sammen.