INTERVJUET: LYNNE JACOBS s. 06 | ENKELT FORKLART: Teorien om selv s. 14
GESTALTTERAPEUTER MNGF: Hvem er vi? s. 38 | HERRESTAD: Behov eller ønske? s. 42

GESTALT

TEMA:
SELV OG IDENTITET

ET MAGASIN OM PSYKOTERAPI FRA NORSK GESTALTTERAPEUT FORENING | # 2 - 2019

DET FINESTE AV ALT,
AT DU ER DER, AT DU STÅR DER,
AT DU I DET HELE TATT FINS,
OG DET ER EN SLAGS GALSKAP
SOM GJØR AT JEG BARE SLIPPER TAKET,
AT JEG BARE LUKKER ØYNENE
OG KASTER MEG BAKOVER,
LAR MEG FALLE BAKLENGS
GJENNOM TOMROMMET
OG TRÖR DU VIL TA IMOT.
OG SÅ GJØR DU DET!
JA, DU GJØR DET,
OG VI FALLER BEGGE TO
LEENDE
NED I ET HJEM
VI ENNÅ IKKE HAR BETALT,
INN I EN HISTORIE
SOM ENNÅ IKKE ER SKREVET.
– OVERRASK MEG, SIER JEG.

Gro Dahle
fra "Hjem, sier hunden"

INNHOLD

BIDRAGSYTERE . . . 04
LEDER: NORA ASTRUP DAHM . . . 05
INTERVJU MED LYNNE JACOBS: Å FØLE SEG FRAM SAMMEN MED KLIENTEN . . . 06 - 12
ORD FRA NORD: LYS TIL OVERS . . . 13
TEORI OG METODE: ENKELT FORKLART: TEORIEN OM SELV . . . 14 - 15
ENQUETE: TEORIEN OM SELV . . . 16 - 17
INTERVJU: SELV ET I PSYKOLOGI- OG GESTALTFAGENE . . . 18 - 19
INTERVJU: GESTALTSANG . . . 20 - 22
NØKKELHULLET . . . 23
SMÅSTOFF . . . 24 - 25
FORSKNING: METANOIA – ETTERTANKENS INSTITUTT . . . 26 - 27
KONFERANSE: BUDAPEST . . . 28 - 29
NGF JUBILEUM: NGF 30 ÅR! . . . 30 - 32
SITAT . . . 33
NYTT FRA NORSK GESTALTTERAPEUT FORENING . . . 34 - 35
FER: GESTALTTERAPI PÅ NETT – HVA MÅ DU TENKE PÅ? . . . 36 - 37
DIFFERENSIERING: GESTALTTERAPEUTER MNGF – HVEM ER VI? . . . 38 - 41
I TIDEN, HENNING HERRESTAD: BEHOV ELLER ØNSKER? . . . 42 - 48
STUDENTLIV: SPRÅK GJENNOM BEVEGELSE . . . 49
HVA NÅ? VIKRAM KOLMANNSKOG . . . 50 - 51
NOTIS: SKOLEN FLYTTER TIL SANDVIKA . . . 52
STYRET OG UTVALG 2019: NGF . . . 53
ANNONSESIDER . . . 54 - 55

BIDRAGSYTERE

HENNING HERRESTAD

skriver fast for Gestaltmagasinet under vignetten "I TIDEN". Han er gestaltterapeut MNGF, har doktorgrad i filosofi og driver en filosofisk praksis. Han arbeider ved RVTS Øst som leder for kommunale prosjekter og som nestleder ved senteret.

Foto: Kristin Aafløy Opdan

ANN KUNISH

er gestaltcoach MGPO og gestaltterapeut MNGF, og er ny i redaksjonen. Hun er opptatt av psykopatologi sett fra et gestaltperspektiv. Hun holder til i BA21 Psykoterapi & Veiledning, og har bidratt med tre intervjuer og samarbeidet med Per Terje om "Enkelt forklart".

ROLF ASPESTRAND

har praksis i Sentrum psykoterapi og veiledning. Han har arbeidet fulltid i 14 år som klinisk gestaltterapeut, MNGF og er NGF-godkjent veileder. Han ivrer etter å styrke den vitenskapelige tilnærmingen til gestaltterapi, slik at den på sikt blir en autorisert profesjon innen psykoterapi. Les hans artikkel "Gestaltterapeut MNGF – hvem er vi?"

PER TERJE NAALSUND

er gestaltterapeut MNGF og sosiallærer ved en barneskole. Han er opptatt av gestaltterapi som en humanistisk terapiform og har etablert møtestedet Forum for gestaltterapiteori for å tilby en dialogisk måte å utforske teori på. Han har intervjuet et av sine forbilder innen humanistisk og dialogisk gestaltterapi, Lynne Jacobs, for dette nummeret av GESTALT.

G

GESTALT er et magasin fra Norsk Gestaltterapeut Forening

REDAKTØR:
Nora Astrup Dahm

REDAKSJON:
Nora Astrup Dahm
Anne Marie Saxlund
Ann Kunish
Per Terje Naalsund
Trond Grem Wold
Elisabeth Sperre Alnes

TRYKK/ Papir
Gamlebyen Grafisk
Scandia 2000

ANNONSESALG
Elisabeth Helene Sæther
elisabeth@irelasjon.no

KONTAKTINFO:
norasda@gmail.com
www.ngfo.no/magasinet-gestalt/

DESIGN magasin og COVER:
Elisabeth Sperre Alnes

Norsk Gestaltterapeut Forening
www.ngfo.no

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

NYBEGYNNERBLIKKET

Vi mennesker har en iboende visshet og erfaring om at vi blir påvirket og at vi påvirker hverandre. Likevel glemmer vi påfallende ofte hvor mye vi faktisk blir påvirket av situasjonene og relasjonene vi er i. På dette området er det inspirerende å observere dyr: de bruker alle sansene sine til å ta inn så mye som mulig, og handler deretter. For oss mennesker er det ikke fullt så enkelt.
Temaet for dette nummeret er "Selv og identitet". Vi har ønsket å se nærmere på teorien om selv i gestaltterapien; en måte å utforske hva som skjer med oss i møte med omgivelsene, og hvordan vi blir til sammen. Hvis vi ønsker endring må vi bli klar over hva vi oppfatter og hvordan vi reagerer. Først da blir det mulig å velge å gjøre ting annerledes. Og vi gjør det sammen – det er ikke bare deg eller bare meg. Dette kan være en lettelse for noen, en vekker for andre, eller et ubehagelig spørsmål å få: hvordan bidrar jeg/du/vi til denne situasjonen?

"I nybegynnerens sinn er det mange muligheter, I ekspertens er det få" (Shunryu Suzuki).

Det zen-buddhistiske uttrykket "beginner´s mind" har stadig dukket opp i tankene mine det siste halvåret. Kanskje fordi jeg igjen er student, denne gang hos Ruella Frank, der jeg både erfarer at det er så mye mer å lære, og jeg blir trenet i å se min egen og andres kropp og bevegelse som "en marsboer", uten vante begreper og kategorier – nettopp med en nybegynners blikk. Det er selvfølgelig en umulig oppgave, som menneske er hjernen min programmert til å kategorisere, plassere og skape mening ut av det jeg sanser. Det er helt livsnødvendig for å kunne orientere meg i verden. Derfor kreves det både vilje og utholdenhet for å øve opp oppmerksomheten til å se ting på nytt, slik det framtrer akkurat nå. Det å ha en holdning av åpenhet, uten prefabrikerte forestillinger om hva noe er, kan også være å føle seg dum, forvirret eller usikker. Derfor tror jeg også *mot* er en viktig ingrediens i nybegynnerblikket: å tørre å være i det uvisse.

Dette var også temaet for høstens EAGT-konferanse; "The Fertile Void and Creative Indifference". Gestaltmagasinets utsendte var der og fikk en inspirerende samtale med Lynne Jacobs, som blant annet snakker om viktigheten av å feile som terapeut. Les også to nyutdannede gestaltterapeuters refleksjoner etter konferansen på s. 28.

Gestaltmagasinet kommer ut som et resultat av et stort dugnadsarbeid. Jeg vil takke alle bidragsytere til dette nummeret, og vil gi en spesiell hyllest til vår grafiske designer Elisabeth Sperre Alnes, som igjen har skapt en vakker visuell ramme rundt innholdet.

Da gjenstår det bare å ønske god lesning – håper stoffet kan bidra til både ny læring og utvidet perspektiv!

NORA ASTRUP DAHM

er gestaltterapeut MNGF med egen praksis i Oslo BA21.

Å føle seg fram sammen med klienten

Terapi er å hjelpe pasienter med å opparbeide seg ferdigheter i å stå i emosjonelle prosesser. Det krever at terapeuter våger å være problematiske for klienten.

Av Per Terje Naalsund
Foto: Hungarian Gestalt Association

Lynne Jacobs er en amerikansk gestaltterapeut ved Pacific Gestalt Institute i Los Angeles. Hun er både psykoanalytiker og gestaltterapeut, og mye av hennes teoretiske arbeid har handlet om dette møtestedet mellom moderne psykoanalyse og gestaltterapi. Med bakgrunn i dette har hun, sammen med Rich Hycner, særlig arbeidet med å videreutvikle den dialogiske tilnærmingsmåten i gestaltterapien. De to har sammen skrevet boken The Healing Relationship in Gestalt Therapy (1996).

På EAGT-konferansen i Budapest i september i år var Lynne Jacobs en av hovedforeleserne. Hun hadde to presentasjoner ved konferansen. Det ene var en presentasjon om hvordan håp og frykt kommer til syne i relasjonen mellom klient og terapeut i form av det hun kaller varige, relasjonelle temaer, mens det andre var et plenumsforedrag der hun presenterte hvordan hun gikk fram i terapirommet. Magasinet GESTALT fikk snakke med henne på konferansens første dag.

I tekstene dine er det så mange ideer og så mye for oss lesere å utforske, men selv om det er mye teori å fordøye, så balanseres det av noe jeg vil kalle et varmt hjerte, for du viser alltid omsorg for personene som du skriver om.

Jeg er glad for at du har lagt merke til det.

Det er lett å tenke at man ikke trenger så mye teori bare for å være tilstede for folk i terapirommet, men du beviser det motsatte.

Bra! Jeg håper at teorien min kan foredle hva som menes med å møte folk. Jeg vil foredle sensitiviteten vår for hva vi kan bringe inn i møtet, for hva du hører fra pasientene og for hva du bringer med fra deg selv.

utgjør en stor del av pasientens vei mot helbredelse. Har du lest min artikkel der jeg kritiserer tenkningen om projeksjoner?

Jeg har i alle fall lest mye kritikk av projeksjoner i artiklene dine!

Det er der de to tingene møter hverandre. I stedet for å behandle noe pasienten sier til meg som en projeksjon, undersøker jeg hvordan jeg oppfører meg på denne måten eller hvordan jeg bringer fram frykten som de føler akkurat nå. Det å gjøre dette om igjen og om igjen over tid, tror jeg er mer fruktbart enn å forsøke å fortelle pasienten at det er en projeksjon som vi kan jobbe med. Dette har jeg altså jobbet med i flere år.

> **Mye av arbeidet vårt dreier seg om varige, relasjonelle temaer.**

Hva er du mest opptatt av nå?

Akkurat nå er det to temaer som opptar meg. Det ene er personlighetsfunksjoner. Mye av arbeidet vårt dreier seg om varige, relasjonelle temaer. Og dette handler for meg om personlighetsfunksjonen, for noen av disse varige, relasjonelle temaene lar oss ekspandere og noen lar oss det ikke. Hvordan skal vi arbeide terapeutisk med dette problemfeltet?

Mitt hovedfokus har helt fra begynnelsen vært å undersøke funksjonen til terapeuten. De siste årene har jeg vært opptatt av hvordan terapeuter kan bli i stand til å gjenkjenne hvordan de stiller opp for pasienten på måter som er problematiske for pasienten. Og hvordan det å eie dette og utforske det, faktisk

Det andre jeg er veldig interessert i, er hvordan vi er posisjonert sosialt og politisk. Hvordan former det våre subjektiviteter, og hvordan former det måten vår å kontakte på? Jeg er særlig interessert i å hjelpe hvite terapeuter i USA til å bli mer oppmerksomme på hvordan hvithet påvirker.

Tenker du på hvithet som et privilegium?

Ikke bare som et privilegium. Privilegium er en del av det, men det er hele måten å tenke på, som stammer fra kolonitiden. En europeisk måte å tenke på, som amerikanerne tok til seg og stakk av med. Hvite terapeuter er på grunn av dette ikke særlig fortrolige med sin egen skam og skyldfølelse. Jeg skrev nettopp en artikkel som heter «Å lære seg å elske hvit

skyld og skam» og den handler egentlig om å lære seg å leve med hvit skyld, skam og sorg, for vi har mye sorg å gå gjennom for det vi ikke kan reparere. Dette er jeg opptatt av. Jeg vil gjerne hjelpe hvite terapeuter med å bli fortrolig med denne følelsen, slik at de kan snakke mer direkte med pasientene sine som ikke er hvite i stedet for å gå på tærne rundt dette temaet.

Her på konferansen har du særlig snakket om det første temaet du nevnte. Jeg vil gjerne høre litt mer om det. Hvordan kan du kort beskrive det?

Du kan si at det jeg har gjort er at jeg har utforsket hvordan dialogisk terapi, som har vært hovedtemaet mitt, kan utvikles ved å fokusere på personlighetsfunksjonene, ved å vise hvordan varige, relasjonelle temaer kommer til syne i dialogen. Jeg har vært opptatt av hvordan jeg kan hjelpe terapeuter å akseptere at de er et problem for pasienten.

> **Jeg har vært opptatt av hvordan jeg kan hjelpe terapeuter å akseptere at de er et problem for pasienten.**

Jeg har tenkt på denne metoden din. Jeg har lyst til å si at andre gestaltterapeuter eksperimenterer, mens du i stedet mislykkes?

Ja, og det er jo et eksperiment, det også, ikke sant? Ethvert øyeblikk i dialogen mellom terapeut og pasient er et eksperiment, og ja, i et godt eksperiment, forventer jeg å mislykkes med mye. Og min egen analytiker jobber ut fra det samme perspektivet. Det er svært vanlig i intersubjektivitetsteori å jobbe ut fra hvordan du kan eie det at du er et problem for pasienten, og min siste analytiker gledet seg alltid over å høre meg si «Brickman, vi må snakke sammen!» når jeg hadde hatt en dårlig dag på grunn av noe vi hadde tatt opp i siste terapitime. For ham betydde dette at vi dermed ville få gjort et godt arbeide, der vi ville få ta opp noe som virkelig betød noe. For det som plager oss, skyldes jo at vi har støtt på en sårbarhet i oss. Så vi får tilgang til denne sårheten hvis jeg som terapeut kan lytte og være åpen for det som skjedde mellom oss.

Hvordan åpner du opp for dette i samtalen?

Når en pasient kommer inn og er uvanlig stille eller reservert, så kan jeg si: «Det er noe som er galt her. Har jeg tråkket deg på tærne på noen måte?» Så enkelt kan det være. Jeg ser etter muligheter. Det jeg ser etter er om det som pasienten sier til meg eller gjør sammen med meg, er det mest autentiske de kan si eller gjøre. Føles det som om de fritt kan si hva de vil? Hvis jeg får et hint, for eksempel et nølende «ja», så sier jeg straks at jeg ikke helt har skjønt dem, og at jeg trenger at de forteller meg hva jeg ikke har forstått riktig. Og når de har fortalt meg dette og jeg gjentar det for dem og hører et stødig «ja», så stoler jeg på det.

Det er den ene måten jeg bruker for å ta det opp. Dessuten hvis jeg opplever at en pasient i løpet av timen kollapser i skam på et eller annet vis, så må jeg vurdere: Er det fordi de føler seg godt nok holdt av meg til at de kan kjenne på skammen? Eller er dette ett av de øyeblikkene der det at jeg er for stille eller sier noe galt eller på en gal måte, dytter dem inn i skammen? Hvis det siste er tilfelle, så kan jeg si: «Jeg dreit meg ut der, gjorde jeg ikke? Kan vi gå tilbake og se hvor jeg gikk i feil retning?» Og de vil kunne si at det skyldtes tonen i stemmen min, at den virket hard og brå. «Åh,» sier jeg da, «Ok. Og du har blitt møtt med mer enn nok hardhet og bråhet i livet ditt? Nok til at det rekker livet ut, og det er ikke det du trenger fra meg?» Akkurat det kan være begynnelsen på vårt arbeid med denne sårbarheten. Eller de kan si: «Ja, hvordan kunne du gjøre det?» og da må jeg ta en titt på hva som fikk meg til å gjøre det. Det åpner opp for en annen type dialog, der jeg er hensynsfull og ærlig med dem som jeg tenker er sårbare, og mer spontant ærlig med dem som allerede har gjort dette med meg flere ganger og der jeg har tillit til at vi kan snakke oss gjennom dette.

Så når klienter reagerer på noe ved deg, så tar du det i mot og aksepterer det i stedet for å si at de projiserer. Du forsøker å eie det. Det må bety at du tar mye til deg, når du har denne holdningen?

> **Vi har alle vokst opp på måter som gjør at vi er fortrolige med enkelte følelser og ganske dårlige med andre følelser.**

Det er merkelig, for ja, jeg må ta mye til meg, men det betyr ikke at jeg må ta det så personlig og tenke at det er noe galt med meg. Det kan være problematisk, for jeg er ikke alltid enkel å være sammen med, men jeg tenker at jeg har jo ikke akkurat begått noen forbrytelse. Det er som om jeg må ta det personlig nok til å forstå hva de snakker om, og ikke så personlig at jeg kollapser i min egen sårhet og skam.

Du har nå nettopp snakket om hvordan affektene som klientene viser, kan fortelle deg at noe skjer og at du må åpne opp samtalen for hva som påvirker dem. Men du har også skrevet at du kan la dine egne affekter veilede deg?

Ja, det skjer. For det første forsøker jeg alltid å føle meg fram sammen med pasientene mine. Det gjør at jeg kan bruke min egen oppfattelse av situasjonen som noe som ligner på pasientens oppfattelse. Og for det andre så hender det at jeg blir reaktiv og føler at jeg vender meg fra pasienten, og det hender når noe som har skjedd mellom oss har kommet i berøring med en av mine vanskelige, varige relasjonelle temaer. Det siste er et signal til meg om at jeg må roe meg ned og puste rolig fordi jeg har blitt avregulert. Men for det meste handler det om å føle hvordan jeg blir påvirket, men også om å føle på en mer empatisk måte, ved å føle meg inn i hvordan det ville vært å være i deres sko der de sitter overfor meg. Og akkurat dette, på dette punktet i livet mitt, kommer av seg selv og er noe jeg gjør automatisk.

Jeg også er opptatt av dette og har kjent behovet for dette i mitt arbeide som terapeut. Det har gjort meg nysgjerrig på affektteori, selv om det ligger utenfor mye av det vi oppfatter som gestaltterapi. Hvordan har du utdannet deg selv innen affektteori?

Jeg kan ikke si at jeg kjenner til vitenskapelig affektteori, til hvordan hjernen fungerer, for det er ikke det jeg interesserer meg for. Men jeg lærte mye av Bob Stolorow, psykoanalytikeren som var med på å grunnlegge intersubjektiv systemteori. Han har et skjema for hva det betyr å arbeide med emosjonelle prosesser fra øyeblikk til øyeblikk. Skal jeg fortelle deg om det?

Ja, vær så god.

Først vil jeg si at det vi gjør i terapi er ganske enkelt å hjelpe pasienter med å opparbeide seg ferdigheter i å stå i emosjonelle prosesser. Vi har alle vokst opp på måter som gjør at vi er fortrolige med enkelte følelser og ganske dårlige med andre følelser.

Så det Bob sier er at vi tilegner oss ferdigheter i å være i emosjonelle prosesser gjennom å være i omgivelser der andre mennesker kan holde følelsene dine, sette ord på dem sammen med deg og ikke være reaktive mot dem. Han deler følelsene i to. Det ene er reaktive følelser som er de som kan destabilisere oss, slik som redsel, sinne, å være såret og skam med mer. Det andre er ekspanderende følelser. Når vi opplever reaktive følelser så vil vi være sammen med noen som har tillit til at vi ikke kommer til å kollapse på grunn av følelsene våre. De bør kunne være der sammen med oss og hjelpe oss med å godta følelsene, sette navn på dem og skille dem fra andre følelser som vi kan ha. I tillegg trenger vi at de gir oss en meningsfull forklaring på hvorfor vi føler dette akkurat nå, for det får oss til å skjønne at det ikke er noe galt med oss. Så det terapi handler om, er å gå gjennom denne prosessen gang på gang med en terapeut. Når det gjelder de ekspanderende følelsene, er terapeutens jobb bare å si «hurra» og sørge for å ikke gå i veien for dem, men i stedet ha et glimt i øyet.

Så når jeg arbeider og pasienten blir skiplet av noe jeg har gjort, så er det min jobb å legge merke til dette. Når jeg legger merke til at pasienten er blitt stille eller har kollapset i skam, så må jeg finne ut hva jeg har gjort for å bidra til dette og ta det til meg uten å gå i forsvar. Deretter må jeg arbeide med å forstå hvordan det jeg gjorde kunne være så voldsomt forstyrrende. Hva slags sår har jeg tråkket i? Arbeid med dette over tid hjelper pasienten med å øve opp ferdigheter med disse følelsene. Tankene mine om affekter er altså hovedsaklig basert på erfaringer.

I Norge er det ingen institusjonell forbindelse mellom gestaltterapi og psykologi eller medisin. Jeg, for eksempel, har gestaltterapien på toppen av et hovedfag i humanistiske fag.

Ja, jeg har jo disse teoriene fra masteren min og doktorgraden min. Så det betyr at du ikke blir eksponert for en god del av de andre verktøyene du kan putte i gestalt-verktøyboksen?

> ”
> **Når du sier de riktige ordene, så berører det kroppen.**

Ja, det gjør dessuten at vi forsøker å ivareta grensene for gestaltterapi og det som ikke er gestaltterapi, så derfor trenger vi slike som deg som bygger broer mellom et annet felt og gestaltterapien. Og da spør vi oss selvsagt alltid, er dette virkelig gestaltterapi?

Ja, det er alltid spørsmålet. Jeg kommer i tanker om Gianni Francesetti, som har jobbet sammen med andre om å etablere diagnostiske kategorier. Det er det noen gestaltterapeuter som misliker sterkt. Han bruker feltteori på en svært god måte for å se på hva som skjer i terapeutiske relasjoner med noen som f.eks. er fikserte eller depressive. Han er virkelig god på det som har med psykiatri å gjøre. Jeg husker da jeg først startet med gestaltterapi, at jeg begynte å studere psykoanalyse fordi gestaltterapi ikke hadde noen god teori for dynamikk. De bare la merke til hva pasienten gjorde uten å kunne hjelpe oss med å forstå hvorfor denne oppførselen ga mening.

Når du sier det, kommer jeg i tanker om Laura Perls. Jeg tenker at du står i en tradisjon innen gestaltterapien som begynner med Laura Perls, som var interessert i psykoanalyse og som bygde sin vinkling av gestaltteori på begrepet om støtte.

Ja, riktig...

Men det er også en tydelig forskjell mellom dere ...

Mellom oss? Hvordan vil du beskrive denne forskjellen?

Jeg vil si at hun virker mer stødig. Hun sitter der og ser på pasienten og hun beskriver dem og gir inntrykk av at hun er i stand til å «fikse» dem. Mens du ikke har dette blikket, du forsøker ...

Ja, jeg ser ikke på dem på avstand, som om de er et objekt ...

Og du forsøker å få dem til å folde seg ut og støtte det som kommer ut, uansett hva det er, og du har ingen fasit, slik som Laura Perls kanskje hadde?

Ja, og det hadde nok Fritz Perls i enda større grad. Men ja, de oppførte seg begge to som om de visste ... noe ... og jeg kan tro at jeg vet, men jeg kommer ikke til å handle på grunnlag av det, fordi jeg kan ta feil (ler), og det forandrer atmosfæren. Og i tillegg er det dette som du sier om å se. De observerte mer fra utsiden i de dagene, i stedet for å føle seg fram sammen med.

En annen forskjell er at selv om du snakker mye om følelser og affekter, så er det ordene, det som sies, som er viktigst for deg?

Ja, det er sant!

Mens for Laura Perls var det holdningen og kroppen...

Jeg liker det å lage mening, noe som gjør at jeg skiller meg ut i gestaltmiljøet.

Jeg er utdannet i litteraturvitenskap, så jeg er veldig opptatt av dialog og ord og det jeg vil kalle arven fra Paul Goodman...

Det jeg elsker med Paul Goodman, er at han sier at når du sier de riktige ordene, så berører det kroppen. Ord og kropp er ikke separerte. Når jeg jobber med en pasient og vi er i stand til sammen å formulere de riktige setningene for å fange inn noe, så reagerer begge kroppene våre.

I vår utdanning blir vi lært opp til å ikke lytte så mye til ordene, men til hvordan de sies...

Men ord betyr noe!

Ja, de gjør det, så derfor må jeg spørre deg: Hva tenker du om ord, om det å snakke?

Jeg har lyst til å si at jeg har et talent for treffende ord. Når jeg arbeider med noen, så kommer jeg opp med ord som når dem. Så når jeg tenker på pasientenes ord, så er det ikke bare hvordan de sier dem, men om de bruker et språk som er treffende? Bruker de en mengde «hm», «ok», «liksom», så forminsker de styrken i ordene sine. Jeg lytter etter dette. Og jeg lytter etter hvilke ord de unngår. Jeg kan føle at de er i nærheten av forlegenhet og skam, men de vil ikke si disse ordene. Og da kan jeg si: «Jeg tror du nå beveger deg i nærheten av ordet forlegenhet, gjør du ikke? Er det noe du er redd for skal skje om du sier det høyt?» og da vil de kunne si «Ja, jeg er redd for å falle ned i et hull jeg ikke kommer meg ut av». Og da er vi der vi skal være.

Jeg merker at jeg ofte nøler med å si ordet som de unngår.

Det er en klinisk avgjørelse du er stilt overfor. Noen ganger tenker jeg at det virkelig hjelper, særlig med ordet «skam». Det er noen personer som kollapser i skam når du sier det, særlig folk som forsvarer seg narsissistisk. Men andre blir lettet når du kan si ordet for dem. Det åpner en dør for dem. Så du må føle deg fram ... Hvilken vei kommer vi til å gå hvis jeg sier det? Hvilken vei vil støtte fortsettelsen av dialogen best? Det er ingen regel for hva du skal eller ikke, det er øyeblikket som avgjør.

Jeg skulle gjerne snakket med deg om teorien om selv for å høre din mening om noe, men jeg er også interessert i å snakke mer med deg om skrivingen din. Som jeg sa i begynnelsen, så tenker jeg at omsorgen for klienter er knyttet til en forfatterethos. Du gir rom for ikke bare klientenes ord og verden, men du er også åpen om deg selv og hvordan du gjør feil og kommer til kort. Det skaper god litteratur.

> **Jeg liker svært godt gestalt-terapiens opp-fatning av selv som prosess.**

Gary Yontef sier at han venter på at jeg skal skrive en artikkel der jeg ikke nevner hva jeg følte. Kan du si litt mer om hva du mener med forfatterethos?

Jeg tenker at du forsøker å påvirke og forandre hvordan vi skriver om gestalt-terapi?

Åh, nei, eller jeg ville vært glad om jeg hadde en slik påvirkningskraft, men det jeg ønsker å forandre er selve feltet gestaltterapi. Jeg vil at vi skal gå bort fra ... slik de fleste av oss nå gjør ... den gamle måten å se på pasienten og behandlingen av dem ut fra dette perspektivet. Så for meg handler dette om lidenskapen min for å overbevise terapeuter om at det å gjøre feil i terapien er veien til helbredelse for pasienten. Jeg er lidenskapelig opptatt av dette, og når jeg skriver, er det som om jeg lever med pasientene mine i tankene. Jeg tenker at jeg skriver godt, men jeg synes ikke all skriving innen gestaltterapi burde være slik som jeg gjør det, for jeg får mye mer ut av mer abstrakt teori. Men jeg liker også min måte å skrive på.

Jeg liker måten du kombinerer dette på.

Så det du sier er at du skulle ønske at flere forfattere kombinerte dem slik jeg gjør, nemlig ved å være sannferdig i bruken av abstraksjoner, men likevel bruke et jordnært språk, som er det jeg tror jeg gjør.

Ja, slik kan det godt være. Jeg tenker på måten vi skriver case studier på, og hvordan de kan bli påvirket av skrivemåten din, for du viser oss en måte å fremstille både klientens og terapeutens perspektiv på.

Ja, jeg skriver aldri en case-studie om en pasient, det er en case-studie om vår dialogiske relasjon. Det er et godt poeng.

Tilbake til teorien om selv. Georges Wollants siterer deg ...

Jeg visste ikke det. Er det i den lille boka hans? Jeg har lest den, men husker ikke at jeg var nevnt i den.

Han diskuterer teorien om selv og hvordan Goodman og Perls brukte begrepene id, ego og personlighetsfunksjon. Der nevner han at du gjerne vil bli kvitt disse begrepene.

Ja!

Men jeg har hørt deg bruke personlighetsfunksjoner som begrep i dag?

Ja, men personlighetsfunksjon er noe annet enn id og ego. Jeg liker svært godt gestaltterapiens oppfatning av selv som prosess. For meg gir dette absolutt mening, og siden det skjer i et organisme/omgivelses-felt er det ikke dette et selv som en ting, som er avgrenset og for seg selv. Men jeg bruker ikke dette begrepet 'selv' fordi at jeg tenker at det knapt finnes noen person som kan bruke disse ordene og fortsatt føle at det handler om selv i prosess i et organisme/omgivelses-felt. Jeg tror at disse ordene fører oss tilbake til det isolerte, avgrensede selvet, så det er ikke det at jeg vil bli kvitt idéene som gestaltterapi har knyttet til disse ordene, men at jeg ikke vil ha disse ordene!

Jeg tror det er et godt sted å avslutte! Takk for samtalen, Lynne Jacobs.

Magasinet GESTALT intervjuet også Lynne Jacobs i 2017. Erik Tresses intervju med henne ligger på nettsidene våre. ✦

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

LYS TIL OVERS

Jeg har hender som eldes, de blir eldre nå. En gang var de det fineste jeg hadde; lange pianofingre, glatt hud og negler slik du ser dem i magasiner.

Uansett hvor jeg er så har jeg hendene med, de er like foran meg og først mot verden. De vet noe om å ta borti gørr, ta borti fløyel. De har banket på ruter og kan åpne en dør. Med dem kan jeg løfte, lugge, skyve, slå, puske eller dra.

Jeg har klart meg så langt, men nå skjer det noe og huden blir tørrere, leddene større, musklene mindre. Hendene mine er blitt som nye, jeg kjenner dem nesten ikke igjen.

De vises nå, alle turene jeg har gått, soldagene, vinterstormene. De har klistret seg til meg og jeg kan ikke riste dem av meg. Dagene bak skimtes i hendene og jeg kan se framtid i dem.

Gjennom år har neglene vært dekket av alle farger. Time etter time har gått med til å file og lakke. Dus rosa, skarp turkis eller dyp burgunder. Jeg har stått vakt og smurt på tube etter tube med håndkrem. Huden har vært glatt og verdt å vise fram. Men nå begynner den å vende seg mot meg. Jeg kjenner den fortsatt igjen, men det flater ut.

Hendene gir seg ikke, de duger fortsatt. De er verktøy for komplekse operasjoner. Jeg kan fjerne treflis med pinsett, stilne gråt ved å stryke og måle feber i blinde. Jeg lirker på plass minner som krever millimeterpresisjon og full tilstedeværelse.

De vet hvor jeg er, holder fast og finner fram. Hvis jeg lukker øynene så griper de strå, lukker om steiner, stryker over kjente vegger. Med hendene fremst vet jeg når jeg skal sprette tilbake hvis det brenner.

De har vært gjennom trøbbel og de har vært i himmelen. Noen dager verker de, som om hodepine har trukket ned. Da hender det at jeg kjenner meg stolt: jeg tåler dette! Jeg tåler at årene går! Og jeg har overlevd helt til hit!

Det er lett å knipe neven sammen til en klo, presse lufta ut og kjenne blodet stoppe opp. Da kan jeg holde til jeg knapt klarer mer, telle til ti, telle til tusen, for så å slippe.

Jeg kan ganske enkelt rette fingrene ut, sprike og la svalere luft slippe til. Jeg kan la det stå til.

Jeg har masse lys til overs.

Foto: Eilen Austli

I denne spalten gir vi en enkel, lettlest introduksjon til teorier og begreper innenfor gestaltterapi. Hensikten er å forklare elementer av gestaltteori på et klart hverdagsspråk.

Enkelt forklart: TEORIEN OM SELV

AV ANN KUNISH OG PER TERJE NAALSUND

Hvem er jeg? Når vi beskriver oss selv eller andre er det ofte i absolutter: 'Han har alltid stålkontroll' eller 'Jeg er så lite strukturert'. I gestaltteori, derimot, tenker vi at selvet er fleksibelt og at hvem vi er, avhenger av hvem vi er sammen med og hva vi gjør.

Anne er på et seminar sammen med flere andre. En av de andre deler en sterk historie;
Annes hals snører seg sammen, hun holder pusten og kjenner en klump i magen.
Øynene hennes fylles med tårer — hun er rørt.

Kanskje gir hun seg hen til gråten og viser at hun er rørt,
eller kanskje hun forlater rommet fordi hun ikke vil vise at hun gråter.

I teorien om selv retter vi oppmerksomheten mot tre aspekter ved oss selv:

- våre impulser, ønsker eller behov, som vi ofte merker 'innenfor huden'
- handlingene vi foretar eller holder tilbake:
- opplevelsen av oss selv i en situasjon

Når Annes hals snører seg sammen og hun holder pusten og kjenner en klump i magen, er dette *impulsene* i henne. Impulsene forteller henne hvordan hun reagerer på omgivelsene i akkurat denne situasjonen. Annas valg om å forlate rommet eller å bli der og gråte, er *jeget* hennes som viser seg i handling. Handlingene hennes viser henne hvordan hun håndterer situasjonen. Hvordan hun opplever seg selv er *personlighetsfunksjonen* hennes. I denne situasjonen blir hun en som er rørt.

I gestaltterapien forholder vi oss til selvet som en prosess. Selvet vårt er bare tilgjengelig for oss som en interaksjon mellom oss selv og omgivelsene. Det finnes ikke noe isolert selv, verken der ute i verden eller inne i oss. Selvet vårt må gripes i handling, som et verb: 'å selve'. *Selving* er en kontinuerlig prosess. Vi får stimuli fra det som er rundt oss, og våre impulser, ønsker og behov er dermed i stadig endring. Dette påvirker hva vi gjør og ikke gjør, og måten vi opplever oss selv på. Det hele begynner om igjen når en ny situasjon dukker opp. Annes valg i situasjonen beskrevet over vil variere etter omstendighetene.

Vi ser på atter et eksempel:

Markus er nyansatt mellomleder på sitt første ledermøte. Han er nettopp ferdig med en master i ledelse. Under oppveksten har hans foreldre ofte kommentert andres prestasjoner, noe Markus har fått med seg.

I dette møtet ønsker han å gjøre inntrykk og etablere sin plass i bedriften. Han snakker mye, og blir så ivrig at han til og med avbryter andre. De andre himler med øynene, uten at Markus legger merke til det. Etterpå er han overrasket over at ingen kommenterte hans innlegg.

Vel hjemme spør hans kone hvordan hans første dag var. Han forteller, og etterhvert begynner hun å fortelle om sin dag. Når kona snakker, lytter Markus mens han ser på henne og nikker. Så kommer ungene løpende — de snakker ivrig og vil leke med ham. Han ler, blir med dem inn i stuen, setter seg ned og legger et puslespill med dem.

Hvis vi ser på Markus på møtet i lys av teorien om selv, kan vi si at hans impuls eller behov er å markere seg. Kanskje han er oppmerksom på dette behovet, og handler på grunnlag av det. Kanskje han ikke er bevisst sitt behov, og handler mer på impuls.

I møtet snakker han mye, og avbryter til og med andre. Dette er hans handling, det han gjør. Hvis han ikke er bevisst sine behov, kan vi heller ikke si at hans handling er noe han har valgt bevisst. Det han har hørt under oppveksten kan også ha spilt inn her; kanskje han har hatt en idé om at han må være frempå for være vellykket. Uansett grunnen er faktumet at han snakker i vei og avbryter. De andre lager grimaser og lar være å respondere på det han sier.

Hvem ble Markus i det første ledermøtet med hans nye kollegaer? Vi kan si at i denne situasjonen ble han en person som ikke var klar over måten han påvirket andre på. Han ble også en person som hadde behov for å markere seg, og som ikke holdt tilbake sine meninger.

Da Markus kom hjem, hørte han interessert på da hans kone snakket med ham, og var tålmodig med sine barns skravling og krav. Her hadde han ikke samme behov for å etablere seg i en posisjon — omstendighetene her var annerledes enn på jobben. På hjemmebane er hans impuls å lytte og lage rom for andre slik at de kan ta plass, og han handlet deretter. Han ble en rolig og lyttende ektemann og tålmodig far.

Hva kan teorien om selv brukes til? Når en klient tar opp vanskelige situasjoner i terapi, kan terapeut og klient utforske klientens impulser og handlinger, slik at klienten får innsikt i hvem hen ble i akkurat den situasjonen. Ved å utforske hva som hender i selv-prosessen, kan klienten se og forstå hvordan disse mønstrene har fungert som en støtte tidligere, for så eventuelt å velge andre måter å handle på dersom det oppleves hensiktsmessig.

Også i gestaltmiljøet er det mange meninger om teorien om selv. Ønsker du å vite mer, kan du lese kildene denne artikkelen er basert på. ✦

Kilder:

Lobb, M. S. (2013). The Now-for-Next in Psychotherapy. Gestalt Therapy Recounted in Post-Modern Society. Milan: Instituto di Gestalt HHC Italy.
Hostrup, H. (1999/2009). Gestalt terapi. Indføring i gestaltterapiens grundbegreber. København: Hans Reitzels Forlag.
Wollants, G. (2007/2012). Gestalt
Krüger, Å. & Skottun, G. (2017). Gestaltterapi. Oslo: Gyldendal

ENQUETE

INNENFOR GESTALTTERAPI ER "TEORIEN OM SELV" EN AV FLERE SENTRALE TEORIER, SOM BESKRIVER «SELVET» SOM NOE SOM OPPSTÅR I MØTET MED DEN ANDRE. GJENNOM Å ERKJENNE AT VI SAMMEN SKAPER SITUASJONEN VI ER I, KAN VI OGSÅ FÅ TAK I HVORDAN VI KAN PÅVIRKE DEN. VI HAR SPURT FIRE GESTALTTERAPEUTER HVILKEN ERFARING DE HAR MED Å BRUKE DENNE MODELLEN I SIN PRAKSIS.

Kunne du tenke deg å bidra til Gestaltmagasinets enquete?
Ta kontakt med Nora Astrup Dahm på: norasda@gmail.com

KRISTINE STEENSEN

er gestaltterapeut MNGF med praksis i BA21-loftet i Oslo, og på Nesoddtangen.
Hun var ferdig utdannet gestaltterapeut fra Norsk Gestaltinstitutt våren 2019, og har mange års erfaring som rådgiver, veileder og leder.
Hun tar for tiden etterutdanning i nevroaffektiv psykoterapi hos psykoterapeut Marianne Bentzen.

HVORDAN BRUKER DU TEORIEN OM SELV I PRAKSIS?

Jeg bruker den ofte til å oppdage og utfordre fastgrodde identifiseringer. Forholdet mellom hvordan vi tenker, føler og handler kan havne i fastlåste spor, kanskje knyttet til bestemte relasjoner eller omgivelser. Det er en runddans det kan være vanskelig å henge med på, men som det er mulig å ta føringen på når vi lærer oss trinnene.

I HVILKE SITUASJONER SYNES DU DENNE TEORIEN KAN VÆRE SPESIELT NYTTIG?

Jeg synes den kan være nyttig der klienten har relasjonelle utfordringer hen vil utforske i terapi. Det kan være utfordringer i eksisterende relasjoner eller utfordringer knyttet til et ønske om å finne en kjæreste/bestevenn. Erfaringer med å ikke "få det til" relasjonelt kan avdekke tanker om å være feil. Det kan åpne opp vanskelige følelser og frykt for at det alltid vil være slik. Det kan bli et fastlåst spor det er vanskelig å komme ut av på egen hånd. Jeg tror vi alle har det i oss å kunne knytte nære og varige relasjoner. Det vi trenger hjelp til er å oppdage hva vi selv gjør, og hvordan omgivelsene påvirker oss - som forhindrer oss fra å oppnå det. Sammen kan vi finne mulighetene til å gjøre gode valg for oss selv.

TRINE MERETE EDLER-WOLL

er gestaltterapeut MNGF og autorisert sykepleier, og har utdanning i ledelse (masterprogram). Hun tar for tiden etterutdanning innen traumeterapi, og driver egen fulltidspraksis med individual- og parterapi, med kontorer i Helgeroa og Horten.

HVORDAN BRUKER DU TEORIEN OM SELV I PRAKSIS?

Jeg får økt oppmerksomhet på hva som skjer i situasjonen med klienten og meg: hvordan vi regulerer, hva vi gjør og hvem vi blir sammen. Hva finnes det støtte for, og hva «trenger» situasjonen? Hva kommer til uttrykk eller blir holdt tilbake? Finnes det en tydelig retning?

I HVILKE SITUASJONER SYNES DU DENNE TEORIEN KAN VÆRE SPESIELT NYTTIG?

Jeg synes teorien kan være nyttig når klienter opplever å stå helt fast, uten valgmuligheter, eller å være overveldet av valg som kjennes for store. Klienten oppsøker terapi i søken etter en plan eller løsning på «problemet». Her finner jeg det nyttig å jobbe med oppmerksomhet på kroppslige fornemmelser, sansing, impulser, behov og utforsking av roller, fremfor å lete etter løsninger.

Et annet eksempel er en klient som har mye på hjertet, og som har en opplevelse av å ikke blir hørt. Jeg blir oppmerksom på at jeg ikke klarer å henge med på historiene, jeg blir en som ikke lytter. Ved å dele mitt ønske om å være en som lytter til det hun har å si, og mitt behov for langsomhet, kan klienten få økt oppmerksomhet på hva hun faktisk ønsker å dele, og hun kan bli en som blir hørt.

HEDDY ANNE TORP LUND

er gestaltterapeut MNGF, har videreutdanning og organisasjonsutdanning fra NGI og er master practitioner i NLP og Practitioner in brain and behaviour/applied neuroscience. Hun har drevet Carefrontation i 17 år, med hovedfokus på teamutvikling, kommunikasjonstrening og coaching. En mindre del av virksomheten er rettet mot terapi.

HVORDAN BRUKER DU TEORIEN OM SELV I PRAKSIS?

I terapi bruker jeg teorien primært til nettopp det å skape erkjennelse om at vi SAMMEN skaper den situasjonen vi er i. Det er nytt for mange klienter som har situasjoner og personer i livet de er misfornøyde med. Når klienten får øye på at hen faktisk har valgmuligheter (og valgansvar) i sine responser kan det ofte oppleves provoserende først, og deretter frigjørende. Jeg spør ofte: "Hvem blir du sammen med ham/henne i situasjonen?" Deretter ser vi på behov og valgmuligheter. Jeg bruker også teorien på situasjonen mellom oss i rommet: "Hvem blir du her med meg nå?" Eller for eksempel: "Du forteller at du ofte kjenner deg dum og håpløs. Jeg ble nettopp klar over at det jeg sa og gjorde kan ha gitt deg samme følelse. Hva får du kontakt med i deg når jeg sier det?"

I HVILKE SITUASJONER SYNES DU DENNE TEORIEN KAN VÆRE SPESIELT NYTTIG?

Terapeutisk er teorien nyttig når vi jobber med forskjellige måter å være i kontakt på. Dersom terapeut/klient-relasjonen er preget av mye projeksjon, kan det å jobbe med impulsfunksjon, personlighetsfunksjon og egofunksjon gjøre det lettere å se hva som er "ditt" og hva som er "mitt". Når jeg jobber med team i næringslivet, erfarer jeg hvordan uklarheter i stillingsbeskrivelser og mandat kan skape forvirring. Tydeliggjøring av forventede arbeidsoppgaver og bevisstgjøring av hvordan du blir påvirket og påvirker, gir grunnlag for bedre valg og derved økt produktivitet og styrket organisasjonskultur.

ERIK HOVDEN

er gestaltterapeut MNGF og veileder fra Norsk Gestaltinstitutt. Han har mer enn 20 års erfaring som leder fra det private næringslivet og 17 års erfaring som konsulent. I dag arbeider han i Sariba, som leder- og organisasjonsutviklerkonsulent. I tillegg har han en praksis med par- og individualterapi.

HVORDAN BRUKER DU TEORIEN OM SELV I PRAKSIS?

Denne teorien bruker jeg spesielt mye i forbindelse med utvikling av lederteam. Her følger noen eksempler:
Situasjon 1: Impulsen min er nå å fortelle dere om «teorien om selv» og jeg følger denne impulsen. Det jeg gjør nå er å tegne og demonstrere teorien. Gruppen blir så spurt hva de oppfatter meg som (eksempelvis lærer).
Situasjon 2: Jeg blir kritisert, kjenner på motstand, følger impulsen og går til motangrep. Hva oppfatter de meg som nå (eksempelvis kverulant)?
Situasjon 3: Jeg blir kritisert, kjenner på motstand, holder impulsen tilbake og responderer med et åpent spørsmål. Hva oppfatter de meg som nå (eksempelvis den som er interessert)?
Deretter tar jeg frem teorien underveis i situasjoner som oppstår slik at deltagerne får økt oppmerksomhet på om de fulgte sin impuls eller ikke, hvilken handling de valgte og hvem de ble for de andre i gruppen.

I HVILKE SITUASJONER SYNES DU DENNE TEORIEN KAN VÆRE SPESIELT NYTTIG?

Jeg synes at denne teorien er nyttig å bruke i de fleste situasjoner. I forbindelse med konflikthåndtering, arbeidsmiljø, team- og gruppeutvikling, par- og individualterapi. Så lenge temaet er kommunikasjon og relasjon erfarer jeg at denne teorien bidrar godt til å øke forståelse for hvordan en situasjon organiserer seg.

INTERVJU SELV

SELVET

i psykologi- og gestaltfagene

Matthew Swedberg (1969) var nyutdannet psykolog fra St Mary's Universitet i Minnesota i USA da han kom til Norge i 1997. Etter å ha blitt autorisert som klinisk psykolog fra Psykologisk Institutt ved Universitetet i Oslo, startet han en praksis i Asker samtidig som han utdannet seg til gestaltterapeut ved NGI. Han har erfaring fra spesialisthelsetjenesten (allmennpsykiatrisk poliklinikk) samt private- og offentlige behandlingssentre i USA, og har vært praktiserende gestaltpsykoterapeut siden 2004 og høyskolelektor ved NGI siden 2015.

Av Ann Kunish
Foto: Kurt Urhølt

Vi var interesserte i hvordan Matthew opplever selv-begrepet i de to profesjonene, og hvordan han jobber med selvet i sin egen praksis.

Temaet for dette nummeret er den gestaltterapeutiske teorien om selv. Etter å ha lest om hvordan psykologi har sett på selvet gjennom tidene, slår det meg hvor mange likheter det faktisk er mellom teoretikerne.

Det stemmer. Én likhet er at man forsøkte å se på psyken, det vi kaller selvet, på en systematisk måte. Fra nevrovitenskap vet vi at hjernen består av reptilhjernen, som tar seg av de grunnleggende prosessene i kroppen, det limbiske system, som huser blant annet minnet, og neocortex og frontallappen — den delen av hjernen som er rasjonell, som planlegger og organiserer.

Du utdannet deg opprinnelig til psykolog — hvordan var ditt møte med selv-teorier i psykologien?

Det er flere måter å se på selvet i psykologi. Når jeg tenker tilbake på min tid som ny psykologistudent, dukker Freud opp. Han beskrev ego, super- eller ideal-ego og id. Han mente at disse tre er aspekter av oss, og beskrev hvordan de påvirker hverandre og gjør ting vanskelig for hverandre. Til forskjell fra gestaltterapi, var det individet som var i fokus. Ting oppstod i et vakuum, selv om egoet kunne bli påvirket av ytre faktorer. Freuds tenkning var at vi er påvirket av genene våre, men også av våre personlige historier. Super-egoet kommer inn og vurderer for å holde våre impulser i sjakk, mens egoet er i skvis mellom super-egoets kritiske moralkompass og lidenskapen i impulsene våre.

Egoet er påvirket av og konfrontert med det som skjer rundt oss og må bestemme hvordan vi skal reagere, samtidig som det har en regulerende funksjon — det skal holde styr på ønsker og lyster som kan komme i konflikt med super-egoets kritiske syn på egoet, eller med hva samfunnet mener er best. Egoet er under angrep fra alle sider, og det er mange faktorer som kan skape en følelse av håpløshet eller utilstrekkelighet. Mens jeg leste Freud ble jeg forbauset over at vi mennesker i det hele tatt klarer å hamle opp med alle utfordringene vi har!

Hva vekket din interesse for gestaltterapi?

Jeg var nyutdannet psykolog og ønsket å videreutvikle meg. Først og fremst så jeg etter en metode for å takle en ny kultur. Jeg kunne ikke språket, og hadde et behov for å finne en ny form og ny måte å være i et nytt land. Jeg bladde rett og slett i telefonkatalogen og snublet over gestaltterapeuter, og ble nysgjerrig. Gestaltfaget og Fritz Perls var kjent for meg fra psykologistudiene.

Hvordan var det å møte gestaltterapiens teori om selv med en psykologs forståelse av selv?

Det var flott! Det ga meg en forståelse for hvordan teorien kunne anvendes i praksis i terapirommet. Jeg var jo ganske nyutdannet psykolog da jeg begynte på gestaltstudiene og opplevde at kunnskapen komplementerte hverandre. Det største paradigmeskiftet fra psykologi til gestaltterapi var perspektivet på relasjonen fremfor et individualistisk syn.

Det var ikke vanskelig for meg som psykolog å forstå Perls teori. Mens Freud forstod at det finnes påvirkninger rundt oss, og tenkte at id, ego og super-ego holdt på i all hovedsak i et vakuum, hadde han ikke begrep om relasjonen som en viktig faktor. Gestaltpsykologene bygget på Freuds arbeid da de forklarte hvordan persepsjon påvirker oss, og hvordan vi endrer og utvikler oss i relasjon med andre. Perls tok jo utgangspunkt i Freuds terminologi og gjorde den til sin. At han beskrev id, ego og det han omdøpte til personlighet som funksjoner var hans måte å tydeliggjøre hvordan de bidrar til et selv som er i kontinuerlig endring. Forståelse av disse funksjonene gjør dette til en teori som kan anvendes i møte med klienter.
Det er viktig å huske at Freuds forståelse av 'the mind' var forankret i det ubevisste, mens Perls bygget opp en teori basert på det førbevisste og bevisste, som vi kaller varhet eller awareness i gestaltteori.

Hvordan jobber du i dag med to faglige syn på terapi?

De utfyller hverandre. Jeg har alltid vært en person som integrerer og bruker kunnskapen jeg har. Jeg bruker det som er praktisk anvendelig der og da, sammen med den personen jeg jobber med. Jeg opplever ikke lenger en motsetning mellom de to teoriene. ✦

STEMMEN

er et redskap til bevisstgjøring og *kreativ utfoldelse*

Alt menneskelig finnes i stemmen. Og siden stemmen stammer fra ulike elementer som vokser i kroppen, og siden alle kropper er forskjellige, finnes det ikke to stemmer som er like. Hver eneste menneskelige stemme er unik.

Karl Ove Knausgård

Av Ann Kunish
Foto: Kristin Linnea Backe

Gro Siri Ognøy Johansen; du var utdannet sanger før du ble gestaltterapeut. Kan du si noe om hvordan det ene ledet til det andre?

En av grunnene til at jeg studerte gestaltterapi var at jeg mistet stemmen da jeg arbeidet på Det Norske Teatret. Jeg oppsøkte derfor spesialister og endte opp i København hos logoped og sangpedagog Susanna Eken, som akkurat da var i ferd med å skrive en bok om stemmepedagogikk og kroppsorientert psykoterapi. Jeg hørte om gestaltterapi, og to år senere startet Gro Skottun og Daan Van Baalen en gestaltterapeut-utdannelse i Oslo. Jeg meldte meg på utdannelsen for å forstå meg selv bedre og skape et verktøy for å forstå sangstemmen bedre.

Hvordan synes du disse utdanningene komplementerer hverandre?

Gestalt og sang komplementerer hverandre. Pusten er sentral i et stemmearbeid, og varhetsøvelser er med på å øke bevisstheten om hvordan stemmen klinger i kroppen. Det å jobbe med en persons stemme kan utløse mange følelser, fordi stemmen er en del av vår oppvekst og utviklingsvilkår.

Temaet for dette nummeret er teorien om selv. På nettsiden din skriver du om en indre og ytre stemme. Hvordan relaterer du stemmen, måten vi bruker den på og hvorvidt vi velger å bruke den, til denne teorien?

GRO SIRI OGNØY JOHANSEN
er gestaltterapeut MNGF og sangpedagog. Hun har utviklet «Gestaltsang» for å jobbe med den indre og ytre menneskelige stemmen. Hun gir også sangundervisning og holder kurs for ledere i stemmebruk og retorikk. Les mer på www.gestaltsang.no

> Ofte ber jeg klienten om å tegne et bilde av sin egen lyd.

Mange som kommer til meg holder tilbake fordi de er redde for at de ikke er flinke nok til å synge eller bruke stemmen. Impulsen om å bli hørt holdes tilbake. Personlighetsfunksjonen preges dermed av at stemmen ikke brukes på en fleksibel måte, for eksempel ved å unnvære å synge eller snakke høyt i en forsamling. Noen klienter kommer med tanker om hvordan deres stemme påvirker andre, og lurer på om de klarer å formidle 'seg selv' godt nok. Stemmen forandres i møte med en aktuell situasjon og konteksten vi befinner oss i. Når vi er nervøse, vil stemmen og pusten være preget av uro og gjøre noe med omgivelsene – stemmen påvirker og påvirkes. I gestaltsang jobber jeg derfor med å ta tak i impulsene og gi dem støtte, så klienten kan kjenne på at 'dette er min stemme'.

Samme sted beskriver du stemmen som et redskap til bevisstgjøring. Hvordan eksperimenterer du med stemmen sammen med klienter?

Som terapeut er jeg opptatt av å skape et trygt rom der klienten har lov til å utforske og bruke stemmen. Ofte ber jeg klienten om å tegne et bilde av sin egen lyd. Jeg kaller det et 'stemmepartitur', som vi utforsker sammen. På den måten kan jeg danne et bilde av hvordan klienten 'ser' sin egen stemme. Første gang jeg brukte et stemmepartitur som en metode ble jeg oppmerksom på at jeg ikke hørte det samme som klienten. Hun tegnet mange symboler, blant annet en rose, en brønn og en nøkkel. Hvert symbol var noe hun opplevde i seg selv. Gjennom å utforske og forsterke symbolene ble stemmen klarere og det oppstod en sammenheng mellom det hun følte og hvordan hun sang.

Hva synes du er fordelen med å jobbe med stemmen i en terapeutisk situasjon?

Fordelen er at det er så mange måter å kontakte på med stemmen. Det å arbeide med en stemme er å jobbe med kroppslige fornemmelser som rommer mange impulser og tanker i møte med oss selv og andre. Jeg laget et prosjekt som het SKAPE, som var basert på improvisasjon i musikk og bilder. Forestillingen var laget for barn med utfordringer der vi tre sangere kontaktet barna gjennom ordløs stemmeimprovisasjon. Stemmen er en fantastisk kilde til fantasi, lek og kreativ utfoldelse. Det å lytte og skape lyd kan skape en inngang til et prosessarbeid uten at vi trenger å bruke for mange ord. ✦

"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 likevel å få frem det du har på hjertet. Det kan være noe du har lykkes med, en oppdagelse, noe du ble berort av eller feks en følelse av å mislykkes.

Det nærmer seg slutten av timen. Jeg kjenner et trykk i brystet. Jeg vet jeg skal igjennom det samme som sist time og timen før der og timen før der. Jeg skal igjennom å føle meg mislykket som terapeut. Ikke bli hørt, ikke bare én gang, men kanskje to og tre.

Jeg sier: "Vi skal gå mot en avslutning", og samtidig kjenner jeg et trykk i hodet.

Klienten svarer: "Ja, jeg må bare si et par ting til før jeg er ferdig". Hun fortsetter, og jeg kjenner at jeg holder pusten. Jeg hører nesten ikke hva hun snakker om, jeg bare venter på at hun skal fortelle ferdig det hun vil si, det hun vil ha med, det hun vil få ut.

Jeg forsøker igjen: "Da må vi nesten avslutte, Siri!"

"Kan jeg ikke bare få si en ting til, jeg har ikke fått sagt…"

Jeg kjenner jeg ikke puster, jeg har grøt i hodet. Klokken er fire minutter over timens egentlige slutt. Klienten synes ikke å sanse hva som skjer med meg. Hun bryr seg tilsynelatende ikke om at vi ikke er to lenger.

"Nå må vi avslutte, Siri!"

Da klienten omsider er ute av rommet, kjenner jeg meg utmattet. Jeg føler meg dum, jeg slår meg selv i hodet: Hva er det som gjør at jeg gang på gang ikke får avsluttet til tiden med denne klienten? Hva er det som gjør at jeg bøyer av? At jeg ikke med én gang sier: "Det er ikke mer tid, men vi kan ta det neste gang". Jeg blir oppmerksom på at det i dette feltet er skummelt å bryte tvert av, på hvor vanskelig det er for meg å være enda tydeligere når jeg opplever gang på gang ikke å bli hørt eller sett, og til og med avvist. Sammen med denne klienten vet jeg hva jeg vil. Men det oppleves veldig skummelt å gi klart uttrykk for det.

Det absurde skillet

«Vi har alle en psyke, så det er like greit å snakke om den.» Med denne setningen åpner Pia Beate Pedersens sin podkast "Pia og psyken". Hun ble nærmest riks-kjendis i 2010 da hun sa opp jobben i NRK Østlandssendingen på direkten. Senere ble hun diagnostisert med bipolar lidelse type 2. Men Pia ønsket verken medisinering eller en fremtid som uføretrygdet. Resepter ble erstattet med tursko og sekk. I dag serverer Pia lytterne tankevekkende podkaster om psyken, spilt inn i Villa Sult sammen med psykiater Finn Skårderud.
I episode 129 har Pia og Finn besøk av Anna Luise Kirkengen, forfatteren av *Hvordan krenkede barn blir syke voksne*. Kirkengen har noe så sjeldent som doktorgrad i medisin basert på fenomenologi og hermeneutikk. Hun forteller at hun ble kalt kjettersk, og at avhandlingen opponerte mot det rådende skillet mellom den mekanistiske kroppen, underlagt naturvitenskap og objektivitet, og den subjektive erfaringen. Det ble heller ikke enklere av at hun krysset fakultetene, med en filosof og antropolog som veiledere.
Kirkengen har mer enn 30 års fartstid som allmennpraktiserende lege. Lenge var hun den eneste kvinnelige fastlegen, og pasientlisten utviklet seg til en rekke fortellinger om undertrykking, overgrep og vold – fortalt av kvinner. Dette var hun slett ikke forberedt på. Utdannelsen hadde i liten grad sett på erfaring som medisinsk relevant. Kirkengen kjente på et misforhold mellom kart og terreng, og ble opptatt av det absurde skillet mellom kropp og sinn.

Hør podkasten her:
https://shows.pippa.io/pia-og-psyken/episodes/episode-129-anna-luise-kirkengen

Når angst møter humor

På en vegg i teateret henger portrettbildet av skuespiller, komiker og radiokjendis Bjarte Tjøstheim. Selv tenker han ikke at det er han som henger der, men en karakter. Med svart belte i frykthåndtering inntar han scenen for å finne en metode for å bli kvitt angsten. "Det går betre no" er tittelen på monologen, som Bjarte har skrevet selv. Han har et ønske om å avmystifisere angst, samtidig som han følger psykiaterens råd om å gå den i møte. Og det er tydelig at han lykkes med prosjektet. Vårt Land roser oppsetningen og skriver:
– I en blanding av tragikomiske situasjoner og kloke refleksjoner klarer Bjarte Tjøstheim å si noe viktig om hvordan det er å leve med angst.
Til tross for at Tjøstheim er en av de mest populære komikerne i landet, bærer han på frykten for å bli avslørt; at alt er et spill, som ikke kan være sant. Prestesønnen fra Randaberg har alltid vært skjør og har hatt frykten som følgesvenn gjennom livet.
– Oppfordringen var å skrive meg gjennom livet mitt, som i stor grad handler om selvpåførte begrensninger. Det var mye å ta av. Etter hvert ble jeg gjort oppmerksom på at det var mye dystert. Alt jeg skrev om var nedturer. For det er masse ting som går kjempebra altså, selv om jeg ikke kommer på noe sånn i farta...
(Teksten i notisen er basert på intervju, gjengitt på teaterets nettside)

Les om forestillingen og bestill billetter her:
https://www.detnorsketeatret.no/framsyningar/det-gar-betre-no/

Ambient mot angst

Ambient kan oversettes med omgivende eller omsluttende. Det er også en musikksjanger som fokuserer på lydenes klangfarge, for å fremkalle en atmosfærisk, visuell og ikke-påtrengende opplevelse. Følgelig blir også lyttingen endret, selve persepsjonen. Med gestaltspråket kan vi si at Ambient jevner grunnen, legger et rolig teppe rundt lytteren, så figurer kan tre frem med luft mellom. Klangene rydder plass i tankekjøret og bidrar til konsentrasjon og klarhet.

Musikkhistorisk kan linjen fra Ambient trekkes tilbake til den franske komponisten Erik Satie (1866-1925), som på sett og vis introduserte stilen vi kjenner som minimalisme. Samtidige artister innenfor sjangeren er Brian Eno, Biosphere, Oval, Autreche, Steve Roach, Fennesz og flere. Disse varierer med hensyn på struktur, og i hvilken grad det inngår melodiøse elementer i komposisjonen.

Briten Ryan Bassil er redaktør for nettstedet Noisey. Han kjenner godt til angst og uro fra egen barndom og ungdomstid. I tillegg til terapi, ble Ambient-musikk en redning både før og under panikkanfallene. I en kortfilm forklarer Bassil hvordan Ambient hjalp han å takle angst, og hvordan hans opplevelse av verden endret seg gjennom strømmen av klanger og stillhet.

Se kortfilmen her:
http://stevegurr.com/portfolio/grounded-a-short-film-about-anxiety-and-ambient-music

Når hjertet skifter form

Den amerikanske kardiologen Sandeep Jauhar har skrevet tre bøker, og er spaltist i New York Times. Hans første bok, *Intern: A Doctor´s Initiation*, ble en bestseller både i USA og India. Boken er dessuten inspirasjon for en ny dramaserie på NBC. Jauhar har holdt en rekke foredrag om medisin, mennesket og spesielt organet hjertet. Han er kjent for å stille spørsmål ved moderne medisin, og underveis i sin egen utdannelse kjempet han med tvil og tro.

I en TED-konferanse fra juli 2019 snakker Jauhar om nettopp hjertet. Han tar for seg hjertet som geometrisk form, metafor, organ og kulturelt objekt. Jauhar forklarer hvordan følelser ikke bare påvirker hjertets virkemåte, men også fysiske utstrekning. Følelser som tap og sorg kan føre til endringer i hjertets størrelse, noe som bør få konsekvenser for hvordan vi ivaretar dette livsviktige organet. Fra et gestaltteoretisk perspektiv kan det sies at han underbygger den direkte forbindelsen mellom tanke, følelse og kropp.

I TED-foredraget er Jauhar spesielt opptatt av tilstanden "Takotsubo syndrom", som også kalles stressutløst kardiomyopati; en akutt, forbigående hjertesvikt. Typisk er denne tilstanden utløst av fysisk eller psykisk stress, og med normalisering av hjertefunksjonen over tid. Sandeep Jauhar forteller levende og tankevekkende om pasienter som opplever kritiske hendelser, og hvor ultralyd bekrefter endringer i hjertets form og yteevne.

– Vi vet nå at følelser ikke bor på innsiden av hjertet, men de har definitivt en påvirkning på dets form og funksjon.

Se TED-foredraget her:
https://www.ted.com/talks/sandeep_jauhar_how_your_emotions_change_the_shape_of_your_heart?

METANOIA
– ettertankens institutt

Ordet metanoia stammer fra gresk og kan oversettes med endring etter forståelse, altså en slags post-refleksiv utvikling i mennesket. Ved Metanoia Institute i London gis nettopp ettertanken rom, både gjennom kurs, utdanningsprogram og forskning. Vi har tatt en kikk på hva de holder på med og hvordan de organiserer seg.

AV TROND GREM WOLD

Instituttet ble etablert tidlig på 80-tallet og tilbyr studier og videreutdanning innenfor flere humanistiske terapiretninger, inkludert gestaltterapi. Som institusjon legger de vekt på studentenes utvikling av en personlig stil, samtidig som den bygges på et teoretisk fundament og erfaring fra både praksis og forskning. Blant kjente teoretikere som har arbeidet ved instituttet finner vi blant annet Phil Joyce og Charlotte Sills.

VERDISYNET STYRER

Fra fellesfaktor-forskningen, referert til i boka «The Heart and Soul of Change», vet vi at ingen enkeltstående retning eller teoretisk modell beviselig er mer effektiv enn andre, og at alle retninger har sine verdifulle bidrag til klinikeren. Det er snarere klientens situasjon, utfordringens natur og den terapeutiske relasjonen som påvirker utkommet, samt terapeutens tro på sitt fag. Metanoia Institute er opptatt av å være en motvekt til subjekt-objekt-tenkning, som kan fragmentere og atskille individet fra sin unike opplevelse av verden. Dette synet gjennomsyrer også forskningen, og Metanoia skriver på sine hjemmesider at instituttets forskning har som mål å:

- bedre terapiens tilgjengelighet i samfunnet
- utforske metoder
- utvikle teori og utdanning

INTEGRERT KLINIKK

Siden 2010 har Metanoia Institute drevet klinikk i tillegg til skole, og her tilbyr de psykoterapi, veiledning og rådgivning. Klinikkens mål er å undersøke den faktiske, kliniske erfaringen, både for undervisnings- og forskningsformål; dette som alternativ til eksperimentell metodikk. Metanoia har utviklet egne verktøy som terapeuten benytter for å evaluere arbeidet, og på den måten akkumuleres data på tvers av disipliner, noe som videre benyttes i undervisningen. Et sentralt poeng er at klientene selv deltar aktivt i evalueringen, og vurderer så vel egen progresjon som terapeutens arbeid. Hvert år jobber mer enn hundre studenter ved klinikken, og den er en av Storbritannias største terapi-tilbydere.

GESTALTTERAPEUTISKE PROSJEKTER

Gestaltterapi-gruppen ved Metanoia vektlegger terapeut-nær forskning, samtidig som det samarbeides på tvers av retningene. For tiden pågår følgende prosjekter:

- Evaluering av gruppeterapi for klienter med komplekse traumer, herunder evaluering av gestaltterapeutisk intervensjon
- Aksjonsforskning med fokus på hva som skjer i grupper med ledere; hva som beveger seg "under overflaten" - hos hver og en - og som helhet
- Overgangen fra terapeut til veileder. Undersøkelse av fenomenologisk erfaring og felt-faktorer i opplæring/trening

I tillegg til disse prosjektene er det verdt å merke seg programmet ETHOS, som undersøker effekt og økonomiske forhold knyttet til humanistisk terapi i skolen. Her samarbeider ledende akademikere, terapeuter og rådgivere for å bedre samfunnets støtte til unge mennesker.

Redaksjonen anbefaler våre lesere å holde seg oppdatert om det som skjer ved Metanoia Institute – for å la seg inspirere, vurdere egen videreutdanning, eller bedre forstå trender innenfor eget fagfelt. For som instituttets navn fremhever med tydelighet – endring følger forståelse. ✦

Kilder:
http://www.metanoia.ac.uk/
https://en.wikipedia.org/wiki/Metanoia_(psychology)

To virvler *i kjølvannet av* EAGT-konferansen *i Budapest*

De to nyutdannede gestaltterapeutene Tale Kristine Skeidsvoll og Kristine Steensen har kommet hjem fra EAGT-konferansen An Experimental Exploration: The Fertile Void and Creative Indifference. Vi har bedt om deres etterinntrykk. De har bestemt seg for å sette seg i en bil, kjøre i motsatt retning av dit de skal og se hva som dukker opp i dialogen mellom dem.

Kristine: *Ja, da må du bare fortelle meg hvor jeg skal kjøre da.*

Kristine svinger bilen ut av Kolbotn sentrum i retning Gjersjøen. Det er stille i bilen et øyeblikk før Kristine fortsetter.

I denne samtalen vår vil jeg gjerne starte med noe jeg opplevde på konferansen. Jeg erfarte noe der som fremdeles slurer i meg, en åpen gestalt. Noe som har vært et ***void*** *helt siden jeg fikk erfaringen...*

Tale: *Til venstre.*

Kristine: *...et vakuum, eller mellomrom. Ikke helt som et tomrom. Ikke uten noe som helst.*

Det blir stille i bilen igjen. Kristine og Tale følger begge med på veien.

Kristine: *Skal vi gjennom der?* Kristine peker rett frem.

Tale: *Gjennom tunellen, ja.* De kjører inn i tunellen, og det blir mørkt i bilen.

Kristine: *Jeg kan også beskrive det jeg erfarte som å gå inn i en tunell. Vil du høre? Jeg hørte Jean-Marie Robine sa noe sånt som at vi ikke er psykoterapeuter som er opptatt av folks psyke, vi er gestaltterapeuter som er opptatt av hvordan folk konstruerer og rekonstruerer gestalter.*

Tale: Snur seg i mot Kristine. *Ja?*

De kjører ut av tunellen, og følger veien videre rundt Gjersjøen. Veien svinger og slynger seg. De har jevn fart, god tid og det er lite trafikk. Kristine lener seg tilbake i bilsetet, legger den ene hånden på låret og puster ut.

Kristine: *Jeg var jo på konferansen for å finne ut hvordan jeg kan være gestaltterapeut, det var nok derfor det utsagnet fikk meg til å tenke og tvile. Han sa masse annet lurt, snakket om estetikk som kunsten å skape form. Men jeg lyttet jo med mine ører og hang meg opp i hvordan vi ifølge Robine ikke er psykoterapeuter. Kollegaer her i Norge kaller seg jo både gestaltterapeuter, psykoterapeuter og gestaltpsykoterapeuter. Jeg tror ikke jeg skjønner dette helt, jeg er forvirret.* Kristine ser på Tale. *Hva tenker du?*

Tale retter seg litt opp i bilsetet, smatter litt med tungen, før hun starter litt nølende.

Tale: *Jeg kjenner at påstanden til Robine lager en begrensning som er tiltalende. Psykoterapeut oppleves utflytende. Jeg får ikke helt taket på det. Mens å jobbe med gestalter, da får jeg en følelse av at jeg har noe håndfast. Og at det er...*

Brått avbryter Tale seg selv, stopper opp.

Tale: *Nå er jeg også litt forvirret. Jeg har lyst til å si noe kjempesmart og oppklarende, og da blir jeg blåst i hodet kjenner jeg.*

Det blir en liten pause igjen. Tale puster dypt noen ganger. Etter det tredje utpustet fortsetter hun.

Gestalter handler for meg om å jobbe med historier i utvidet forstand. Vanligvis tenker vi på historier som noe som blir fortalt gjennom munnen, med en begynnelse, midte og slutt. Men historier er kroppslige like mye som de er mentale og emosjonelle. Og for meg så ligger gestalt oppå historie fordi gestaltningsprosessen handler om en helhetlig erkjennelsesprosess som kan skape forandring.

Kristine: *Når vi blir bevisst det som er, kan endring skje. Som med forvirringen vår nettopp nå.*

De blir ivrige begge to. Retter seg opp, ser på hverandre, ser på veien, ser på hverandre, tempoet og volumet i stemmene øker.

Tale: *For hva skjer når vi opplever kaos? Da forsøker i alle fall jeg å finne noe som avslutter eller styrer kaoset, også slår det meg at det er akkurat det* ***Fertile Void*** *handler om. En slags eksistensiell forvirring der jeg tillater meg å stå i forvirringen med tiltro. Og det er der begrepet* ***Fertile*** *kommer inn, tror jeg.* ***Fertile*** *er en slags tiltro eller tillit til at kaoset vil finne en slags form.*

Kristine: *Ja! Som en iboende komponent i forvirringen.*

Tale: *Nettopp!*

Det blir stille igjen. Tempoet og volumet har dempet seg.

Tale: *Sving til venstre. Nå er vi faktisk på vei tilbake i riktig retning mot Oslo. Gjennom den tunellen.*

Kristine: *Nå kjenner jeg meg igjen også. Spørsmålet mitt om psykoterapi er ikke så viktig for meg lenger egentlig. Litt mer nysgjerrig på det med forvirring og figurdannelse.*

Tale: *Det hjelper å gå litt i feil retning.*

De ler. ✦

NGF 30 ÅR! 1989-2019

Norsk Gestaltterapeutforening (NGF) fyller 30 år i år, og i den anledning har vi intervjuet foreningens aller første styreleder Svein Johansen, og nåværende styreleder Hélène Feldman.

AV NORA ASTRUP DAHM

Svein Johansen

Hva var de viktigste temaene dere var opptatt av da NGF ble startet?

Jeg var student i det første kullet som ble utdannet i Norge. Da jeg var 4.-klasse- student ble jeg redd for at jeg skulle bli alene som terapeut og ønsket å få til et fagmiljø. Jeg jobbet mye for å få til et fagmiljø i Norge, derfor tok jeg initiativet til å starte en fagforening.

Var det noen spesielle utfordringer dere sto overfor?

I utgangspunktet var det ikke lett å få gestaltterapistudenter til å bruke tid på å jobbe frivillig for å få til et fagmiljø utenfor Norsk Gestaltinstitutt. Jeg hadde kontakt med gestaltterapeuter rundt i Europa som jeg fikk støtte fra. Jeg trodde på faget og brukte mye tid på å overbevise andre kollegaer om å stille opp for å skape et miljø i Norge.

Hvordan synes du gestaltterapien og gestaltterapeuter har utviklet seg i løpet av de 30 årene som har gått?

Da vi startet opp foreningen var gestaltterapi et fremmedord for alle. Det var ingen støtte å få. Noen hadde hørt om gestaltpsykologi, men ikke om terapiformen. Nils Magnar Grenstad hadde allerede da innført gestaltveiledning for sykepleiere. Men det var ikke en terapiform. I dag er gestaltterapi en modalitet innenfor psykoterapi også i Norge.

Hva mener du er det viktigste gestaltterapien har å bidra med i dag?

Jeg tenker at vi gestaltterapeuter bidrar til relasjonskompetanse, noe som er viktig innenfor psykologi og psykoterapi.

Ellers noe du vil tilføye?

> Det er lett for mange terapeuter å bli fanget av historien, og bli kvasipsykologer.

Jeg har jobbet og jobber som gestaltterapeut, og har 30 års erfaring. Jeg jobber som terapeut og veileder. Som veileder ser jeg at det er lett for mange å glemme hva «gullet» i gestaltterapi er, nemlig å utforske figur. Det er lett for mange terapeuter å bli fanget av historien, og bli kvasipsykologer. Jeg opplever også at

Hélène Feldman

Hva er de viktigste temaene for NGF i dag?

Hva som er viktigst vet jeg nok ikke - jeg hører imidlertid ofte at diskusjonen om at vi må bli mer synlige, («vi må mere ut i ut i media»- temaet) figurerer. For meg er det av betydning at vi i økende grad vektlegger diskusjoner om hva vi vil kommunisere ut til omgivelsene.

Er det noen spesielle utfordringer dere står overfor?

Utfordringer i et fenomenologisk perspektiv er kanskje at subjektet blir satt på prøve?
Jeg tenker foreningen blir satt på prøve ved neste PFO-innmelding, om snart et år. MNGF`ere skal forberedes, innmeldingsplattformer skal åpnes og være gode nok og PFO-utvalget og styret skal bli klare for å gjøre jobben som kreves. Det blir nok litt av en runde!
Egentlig så tenker jeg at vi alle står overfor utfordringen i å beholde dybden og kompleksiteten i vår teori - enda så forvirrende og vanskelig den kan være - å unngå forenkling og banalisering. Utfordringen for meg er å unngå å falle for fristelsen til

> Vi står alle overfor utfordringen i å beholde dybden og kompleksiteten i vår teori.

å tufte mitt arbeid på lett tilgjengelig metode-litteratur og historier fra terapirommet (enda så gøy, lærerikt og inspirerende det er), men istedenfor stå i og orke å finne relevans i ren gestaltterapiteori, for eksempel i Perls, Hefferline og Goodman, «Excitement and growth in human nature».
Les bare dette:

«The trauma does not attract the repetition, as Freud thought. It is the organism's repeated effort to satisfy its need that brings on the repetition, but this effort is repeatedly inhibited by a present deliberate act. To the degree that the need gains expression, it uses old-fashioned techniques («the return of the repressed») If the feeling is released, it may or may not momentarily revive an old scene, but in any case it will at once seek a present satisfaction. Thus, the early scene is an expected by-product of the change of the bad habit and the release of feeling, but it is neither a sufficient nor a necessary cause of it.» PHG, side 296.

mange gestaltterapeuter søker fagfordypning innenfor andre modaliteter, og blir med det eklektiske terapeuter i stedet for å fordype seg i gestaltterapi. EAP ble grunnlagt nettopp for at psykoterapeuter, blant annet gestaltterapeuter, kunne utforske sitt eget fag. ✦

SVEIN JOHANSEN
var medeier i Norsk Gestaltinstitutt fra 1988 til 2014, og jobbet også som lærer der. Han startet Norsk gestaltterapeutforening og var foreningens første styreleder. Han jobber i dag som gestaltterapeut og veileder med praksis i Oslo.

30 år

Jeg har gleden av å delta i lesesirkel sammen med gode kollegaer, vi leser og diskuterer PHG – de karene tar ingen snarveier.

Hvordan har du inntrykk av at gestaltterapien og gestaltterapeuter har utviklet seg i løpet av de 30 årene som har gått?

Vårt arbeid, og noen ganger vår kamp, for at vår teori og vår modalitet skal anerkjennes, godkjennes eller aksepteres skaper for meg et interessant paradoks. Datidens gestaltterapeuter utviklet og etablerte vår teori som en protest, et anarkistisk opprør mot det etablerte system i måten å forstå, møte og forklare psykiske lidelser på (riktignok for lenger enn 30 år siden). Likevel kjemper vi i dag kampen, noen ganger både hardt og innbitt, for å bli akseptert av og i det samme systemet.

Hva mener du er det viktigste gestaltterapien har å bidra med i dag?

I sitt foredrag på EAGT-konferansen i Budapest tidligere i høst uttalte Gordon Wheeler
«When things seems a bit complicated, we tend to spilt the field in us and them». Det berørte meg sterkt der og da. Vi feltteoretikere har kanskje noe viktig å bidra med i dagens politiske klima med polariserte debatter, steilere fronter og hardere retorikk? ✦

HÉLÈNE FELDMAN
er utdannet barnevernspedagog. Gestaltterapeut utdannet på NGI med videreutdanning fra NGI og Instituto di Gestalt, HCC, Italia. Godkjent gestalterapeutveileder av NGF og EAGT.
Styreleder i NGF siden 2016. Medlem i etisk komite i EAGT siden 2014. Har egen praksis en ettermiddag pr uke og arbeider for tiden som fagsjef i tverrfaglig spesialisert rusbehandling, Behandlingstunet på Fetsund.

“This is something that I make clear in every workshop and in all of my groups: that when you are a body, when you experience yourself totally as a body, then you are somebody. Language knows what it is talking about. And when you don’t have that, you very easily experience yourself as nobody.”

Fra “A Conversation with Laura Perls”, i “Living at the Boundary: The Collected Works of Laura Perls”

To arbeidsseminarer i mars 2020

Vi har invitert Margherita Spagunolo Lobb til å avholde én workshop for terapeuter og én for veiledere. Hun har også sagt ja til å holde en forelesning i forkant av årsmøtet 2020.
Margherita Spagnuolo Lobb er psykolog og Gestalt psykoterapeut. Hun er direktør for Instituto di Gestalt HCC Italia (Siracusa, Palermo, Milan), akkreditert av EAGT. Hun var tidligere president i EAGT.
Margherita har ledet utdanningsprogrammer for gestaltterapi i mer enn 28 land, siden 1979. Hun leder også internasjonale programmer om Gestalt psykopatologi og veiledning, og samarbeider med ulike forskningsuniversitetsgrupper. Hun er utdannet hos Isadore From (som også var hennes terapeut). Erving og Miriam Polster sammen med Daniel Stern har også vært til inspirasjon og viktige lærekilder for henne. Margherita er grunnlegger og ærespresident for den italienske foreningen for gestaltterapi (SIPG). Boken hennes, "Now for next in psycotherapi - Gestalt Therapy Repounted in Post Modern Society "(2013) er tilgjengelig på 8 språk.

Gestalt therapy
The Aesthetic supervision

Workshop for veiledere
fredag 13. mars

Three domains of recognition in supervision

Supervision is a fundamental process for psychotherapists. How is Gestalt therapy supervision different from other approaches? How do its principles apply to supervision processes? What kind of qualification is needed? Along with the development of psychotherapy profession and trainings, supervision becomes an important issue to be focused and elaborated at many levels in our community. A model of supervision as recognition of three professional domains will be presented and experimented.

Pris: 1600.-
Tid: 09.00-16.00
Workshopen avholdes i Oslo.
Bindende påmelding ved registrert betaling til kontonummer 5082.08.43603

PFO: 6 timer i kategori B

Relational Knowledge

Workshop for terapeuter
lørdag 14. mars

Between the deliberate and the spontaneity

This workshop will propose a new way to see the therapist's awareness in terms of field, to be used both in therapy and supervision. Participants will experiment their feelings and (more or less implicit) movements in the therapeutic setting, and will learn how to use them in a field perspective. They will see how their spontaneous aesthetic relational knowledge of the client can be a powerful therapeutic competence, which help orient themselves in the actual contact-making with the client, as a co- created dance.

Pris:1.600.-
Tid: 09.00-16.00
Workshopen avholdes i Oslo.
Bindende påmelding ved registrert betaling til kontonummer 5082.08.43603

PFO: 6 timer i kategori B

ARBEIDSSEMINARER TIL LOKALE LAG

Er dette noe for deg?

Har du et kurs/et arbeidsseminar som er PFO-godkjent og som du kunne tenke deg å avholde for lokale lag et sted i Norge?

Du er hjertelig velkommen med din innmelding!

Vi ønsker å fortsatt kunne tilby PFO- godkjente kurs og arbeidsseminar til våre lokale lag.
Ditt kurs vil bli synlig på foreningens hjemmeside og det lokale laget får økonomisk støtte til å kjøpe ditt kurs.

Innmeldingskjema finner du på hjemmesiden vår:
www.ngfo.no

Gestaltterapi på nett – hva må du tenke på?

Nettbasert terapi har kommet for å bli, og flere gestaltterapeuter tilbyr også dette. Vi har snakket med Katrine Borgen i FER om hva som er viktig å tenke på ved nettbasert samtaleterapi.

Av Nora Astrup Dahm
Foto: Sturlason AS

- Jeg ser for meg at det er utfordringer med å tilby gestaltterapi uten å møtes i samme rom. Hvordan tror du nettbasert terapi påvirker møtet mellom terapeut og klient?

Som gestaltterapeuter er vi psykoterapeuter utdannet til å jobbe med kontakten mellom terapeut og klient, vi jobber med det som oppstår/ trer frem i det terapeutiske møtet. Et viktig verktøy her er terapeutens varhet - awareness - som blant annet innebærer å bruke sansene og ta inn det som skjer i terapirommet. Det sier seg selv at et digitalt møte - der terapeut og klient er fysisk adskilt og kontakten foregår via en elektronisk skjerm - vil legge til dels store begrensninger på hva som kan oppstå mellom dem i det terapeutiske møtet, og på terapeutens mulighet til å intervenere, til å støtte og ivareta klienten i det som oppstår. Det vil dermed legge begrensninger på selve terapien. Jeg tenker på ett vis at både terapeut og klient kan bli mer sårbare.
Dette er det viktigste for meg som terapeut å vurdere og reflektere over når det gjelder å tilby terapi i et digitalt terapirom.

Hvis en velger å gjøre det, og det kan være ulike grunner til å tilby slik praksis, er det implisitt å etterstrebe de samme kvaliteter i et digitalt terapirom som i et fysisk, særlig i forhold til lydisolasjon og ivaretakelse av taushetsplikten. Her gir våre etiske prinsipper tydelige retningslinjer for hvordan vi utøver vårt virke, selv i en stadig mer digitalisert verden med høyt tempo.

Jeg anbefaler alle som vurderer å gi nettbasert terapi å gå inn på dokumentene «Trygging av nettbasert samtaleterapi» og «Nettvett for gestaltterapeuter MNGF» på NGFs hjemmeside under «Kvalitetssikring av klinisk praksis»:
https://ngfo.no/trygging-av-nettbasert-samtaleterapi/
https://ngfo.no/nettvett-for-gestaltterapeuter-mngf/

KATRINE BORGEN har hatt egen praksis som gestaltterapeut MNGF i Oslo siden 2013 og fullførte videreutdanning hos Ruella Frank i New York 2015. Hun er veterinær med doktorgrad og har lang erfaring fra forskning og folkehelsearbeid, nasjonalt og internasjonalt.

VIKTIGE REFLEKSJONSSPØRSMÅL:

- **Kan jeg ivareta taushetsplikten?**
- **Egner klientens utfordringer seg for digitalt terapiarbeid?**
- **Hvordan optimaliserer jeg nettsikkerheten og hva hvis forbindelsen blir brutt?**
- **Kan jeg støtte og ivareta klientens prosess tilstrekkelig, også om noe akutt oppstår?**
- **Hvordan påvirkes min sårbarhet som terapeut?**

FER Faglig Etisk Råd

En spalte for dialog og faglige diskusjoner om gestaltterapi-teori, med rom for differensiering, nyansering, uenighet, undring og utvidelse av perspektiver.

Gestaltterapeuter MNGF *– hvem er vi?*

Jeg ønsker en faglig dialog der vi kan lære mer fra hverandre - om hvem vi er og hva det framover skal bety å titulere seg som gestaltterapeut MNGF i Norge. Her er første bidrag til samtalen, og jeg håper flere følger etter!

AV ROLF ASPESTRAND

På Norsk Gestaltterapeut Forenings 20-års jubileum i 2009 ble jeg bedt om å belyse spørsmålene rundt hvordan vi som faggruppe kan arbeide for offentlig autorisasjon og refusjon for gestaltterapi i Norge. Jeg ser at vi som medlemsorganisasjon 10 år etter ikke har gitt oss selv et klart mandat i forhold til disse spørsmålene.

Etter tre dialogmøter i 2018 og 2019 om Norsk Gestaltterapeut Forenings samfunnsoppdrag, utkrystalliserte det seg konsensus om en styrket innsats på tre områder for at vår profesjon ytterligere kan formaliseres og defineres:

1. Enhetlig dokumentasjon
2. Gjenkjennelig profesjonsutøvelse
3. Et styrket utdanningsforløp.

Jeg ønsker som mitt innspill i denne dialogen å si noe om hvert av disse punktene og hvordan jeg mener de berører oss i dag:

1. ENHETLIG DOKUMENTASJON

Praktiserende gestaltterapeuter MNGF er i dag allerede en viktig del av det norske helsetilbudet. Vi arbeider med mennesker som trenger psykoterapeutisk støtte for å kunne stå i eller vende tilbake til sitt arbeid, håndtere familieansvar og livsutfordringer. Vi arbeider særlig med dem som faller utenfor retten til helsehjelp og som ikke fanges opp av spesialisthelsetjenesten, eller som trenger et supplerende privat tilbud. Vi samarbeider med ulike offentlige instanser som NAV, DPS, fastleger, skole og barnevern.

ROLF ASPESTRAND har i 14 år arbeidet fulltid som klinisk gestaltterapeut MNGF og er NGF- godkjent veileder. Han har sittet 3 år i NGFs valgkomite og 3 år i NGFs styre. Rolf er en del av kontorfellesskapet Sentrum psykoterapi & veiledning i Oslo.

En sårbarhet vi deler som praktiserende gestaltterapeuter MNGF i dag, er at vi sorterer under en tjeneste hvis arbeid og resultater hverken blir registrert, dokumentert eller evaluert innen formelle rammer – det være seg offentlig eller privat.

Når vi som faggruppe heller ikke selv systematisk og enhetlig registrerer vårt arbeid, bygges det ingen dokumentasjon som viser om det vi gjør har en positiv effekt på dem vi mener å hjelpe. Det dokumenteres heller ikke om den samhandlingen vi allerede praktiserer med andre helsetjenester har en positiv effekt for deler av det psykiske helsetilbudet.

Uten dokumentasjon utelukker vi også muligheten til å etterprøve og kvalitetssikre at tjenestene vi som faggruppe gir holder mål. Manglende enhetlig registrering av vårt arbeid bidrar til at vi forblir sårbare, samtidig som vi risikerer å bli usynlige og irrelevante i helsetilbudet.

Jeg skiller her mellom den gryende og viktige forskningen som er påbegynt ved NGI (Norsk Gestaltinstitutt Høyskole) og andre deler av vårt internasjonale fagmiljø, og det som ville være en enhetlig innsamling av aktivitetstall (se faktaboks), klient- og samhandlingsdokumentasjon fra praktiserende gestaltterapeuter MNGF. Denne sistnevnte dokumentasjonen ville sette oss og andre faggrupper i stand til å drive fram statistikk, tall og forskning på vårt faglige bidrag ut fra et psykisk helse-, folkehelse- og samfunnsøkonomisk perspektiv.

Et krav om felles journalprogram, som for eksempel Psykbase, ville være en start på innhenting av denne type enhetlig informasjon og data.

2. GJENKJENNELIGHET I PROFESJONSUTØVELSEN

Medlemmer av Norsk Gestaltterapeut Forening (NGF) praktiserer i dag ulikt. Relativt få, sett ut fra medlemstall, jobber som fulltids gestaltterapeuter med intensjonen om å gi psykoterapeutisk støtte. Flere jobber som lærere, ledere eller fagutøvere innen helse, administrasjon, undervisning, organisasjonsarbeid på dagtid, og har klienter på deltid eller noen kvelder i uka. Noen utøver elementer fra gestaltterapi-teorien i andre yrker, og andre sier de jobber på ulike måter med 'Gestalt'.

Erkjennelsen av hvem vi er og behovet for å differensiere er vesentlig for å fremme vekst framfor stagnerende konfluens. En start for oss som faggruppe kunne være et tydeligere skille mellom det å arbeide med ulike deler av gestaltterapi-teorien som metode, pedagogisk verktøy, i endringsarbeid og ledelse innen ulike profesjoner – og det å arbeide som klinisk gestaltterapeut MNGF der bestillingen og intensjonen er å gi psykoterapeutisk støtte. Et utydelig skille mellom disse svært ulike oppgavene mener jeg gjør oss sårbare overfor lovpålagte krav om å unngå misvisende informasjon og forventninger overfor våre brukere, og representerer utfordringer i forhold til allerede vedtatte faglig etiske retningslinjer.
Gestaltpraktiserende i organisasjoner (GPO) støtter opp om noe av behovet for differensiering, samtidig som skillet mellom de ulike tjenestene ikke alltid er tydelig nok. Gestaltterapeuter MNGF er tjent med å fremstå og arbeide som utøvere av en og samme

> **Mangfoldet under benevnelsen 'Gestalt' er med på å gjøre profesjonen gestaltterapeut MNGF utydelig.**

profesjon, ikke ulike profesjoner med sammenfallende interesser. Mangfoldet kan jeg sette pris på, men som gjenkjennelig profesjon innen tilbud om psykoterapeutisk støtte, blir mangfoldet under benevnelsen 'Gestalt' med på å gjøre profesjonen gestaltterapeut MNGF utydelig. Jeg går ut fra at GPO-medlemmene har et lignende behov for å fremstå faglig tydelig overfor sine brukere.

Et forslag kan for eksempel være å samle oss rundt tittelen 'klinisk gestaltterapeut, MNGF' for de som arbeider med intensjonen om å gi psykoterapeutisk støtte, og at all annen bruk av gestaltterapi-teori sorterer under annen titulering for å unngå misvisende informasjon og mulig brudd på etiske retningslinjer.

3. ET STYRKET UTDANNINGSFORLØP

Om NGF ønsker å arbeide for å oppnå en mer formalisert rolle som kliniske gestaltterapeuter MNGF, trenger vi en tettere dialog med NGI (Norsk Gestaltinstitutt Høyskole) og andre utdanningsorganisasjoner om hvilke formelle krav vi som fagorganisasjon ønsker å stille våre medlemmer for å kunne kalle seg klinisk gestaltterapeut MNGF.

Arbeidet NGI har gjort så langt innen vårt fagfelt i Norge er uten sidestykke og er en uvurderlig og solid ramme, også for ytterligere formalisering. Samtidig er det NGF som fagorganisasjon selv som må vurdere om grunnutdanningen fra NGI eller andre EAGT-godkjente institutter i dag gjør oss faglig rustet til å kalle oss klinisk gestaltterapeut MNGF.

Kanskje vi i NGF i for stor grad selger inn grunnstudiet og profesjonstittelen gestaltterapeut MNGF som tittel og gestaltterapi som et fag vi kan regne med å mestre etter 120 studiepoeng? Sannheten for de aller fleste av oss er at dette alene ikke nødvendigvis gir nok kunnskap og erfaring til å drive en bærekraftig praksis på en trygg og faglig forsvarlig måte.

Om vi sammenligner oss med andre faggrupper, som for eksempel psykiatrisk sykepleie, er kravet for grunnutdanningen 240 studiepoeng som i tillegg inkluderer en helsefaglig Bachelor. Profesjonsstudiet i psykologi krever 360 studiepoeng og inkluderer også en Bachelor i psykologi i bunn.

Allerede i dag kan NGF velge å stille høyere krav til vår egen profesjonstittel. For eksempel ved at NGF først godkjenner tittelen klinisk gestaltterapeut MNGF etter endt etterutdanning eller veiledningsutdanning godkjent av NGF eller EAGT.

Som for andre gryende profesjoner kan ikke vi som fagorganisasjon legge ansvaret for vår ambisjon om et profesjonsstudium hos utdanningsinstitusjonene selv. Det vil være opp

Aktivitetstall
At det registreres på samme måte (enhetlig):

- **hvor mange klienter man ser**
- **hvor lenge er de i behandling**
- **start- og slutt-tidspunkt**
- **hvor mange kommer tilbake etter avsluttet behandling**
- **hvor lang tid etter avslutning**
- **alder**
- **kjønn**
- **yrke**
- **NAV-tilhørighet osv.**

Denne informasjonen vil kunne gi statistikk og tall som f.eks. forteller hvem og hvor mange som oppsøker og ender opp med å bruke gestaltterapeuter MNGF når de søker hjelp. Hva søker de hjelp for (bestilling) - og ser vi noen klare tendenser mht lidelser?

NGF: Norsk Gestaltterapeut Forening MNGF: Medlem i NGF: Minimumskravet for medlemskapet er utdannelse i gestaltterapi fra en EAGT-akkreditert utdanningsinstitusjon. Alle medlemmer forplikter seg til regelmessig veiledning, faglig oppdatering og å følge foreningens etiske retningslinjer i utøvelsen av sitt virke.
EAGT: European Association for Gestalt Therapy
NGI: Norsk Gestaltinstitutt Høyskole
GPO: Gestaltpraktiserende i organisasjoner
DPS: Distriktspsykiatrisk senter. Er grunnsteinen i annenlinjetjenesten (spesialisttjenesten) innen psykisk helsevern. DPS er definert som en faglig selvstendig enhet med ansvar for det allmenne psykiske helsevern. DPS består av ulike type tilbud og tjenester: Dag-, døgn-, polikliniske og ambulante tjenester.

til NGFs medlemmer om vi ønsker å øke kvalitetskravene for tittelen klinisk gestaltterapeut MNGF. Det vil også være opp til NGF å jobbe fram dialog, samarbeidsavtaler og retningslinjer i samarbeid med relevante høyskoler som ville være interessert. Integrativterapeutenes forening (NFIT) har forøvrig klart noe lignende med Universitetet i Sørøst-Norge og tilbyr etter grunnutdanningen en videreutdanning på 60 studiepoeng for å bli godkjent som klinisk integrativ terapeut.

ALTERNATIVREGISTERET:

I vårt fagmiljø snakkes det jevnlig om behovet for å få flere klienter, markedsføre oss, komme i media, bli synlige. Jeg tror det som bidrar til flere klienter og positiv, relevant synlighet er at vi som profesjon hviler på tilstrekkelig fagkunnskap. For gestaltterapeuter MNGF er dette en viktig erkjennelse når vi vet at vår felles grunnkunnskap i dag hviler på 120 studiepoeng. Som faggruppe er vi ikke sterkere enn vårt svakeste ledd, og er heller ikke sterkere enn de krav vi selv stiller til egen profesjonsutøvelse.

Dette henger tett sammen med de siste politiske utspill vedrørende avskaffelse av alternativregisteret. Det er kun et spørsmål om tid før krav til utdanning, forskning og dokumentasjon blir strengere for å praktisere under loven om alternativ behandling, om loven overhodet opprettholdes. I en rekke europeiske land, inkludert Sverige, har lovverket endret seg slik at psykoterapi kun kan praktiseres av autorisert helsepersonell. Dette kan komme til å skje også her i Norge i en presset politisk dragkamp om regjeringsmakt slik vi var vitne til vinteren 2018.

Et aktuelt spørsmål for oss er om vi som fagorganisasjon ønsker å jobbe for å supplere vår grunnutdanning med de helse- og sykdomsfag som kreves for å praktisere utenfor alternativregisteret, eller arbeide for nåværende eller andre rammer som vi mener sikrer oss bedre ut fra vår modalitet og profesjonen vi ønsker å bygge. Uansett hva vi velger, trenger vi å ha et bevisst forhold til hvordan vi velger å definere oss videre – faglig og som profesjon.

> **Jeg tror det som bidrar til flere klienter og positiv, relevant synlighet er at vi som profesjon hviler på tilstrekkelig fagkunnskap.**

Jeg håper vi sammen fortsetter å arbeide for en stadig tydeligere definisjon og retning for gestaltterapeuter MNGF i Norge. Og til slutt en dyptfølt takk til nåværende NGF-styre og utvalg for den avgjørende jobben dere gjør for å opprettholde de gode strukturer og rammer vi allerede har. Rammer vi er helt avhengige av å opprettholde på veien videre. Jeg ser fram til det jeg håper blir en dialog framover, og oppfordrer alle medlemmer av NGF til å bli med, så vi kan lære mer om hverandre og se hvordan vi sammen kan utvikle oss som faggruppe og profesjon. ✦

BEHOV *eller* ØNSKER?

Hva er et «behov»? Styres vi av våre behov eller ønsker? Gjør det noen forskjell i terapirommet? Gjør det noen forskjell for hvordan vi forstår det som skjer i terapirommet? I denne artikkelen stiller jeg spørsmål ved om gestaltterapi har en godt nok utviklet teori om behov og hva som for øvrig styrer menneskers handlinger.

I Gestalt 1-2018 skrev jeg om Endring og gestaltterapi basert på boken «Gestaltterapi. Lærebok i teori og praksis» (2017) av Gro Skottun og Åshild Krüger. I Gestalt 1-2019 har Gro Skottun publisert et tilsvar på min artikkel, der hun avslutter med å si «Jeg fortsetter gjerne dialogen». Jeg vil gjerne fortsette dialogen i håp om at leserne av Magasinet Gestalt også har utbytte av den.

VÅR UENIGHET OM ÅRSAK-VIRKNING-BEGREPET

Et av de spørsmålene Gro Skottun og jeg tilsynelatende er uenige om er forståelsen av årsak-virkning-begrepet. I følge Skottun er skillet mellom 1) årsak forstått som lovmessigheter av typen «hver gang X så skjer Y», og 2) årsak forstått som statistiske sammenhenger av typen «hver gang X skjer er det en større sannsynlighet for at Y skjer enn at Y er en ren tilfeldighet» sammenfallende med skillet mellom A) «det medisinske paradigmet» og B) det paradigmet vi gestaltterapeuter og psykologer tilhører. I og med at nesten all moderne medisinsk forskning også baserer seg på en statistisk kausalitetsforståelse (altså punkt 2), mener jeg Skottun tar feil når hun prøver å trekke et slikt skille.

Men Skottun skriver også: «Hadde terapeuten her arbeidet ut fra en kausal medisinsk modell hadde hun spurt seg selv: hva feiler det Bjørn og hvordan skal jeg behandle ham? Hun hadde prøvd å forstå og diagnostisere sykdommen og vært opptatt av hvorfor han er syk. Som gestaltterapeut tenker vi at faren ved kausal-tenkningen er at vi må finne en eller flere årsaker til problemene for å kunne løse dem.» Hun knytter i fortsettelsen en kausal måte å tenke på til det å stille diagnoser og bruke

> **I mine øyne kan man ikke skille mellom de som driver årsakstenkning og de som ikke gjør det - fordi alle gjør det.**

forhåndsbestemte behandlingsforløp. Her opplever jeg at Skottun setter merkelappen årsakstenkning på en rekke ulike ting hun er kritisk til uten at det gjør ting klarere. Man kan mene at problemer kan løses uten at man finner årsaken til at problemene oppstod, og likevel drive årsakstenkning. Man kan mene at medisinske diagnoser og forhåndsbestemte behandlingsforløp er lite egnet, og likevel drive årsakstenkning.

Jeg tror det som forvirrer mange er at årsakstenkning (= kausal tenkning) er så grunnleggende for oss at den er allestedsnærværende. Hver gang vi antar at hendelse X fører til hendelse Y, er det en type årsakstenkning vi gjør. Noen ganger er vi overbevist om at X fører til Y, andre ganger bare tror vi at X muligens fører til Y. Vi bruker årsakstenkning både om hva som skaper problemer, og om hva som løser problemer. Min forståelse er at det er umulig å unngå årsakstenkning. I mine øyne kan man ikke skille mellom de som driver årsakstenkning og de som ikke gjør det - fordi alle gjør det. Det som skiller oss er hvilke årsaker vi legger vekt på. De årsakene vi legger vekt på inngår i våre forklaringsmodeller og teorier. Gestaltterapeuter har andre teorier om hva som er årsakene til endringer enn de leger og psykologer bruker.

Skottun skriver «Selvsagt må vi gestaltterapeuter tro at vi er med på å skape endringsprosesser, og vi har en svært god teori om hvordan endring kan skje.» Jeg er helt enig i at når man står overfor en klient i terapirommet, er det viktig å tro at man som gestaltterapeut er med på å skape endringsprosesser. Jeg mener denne troen baserer seg på at vi har tiltro til teorien om hvordan endring kan skje. En utfordring i gestaltterapeut-utdanningen min var at det tilsynelatende ikke var én svært god teori, men mange ulike teorier. Jeg synes Skottun og Krüger trakk opp noen sammenhenger som antydet hvordan disse teoriene henger sammen. I min artikkel prøvde jeg å gjøre disse sammenhengene enda tydeligere.

BEHOV I GESTALTTERAPIENS TEORI OM ENDRING

Helt siden jeg skrev artikkelen om Endring og gestaltterapi, har det plaget meg at teorien om hvordan endring kan skje legger sentral vekt på menneskers behov uten å gi noen nærmere definisjon eller forklaring på hva behov er for noe.

Alt i innledningen til boken «Gestalt Therapy – Excitement and Growth in the Human Personality» av Perls, Hefferline og Goodman (heretter kalt PHG 1951) møter vi følgende bilde av «motoren» i alle levende organismer: «In the struggle for survival the most relevant need becomes figure and organizes the behavior of an individual until the need is satisfied, whereupon it recedes into the background (temporary balance) and makes room for the next now most important need» (PHG 1951, s xi). Dette er også en beskrivelse av mennesket som velfungerende når det uten hindringer handler for å tilfredsstille behov etter behov etter som de dukker opp.

Hos Skottun og Krüger (2017, s 23) dukker ordet behov opp i det aller første eksempelet. De kommenterer «Og når erfaringen blir tydeligere, kan hun også bli klar over behovet hun har: Vi kan da også si at «behovet gestaltes» - gis form og innhold.» Deretter dukker det opp igjen i avsnittet Behovenes betydning for regulering av feltet (Skottun og Krüger 2017, s 32) der de sier at «Lewin argumenterer for at det nettopp er spenningen mellom behov og motbehov som er med på å regulere feltet.» De fortsetter forklaringen

> Er det ikke nettopp et av kjennetegnene på intelligente organismer at de ikke automatisk tilfredsstiller sine behov, men kan utsette behovstilfredsstillelsen fordi de tror de da oppnår noe bedre?

slik: «Lewin brukte sammenligninger fra fysikken for å forklare hvordan felt reguleres. Når positive og negative krefter står mot hverandre, lades spenning, og idet spenningen lades, kommer også systemet som lades, i bevegelse. Lewin mente altså at lignende spenninger oppstår i sosiale felt mellom mennesker, og graden av spenning bestemmes da altså av behovene våre.» (Skottun og Krüger 2017, s 33).

Dette temaet møter vi igjen i avsnittet Motstridende behov i situasjonen (Skottun og Krüger 2017, s 103) der de skriver: «Det finnes situasjoner der vi strever med å velge fordi vi har mange motstridende behov, eller fordi vi møter store utfordringer. Da kan det være nyttig å sortere behov og bli klar over hvordan vi står fast i vår opplevelse av hvem vi er, eller hvem de rundt oss er, noe vi viser med et eksempel på Katrine og Peter. Katrine og Peter er i begynnelsen av tredveårene. De bor sammen i en liten leilighet, begge jobber mye og er aktive på fritiden. Etter ett års samboerskap ønsker Katrine å få barn. Hun er klar over at hun har begrenset med tid til å bli gravid og føde. Peter synes det passer dårlig i livet deres med et barn, de har stor gjeld, og han er i ferd med å gjøre karriere på jobben. De bestemmer seg for å vente litt også fordi Katrine er usikker på om hun passer til å bli mor." Eksempelet synes å illustrere Lewins bilde av at det i sosiale felt kan oppstå sterk spenning av at to personer har motstridende behov og at spenningen blokkerer endring.

Skottun og Krüger kommer også tilbake til dette i siste kapittel (21) om Endringsmodellen. Der er det et sentralt tema at klienten har stagnert i sin endringsprosess fordi hun har motstridende behov. Stagnasjonsfasen ender med at terapeuten arbeider med å øke klientens oppmerksomhet på de motstridende behovene hun har, og at hennes unngåelsesstrategier for å dekke disse behovene står i veien for hennes utvikling (Skottun og Krüger 2017, s 322). Å forstå hvordan motstridende behov hindrer menneskers utvikling virker med andre ord å stå helt sentralt i gestaltterapi. Men hva mener vi da med «behov»?

HVA ER EGENTLIG BEHOV?

Når vi skal ringe inn hva som egentlig er behov, er det nærliggende å begynne med det Abraham Maslow kaller grunnleggende fysiologiske behov, behovet for opprettholdelse og forsvar av den fysiske kroppen (/no.wikipedia.org/wiki/Maslows_behovspyramide 15.08.19). Kroppen trenger vann, mat, varmeregulering, søvn, å kvitte seg med avfallsstoffer. Det å nekte mennesker tilfredsstillelsen av slike behov brukes som tortur. Om disse behovene ikke blir tilfredsstilt, vil man til slutt dø. Likevel er det mennesker som velger å nekte seg selv tilfredsstillelsen av grunnleggende fysiologiske behov. For eksempel er det mennesker som velger å sulte seg selv til døde ut fra politiske eller religiøse overbevisninger.

Er det ikke nettopp et av kjennetegnene på intelligente organismer at de ikke automatisk tilfredsstiller sine behov,

> Hva er egenlig psykologiske behov, og hvilke psykologiske behov er grunnleggende?

men kan utsette behovstilfredsstillelsen fordi de tror de da oppnår noe bedre? Jeg stusser derfor over sitatet fra PHG over om at «In the struggle for survival the most relevant need becomes figure and organizes the behavior of an individual until the need is satisfied, whereupon it recedes into the background (temporary balance) and makes room for the next now most important need.» (PHG 1951, s xi) Her beskrives tilsynelatende mennesket som en ren behovstilfredsstillelsesmaskin.

Deci og Ryan (2000) har utviklet såkalt Self Determination Theory (SDT) der psykologiske behov er et kjernebegrep. I følge Deci og Ryan (2000, s 228) prøvde Hull (1943) å forklare all atferd, også atferd som i eksempelet om Katrine og Peter, som avledet av fysiske behov. Men selv om mange typer adferd kunne sees som avledet av fysiske behov, fant de som utforsket dette sporet at det var typer av atferd, som utforskning og lek, som ikke lot seg forklare på denne måten. Dermed oppstod en ny teori som definerte psykologiske behov som noe annet enn fysiologiske behov (Deci og Ryan refererer til White 1959). Carol Dweck (2017) har videreutviklet Deci og Ryans teori. Dweck (2017, s 690) skriver at i årenes løp har psykologer foreslått utallige psykologiske behov. Men det har vist seg vanskelig å identifisere hva som kan avgrenses som et eget behov forskjellig fra andre behov, og hvilke av disse psykologiske behovene som er grunnleggende.

> Jeg har spurt flere erfarne gestaltterapeuter om det ikke er viktig å skille mellom behov på den ene siden og ønsker på den andre.

Problemene med å forklare hva som er grunnleggende psykologiske behov er en av grunnene til det Deci og Ryan (2000, s 228) beskriver som et dramatisk skifte i psykologisk teori rundt 1960. Skiftet besto i at man benyttet kognitive teorier der man erstattet behov med mål som et sentralt begrep i motivasjon til handling. Deci og Ryan (2000) og Dweck (2017) er eksempler på psykologer som prøver å gjenreise psykologiske behov som et sentralt begrep i teorier om motivasjon og handling. Psykologiske behov er også et sentralt begrep i utviklingspsykologi. Gestaltterapeuter er derfor fortsatt i godt selskap når de hevder at psykologiske behov er sentrale i endringsprosesser. Men hva er egentlig psykologiske behov, og hvilke psykologiske behov er grunnleggende?
Deci og Ryan definerer psykologiske behov slik «Thus, in SDT, needs specify innate psychological nutriments that are essential for ongoing psychological growth, integrity, and well-being» (Deci og Ryan 2000, s 229). Med andre ord er psykologiske behov medfødte, og de må oppfylles om man skal vokse, utvikle seg og ha god psykisk helse og velvære. Mangel på dekning av psykologiske behov vil da føre til mangelfull vekst og utvikling, som igjen gir seg utslag i dårlig psykisk helse og psykisk lidelse som motsetning til velvære.

Dweck skriver at det har vært vanskelig å finne hvilke psykologiske behov som er grunnleggende. «Thus the criteria for a basic need are as follows: irreducibility to other needs, universal high value from very early in life, and importance for well-being and optimal development from very early in life» (Dweck 2017, s 690). For å vise at noe er et grunnleggende psykologisk behov, må vi altså kunne finne atferd rettet mot å dekke dette behovet hos alle spebarn. For hvis atferden ikke er tilstede blant alle barn, er den ikke medfødt og knyttet til mennesket som art. Hvis den ikke viser seg alt mens man er spebarn, kan den være kulturelt tillært.

Ut fra definisjonen av hva psykologiske behov er, mener Deci og Ryan (2000, s 229) å ha funnet at det er tre grunnleggende psykologiske behov «the needs for competence (kompetanse), relatedness (tilknytning), and autonomy (autonomi)». Dweck (2017, s 690) på sin side framholder også competence, hun kaller relatedness for acceptance (aksept), og vil erstatte autonomy med et grunnleggende behov for predicitability (forutsigbarhet). Disse tre finner hun er til stede fra fødselen, men litt senere former de kombinerte behov. Forutsigbarhet og aksept gir et kombinert behov for trust (tillit), aksept og kompetanse gir et kombinert behov for self-esteem/status (god selvfølelse), forutsigbarhet og kompetanse gir et kombinert behov for control (kontroll) og kombinasjonen av alle de tre grunnleggende behovene kompetanse, aksept og forutsigbarhet gir et kombinert behov for self-coherence (integritet). Til sammen utgjør dette en teori om hvilke grunnleggende psykologiske behov som må tilfredsstilles for å gi mennesker en sunn psykologisk utvikling, god psykiske helse og fravær av psykisk lidelse.

ER BEHOV OG ØNSKER DET SAMME?

Hvis man forsøker å definere hva behov egentlig er, så snevrer vi inn hva vi kan kalle behov til mekanismer i mennesket som er i kroppen fra fødselen og som mennesket er avhengig av for å leve, vokse og ha god fysiologisk og psykisk helse. Hvis disse behovene ikke blir tilfredsstilt, kan et menneske bli fysisk eller psykisk syk, få en skjev eller mangelfull utvikling, lide og dø. Det er derfor en form for nødvendighet knyttet til behov. Det gir også en type legitimitet til handlinger rettet mot å dekke slike behov. Vi har forståelse for at mennesker stjeler mat dersom de sulter.

I eksempelet om Katrine og Peter leser vi at Katrine ønsker å få barn, men Peter synes det passer dårlig. Skal vi slutte at Katrine har et behov for å få barn, mens Peter har et motstridende behov for ikke å få barn? Eller er det slik at Katrine har et ønske om å få barn, mens Peter har et ønske om å gjøre karriere? Kan vi forstå Peters mening om at det passer dårlig fordi de har stor gjeld og han er i ferd med å gjøre karriere som et uttrykk for at det er nødvendig for Peter å betale gjeld og gjøre karriere? Er det slik at hvis det å få barn hindrer Peter i å tjene mye penger og gjøre karriere, så får han en psykisk lidelse?

Mitt svar er at Peter har et ønske om å tjene penger og gjøre karriere som er uforenelig med Katrines ønske om å få barn. Dette ønsket har ikke den samme formen for nødvendighet som et behov. Det er ikke slik at alle barn fra fødselen av har en trang til å tjene penger og gjøre karriere, eller at man trenger dette for å bevare god psykisk helse. Dette er ønsker som er særpregede for spesielle grupper av mennesker i noen typer samfunnsorganisering og kultur. Ved å kalle dette et behov, gir vi dette ønsket en slags godkjennelse og legitimitet det ikke har. Sartre mente at vi omtaler våre valg som styrt av behov for å fraskrive oss ansvar for valgene våre (Flynn 2006, s 49). I stedet for å gjøre Peter ansvarlig for at han velger å følge et ønske som gjør at Katrine ikke får oppfylt sitt ønske om å få barn, gir vi Peter anledning til å leve i et selvbedrag om at dette er noe han må gjøre.

MÅ GESTALTTERAPEUTER HOLDE REDE PÅ HVA SOM ER ØNSKER OG HVA SOM ER BEHOV?

Jeg har spurt flere erfarne gestaltterapeuter om det ikke er viktig å skille mellom behov på den ene siden og ønsker på den andre. Som terapeuter ser de ikke noe behov for et slikt skille. Deci og Ryan (2000, s 228) skriver at Murray (1938) så psykologiske behov som noe tillært, og at hans definisjon av behov er så bred at man kan snakke om behov, ønsker eller mål uten at det gjør noen forskjell. Det kan virke som gestaltterapeuter snakker om behov på samme brede måte, og at de like gjerne kunne snakket om Katrine og Peters motstridende ønsker. Når man sitter med en klient i terapirommet, er det kanskje ikke så nøye hva vi kaller det: en impuls, et ønske, et behov, en interesse, noe klienten vil – det går visst ut på ett.

> Årsaksforklaringer om hvorfor noe virker, om hva som er grunnen til at det vi gjør skaper den virkningen vi ønsker, er avgjørende for gestaltterapiens legitimitet.

Denne brede eller uklare forståelsen av behov finner vi også i lærebøkene. I innledningen til (PHG 1951) skriver Perls: «In our society such dominant needs, for example, morals, etc., often become chronic and interfere with the subtle self-regulating of the human organism» (PHG 1951, s xi). Her kaller han altså moralske krav til hva man må eller ikke må gjøre kroniske (fikserte) dominerende behov som forstyrrer naturlig selvregulering. Her virker det som Perls gjør behov til en generell beskrivelse som kan omfatte både fysiologiske og psykologiske behov og verdier og normer. Litt senere beskriver Perls, Hefferline og Goodman sunn konsentrasjon hos barn som et tegn på uforstyrret selvregulering: «These two factors – attention to the object or activity and the excitement of satisfying need, interest or desire through what one is attentive to – are the substance of healthy concentration.» (PHG 1951, s 54). Tilsynelatende er det akkurat det samme om vi snakker om tilfredsstillelsen av behov, interesser eller ønsker.

Skottun og Krüger snakker også om behov i en vid betydning. De skriver: «Behov kan være forskjellige. Noen er knyttet til menneskers daglige liv, som behovet for å handle mat, komme tidsnok på jobben, hente barn i barnehagen og så videre. Andre behov kan kjennes viktigere og mer eksistensielle, som for eksempel behovet for å ha noen å være glad i, være trygg med eller leve meningsfylt sammen med. De første behovene kalles hverdagsbehov og de andre utviklingsbehov og er gjerne implisitte og vanskeligere å bli klar over. Det er som tidligere nevnt viktig å gjøre klienten oppmerksom på forventninger og behov hun har, slik at hun blir klar over hva hun legger ut på andre, og hva hun selv kan ta ansvar for og gjøre noe med.» (Skottun og Krüger 2017, s 320-321).

Det de her kaller hverdagsbehov for å handle mat, komme tidsnok på jobben og hente barn i barnehagen er ikke behov slik behov er definert over, men forventninger, normer eller verdier. Jeg ønsker å komme tidsnok på jobben og hente barna før barnehagen stenger fordi jeg vet at arbeidsgiver og de ansatte i barnehagen forventer det, at de vil reagere negativt om jeg kommer for sent og kanskje straffe meg for det. Men akkurat som Peters ønske om å tjene penger og gjøre karriere, så er det ikke nødvendig å tilfredsstille dette ønsket for å bevare en god psykisk helse. Det er ikke noe medfødt og universelt med dette ønsket. Det er i høy grad kulturbestemt. Å handle mat er en praktisk nødvendighet dersom jeg skal ha noe å spise, men det er ikke et behov i samme forstand som kroppens behov for mat. Det Skottun og Krüger kaller utviklingsbehov derimot, kan antakelig passe inn i Dwecks teori om grunnleggende psykologiske behov. Men, som Skottun og Krüger sier til slutt i sitatet, i terapien er klargjøring av forventninger og behov like viktig, og det er antakelig ikke viktig å skille ut hva som virkelig er grunnleggende behov og hva som er kulturspesifikke eller helt private ønsker. Grunnen til at dette ikke er viktig antar jeg henger sammen med at i gestaltterapi er fokuset ikke hvilke ønsker og behov klienten prøver å tilfredsstille, men hvordan klienten går fram for å tilfredsstille sine ønsker og behov. Alt i innledningen til PHG skriver Perls: «Instead of pulling means out of the unconscious we work on the uppermost surface. The bother is that the patient (and too often the therapist himself) takes this surface for granted. The way the patient talks, breathes, moves, censors, scorns, looks for causes etc. – this to him is obvious, is constitution, is nature. But actually it is the expression of his dominant needs, e.g., to be victorious, good and impressive. It is precisely in the obvious that we find his unfinished personality...” (PHG 1951, s xi). Den første setningen er et spark mot psykoanalysen som prøver å finne løsningen på klientens problemer i behov som er gjemt i klientens underbevissthet. Gestaltterapi derimot, er opptatt av det som synes på overflaten, det vil si av hva klientens atferd her og nå i terapirommet viser om hvordan organismens selvregulering er forstyrret. Som gestaltterapeuter kan vi derfor forholde oss fenomenologisk til hva vi legger merke til hos oss selv og ved klienten, og når Perls kaller dette klientens dominerende behov, så mener han behov i en bred betydning som ikke bryr seg om å skille mellom grunnleggende behov og ønsker.

> Gestaltterapi er opptatt av det som synes på overflaten.

ER SKILLET MELLOM BEHOV OG ØNSKER VIKTIG FOR VÅR TEORI OM ENDRING?

Jeg tror gestaltterapeuter kommer langt med teorier om hvordan man driver terapeutisk arbeid med klienter som skaper endringer i klientens liv uten å fremme teorier om hvorfor endringen skjer. Som gestaltterapeuter kan vi klare oss med teorier av typen: «Hvis klienten oppfører seg slik og slik, så gjør det og det, og du vil se de og de endringer. Vi har observert at det er slike sammenhenger. Vi antar at når terapeuten gjør disse tingene, så vil virkningen være de vi har observert.» Så lenge vi bare snakker om hvordan gestaltterapeuten skal drive terapi, er det kanskje unødvendig å skille mellom grunnleggende behov og ønsker, og det er ikke så nøye om vi bruker betegnelsen behov om begge deler.

Jeg opplever derimot at nettopp årsaksforklaringer om hvorfor noe virker, om hva som er grunnen til at det vi gjør skaper den virkningen vi ønsker, er avgjørende for gestaltterapiens legitimitet. For meg er det troverdigheten til gestaltterapiens årsaksforklaringer som gjør at jeg har mer tiltro til gestaltterapeuter enn til dem som sier de er medier for guddommelig inngripen eller

forklarer endringer med effekten av energien i krystaller.
Mitt inntrykk er også at gestaltterapeuter selv til stadighet forklarer hva som skjer i terapirommet og endringer som skjer i klienten med henvisning til feltteorien, til kontaktsyklusen eller til impasseteorien (endringsteorien). Jeg spør meg selv om disse teoriene handler om behov i den snevre betydningen grunnleggende fysiologiske eller psykologiske behov, eller om de like gjerne kan sies å handle om ønsker. Prøv selv å erstatte ordet «behov» («need») med «ønske» («wish» eller «desire») i alle sitatene i avsnittene over om Behov i gestaltterapiens teori om endring, og se om sitatene da gir samme mening. Gir det for eksempel mening om vi endrer sitatet fra (PHG 1951, s xi) slik: «In the struggle for survival the most relevant DESIRE becomes figure and organizes the behavior of an individual until the DESIRE is satisfied, whereupon it recedes into the background (temporary balance) and makes room for the next now most important DESIRE». Eller er det slik at det er elementet av nødvendighet som knytter seg til behov, som gjør at vi har tiltro til forklaringene?

KONKLUSJON

Jeg mener å ha klarlagt at både (PHG 1951) og Skottun og Krüger (2017) bruker begrepet behov i en vid betydning som både omfatter det vi kaller grunnleggende fysiologiske og psykologiske behov og det vi vanligvis kaller ønsker (eller forventninger, holdninger, mål og verdier med mer). Det er tilsynelatende ikke så viktig å skille mellom egentlige medfødte behov og kulturspesifikke ønsker og mål når man utøver gestaltterapi. Men jeg kjenner en uro over at vi er så upresise når vi skal forklare hvorfor gestaltterapi virker. I annen psykologisk teori har det vært store og langvarige diskusjoner om hva som er medfødte behov og hvilken rolle disse spiller for å forklare atferd og endring. Jeg er redd for at vår mangel på kjennskap til disse diskusjonene, og vår manglende klargjøring av hva vi selv mener, får vår teori om endring til å framstå som uklar.

Jeg er på ingen måte ferdig med å tygge på hva vår teori om endring innebærer dersom det den sier om behov ikke skal forstås som medfødte behov. Jeg låner derfor gjerne Gro Skottuns ord til avslutning: Jeg fortsetter gjerne dialogen. Og jeg håper Gro eller andre vil hjelpe meg med å forstå teorien vår bedre. ✦

> ”
> **Jeg kjenner en uro over at vi er så upresise når vi skal forklare hvorfor gestalt-terapi virker.**

Referanser:

Deci, Edward L. & Ryan, Richard M. (2000) “The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior”, Psychological Inquiry, Vol. 11, No. 4, pages 227-268.

Dweck, Carol S. (2017) “From Needs to Goals and Representation: Foundations for a Unified Theory of Motivation, Personality, and Development”, Psychological Review 2017, Vol. 124, No. 6, pages 689-719.

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

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

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

SPRÅK GJENNOM BEVEGELSE

Gjennom gestaltterapi-studiet har jeg lært om hvordan jeg blir til i møtet med deg. Selvet gestaltes av situasjonen og vårt møte. Men hva med når den «jeg» du ser, ikke egentlig er meg?
Jeg jobber som personlig trener for en gruppe med kjønnsdysfori, definert som mennesker hvis opplevde kjønnsidentitet ikke stemmer overens med det kjønnsuttrykket vi ser.
Mange med kjønnsdysfori har ikke fått korrigert kjønnsuttrykket sitt slik de ønsker, og det er særlig ett spørsmål jeg stadig kommer tilbake til: Hvilket selv er det egentlig som oppstår i møtet med den intetanende andre? Ja, hvilket selv skaper vi sammen, når kvinnen jeg fremstår som, egentlig er en mann?
Som gestaltterapi-student og personlig trener er jeg opptatt av hvordan fysisk aktivitet kan være egnet til å gestalte sitt selv i møtet med andre. Også for denne gruppen.

MONICA WEGLING
Dr.philos innen medisinsk mentalitetshistorie, bekymringskultur og helseangst fra NTNU. Personlig trener, forfatter og journalist. Går tredje året på terapiutdanningen ved NGI.

Forutsetningene

Vikram Kolmannskog forklarer at en gestaltterapeutisk tilnærming til tematikken legger den enkeltes opplevelse av kjønnsidentitet til grunn. Målsettingen min med treningen har nettopp vært å få gruppen til å bli kjent med kroppen sin, oppdage dens kvaliteter og utfordringer. Ikke å helbrede eller endre. Når jeg tror trening og bevegelse er en egnet tilnærming, støtter jeg meg blant annet på Ruella Frank som forklarer betydningen av kroppen og bevegelse slik:
«Bevegelse tilbyr opplevelsen av være en kropp og, nesten samtidig, tilbyr det å være en kropp opplevelsen av å være i verden».
Men når det å være i en kropp skal gi «opplevelse av å være i verden»; hva med når man hele livet har vært i «feil kropp», som mange betegner det som?
En i treningsgruppen min sa det slik: «Jeg brukte 40 år på å ignorere kroppen min. Nå har jeg brukt fem år på å prøve å snu det.»
Så hvordan kan vi som gestaltterapeuter bidra?
Ruella Frank mener at selvet etableres i møtet med andre gjennom bevegelse allerede fra vi ligger i mors liv. Hvis selvet ikke er noe vi er, men noe vi gjør, burde ikke nettopp bevegelse være et egnet terapeutisk redskap?

Å starte på nytt

Jeg la opp til en times gruppetrening, inkludert avspenning. Økten innebar alt fra mikrobevegelsen, pusten og blikket, til større og kraftigere bevegelser.
Responsen viste seg å være positiv. Eksempler på tilbakemeldinger var «Geir» som fortalte at treningen bidro til å komme i kontakt med kroppen. «Anne» meldte at det skapte et trygt sted å være, et slags «safe-place», slik også respondentene i Kolmannskogs studie rapporterte. Noe tyder på at fysisk aktivitet og bevegelse kan være egnet for grupper som opplever kroppsuttrykk som en utfordring. Jeg tror imidlertid dette gjelder flere grupper.

Kroppsterapi for flere

Bevegelse er kanskje den eneste formen for kontakt som samler vår historie, erfaring og øyeblikket på samme tid. Utfordringen kommer ved opplevelsen av å ha et avstandsforhold til egen kropp. James I. Kepner sier mye om dette, blant annet at: «We split our organism into an “I” (...) and an “it”.» Den ene delen består av intellektuell aktivitet, den andre følelser og det ikke-verbale. Ved å begrense dette avstandsforholdet, og å tørre å gjøre Kepners «it» til «I», tror jeg vi vil kunne skape et selv sammen med en annen med hele meg. Dermed vil terapeutisk bruk av både fysisk aktivitet og bevegelse være noe de fleste kan dra nytte av, og slik mener jeg at det også kan være et viktig redskap i gestaltterapeutisk sammenheng.

Kilder
Frank, Ruella: “Selv i bevegelse” (no.overs. Liv Møklebust), Norsk gestalttidsskrift no.1, vår 2017
Kepner, James I: *Body Process*, GestaltPress, 2008 (1987)
Kolmannskog, Vikram: ”Gestalt Approoaches to Gender Identity Issues”, Gestalt Review 14, vol 18, no3, 2014
Skottun, Gro/Krüger, Åshild: *Gestaltterapi*, Gyldendal Akademisk, 2017

HVA NÅ? VIKRAM KOLMANNSKOG

Det virker som du har mange baller i luften for tiden! I tillegg til å være lærer på Norsk Gestaltinstitutt og ha din egen praksis som gestaltterapeut, har du gitt ut en ny bok, «Lord of the Senses».

HVA GJØR DU NÅ?

Akkurat nå holder jeg på med en studie av den økologiske krisen, hvordan vi kan adressere denne i gestaltutdanningen og i gestaltterapi mer generelt. Forhåpentligvis blir det blant annet en artikkel i Norsk Gestalttidsskrift. Ellers er det en del oppfølging av «Lord of the Senses» med intervjuer, bokarrangementer og annet.

HVA TRIVES DU MED I GESTALTTERAPI-MILJØET?

Jeg opplever generelt at det er stort rom. Det er forskjellige slags mennesker, og hver og en av oss kan være mye forskjellig. Med gestaltvenner føler jeg at jeg kan være ærligere om hva som skjer i og mellom oss - og vi kan utforske det som ofte forblir implisitt og usagt i andre relasjoner.

HVA SAVNER DU?

Jeg opplever som sagt at det er rom for mye i vårt miljø. Vi kan også være forskjellige med ulike interesser og verdsette nettopp det.

Om noe savner jeg et litt større faglig fokus på de større feltene vi er del av. Jeg liker at gestaltterapeuter fra starten av har vært opptatt av «organisme/miljø»-felt. En del gestaltister er idag mer og mer opptatt av nevrovitenskap og andre «organisme»-fokuserte fag. Jeg er også opptatt av det politiske, naturlige, sosiale og kulturelle «miljøet». Jeg er jo også utdannet jurist med spesialisering i menneskerettigheter og rettssosiologi. For eksempel har jeg i arbeid med - og om - transpersoner fremhevet betydningen av undertrykkende lover og sosiale normer vedrørende kjønn. Vi kan på ulike måter arbeide for et bedre samfunn. Og da vil jeg understreke - som Laura Perls - at god individualterapi selvfølgelig også kan bidra til det.

VIKRAM KOLMANNSKOG

VIKRAM KOLMANNSKOG ER FØRSTEAMANUENSIS VED NORSK GESTALTINSTITUTT. I TILLEGG HAR HAN EN LITEN PRIVATPRAKSIS MED KLIENTER OG VEILANDER, OG HAN SKRIVER BÅDE SAKPROSA OG SKJØNNLITTERATUR. HAN ER FORFATTER AV «DEN TOMME STOLEN. FORTELLINGER FRA GESTALTTERAPI». HANS SISTE BOK ER NOVELLESAMLINGEN «LORD OF THE SENSES».

HVA HAR PÅVIRKET ELLER INSPIRERT DEG SOM GESTALTTERAPEUT?

Daan van Baalen har vært min terapeut, lærer og veileder. Jeg har stor respekt for hans fenomenologiske stil, så enkel og elegant og samtidig så vanskelig og så virkningsfull. At han er en nestor i faget gjør det enda mer imponerende og inspirerende når jeg opplever hans sårbarhet og dialogiske innstilling. Jeg setter også stor pris på alle de andre fine kollegaene mine ved NGI, enkeltvis og som gruppe.

Internasjonalt er Malcolm Parlett en jeg verdsetter, ikke minst på grunn av felttenkningen hans. Jeg er også inspirert av våre grunnleggere og tidlige gestaltister, inkludert Perlsene, Goodman, Zinker og Beisser. I sommer leste jeg for første gang noe av Barry Stevens («Don't Push the River») og likte henne godt.

Noe som delvis overlapper med gestaltfaget og som påvirker meg er buddhistiske praksiser jeg gjør, som vipassana (mindfulness) og metta-meditasjon (loving kindness). Tara Brach og Jack Kornfield er to meditasjonslærere og psykoterapeuter som jeg verdsetter. Jeg lytter regelmessig til deres podcaster. Zenmester Thich Nhat Hanh er en annen stor inspirasjonskilde. Han mener den neste Buddha kan være et «community» heller enn et individ. Sammen kan vi bli mer oppmerksomme; sammen kan vi bli buddha.

DU HAR SKREVET BÅDE EN FAGBOK (DEN TOMME STOLEN) OG NOVELLESAMLING (LORD OF THE SENSES) – HAR DU NOEN PLANER VIDERE FOR SKRIVINGEN DIN?

Jeg skriver nå på en bok om meditasjon, en ganske kort bok med fortellinger og veiledninger. Jeg holder også på med flere tekster til gestaltpublikasjoner. I tillegg til artikkelen om den økologiske krisen, skriver jeg blant annet på et kapittel om heteronormativitet og et skeivt eksperiment jeg gjorde med noen studenter.

HVA GJØR DU PÅ FRITIDEN?

Fritid og fag går litt over i hverandre for meg. For eksempel leser jeg en god del faglitteratur og litteratur som tangerer gestaltfaget. Jeg har akkurat lest ferdig boka «Island» («Øya») av Alduous Huxley, om et idealsamfunn der fuglene synger «her og nå», «oppmerksomhet» og «medfølelse». Å lese er også viktig for meg som skjønnlitterær forfatter. Annet jeg liker er å tilbringe tid med venner og familie, tilbringe tid alene, spise sjokolade, meditere, se filmer og serier, være ute i natur og reise. Jeg tilbringer mye tid i mitt andre hjemland India. I desember skal jeg delta på skeiv litteraturfestival i Delhi med «Lord of the Senses». Så skal jeg tilbringe noen uker forskjellige steder sammen med kjæresten min og venner der.

Sommeren 2019 var en travel tid for Norsk Gestaltinstitutt – skolen flyttet fra sitt mangeårige hjem i Oslo sentrum til Sandvika. Vi spurte rektor Bodil Stranden Riise hvordan livet er i det nye huset.

Hvordan er det å være i det nye huset?

Både lærere, studenter og administrasjonen er veldig fornøyde. Vi har bedre plass, bedre luft og mer lys enn vi hadde i Pilestredet. Ett klasserom ekstra gir oss muligheten til å ekspandere, det er egne lærerkontorer og flere grupperom der studentene kan jobbe sammen. Prisen er omtrent det samme som det vi betalte i Oslo, og vi er like sentrale her i Sandvika. Mange tog stopper her og det er direkte tog fra Gardermoen, noe som er spesielt bra for utenbysstudentene.

Vi begynner å komme på plass nå, selv om litt gjenstår — vi trenger flere bilder på veggene, og det ekstra klasserommet trenger flere møbler. Men vi føler oss hjemme her allerede.

Hvordan kommer man seg dit?

Mange tog stopper på Sandvika, også en del busser, og det er kun 10-12 minutter å gå til skolen fra togstasjonen, med noen trapper som gir gratis trim på morgenkvisten. Parkering er vanskelig og dyrt overalt, også i Sandvika, men det finnes muligheter. Skal du bare stikke innom en kort tur har storsenteret gratisparkering i tre timer, og for lengre besøk finnes også parkering i boligområdene.

Vi har funnet oss til rette i vårt nye hjem — velkommen!

STYRET OG UTVALG 2019 NORSK GESTALTTERAPEUTFORENING

Styret et valgt som gruppe og er konstituert med følgende hovedansvarsområder.

STYRELEDER	Hélène Fellman
STYREMEDLEMMER	Gunn Helen Stieng
	Elisabeth Eie
	Glenn D. Rolfsen
ØKONOMIANSVARLIG	Hans Petter Frydenberg
VARA	Thomas W. Kjos-Kendall
VARA	Beate Midttun

KONTAKT

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

Gestaltterapi bygger på et verdigrunnlag forankret i menneskerettighetene, der mennesker anses som frie, unike individer som alle har det samme menneskeverdet. Gestaltterapeuten skal vise respekt overfor samtalepartnerens velferd, integritet, verdighet og autonomi. Dette skal gjelde uavhengig av tro/livsanskuelse, etnisk tilhørighet, kjønn, seksuell legning, alder, funksjonshemning 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.

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:
Leder: Ketil Øyesvold Melhus
Katrine Borgen
Liv Andrea Mostøl
Anne Marie Saxlund
Trine Merete Edler-Woll

PROFESJONELL FAGLIG OPPDATERING (PFO)

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

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.
Birgitte Gjestvang
Eli Gagrielle Borchsenius
Vibeke Visnes

GESTALT

VIL DU ABONNERE PÅ MAGASINET?

Kontakt: styret@ngfo.no

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

Sentrum psykoterapi & veiledning

Aspestrand : Fellman : Hem : Jørstad : MNGF

- et kontorfellesskap for samtaleterapi og relasjonserfaringer

Rolf Aspestrand, NGF- og GPO- godkjent veileder, fortsetter studenttilbudet også i 2020:

- **Veiledningstimer for studenter ved NGI**
- **Teorikurs til 4. års studenter ved NGI**
- **Terapigruppe for søkere til NGI.**

For mer info: www.aspestrand.no/kurs

VOLD I NÆRE RELASJONER

Boken om psykisk vold i parforhold kjøpes hos:
Tanum Karl Johan, Norli, Ark m.fl.

Bokutdrag på:
www.mittvendepunkt.no

TRAUME UTDANNELSE FOR GESTALTTERAPEUTER - 2020
KULL 8 - med Erika Beata Thorkildsen, Gestaltterapeut, MNGF / SEP

Traume Terapi bevirker, gjennom en trygg forankring i kroppen, til at emosjonelt styrte deler av vår psyke får komme til uttrykk. Den samme trygge forankring, kombinert med gradvis tilnærming, sikrer oss mot å bli re-traumatisert. Dernest gir den oss et trygt ståsted, fra hvilket vi tillater oss å fullende prosessene knyttet til dette. Vi kommer til å se nærmere på det Autonome Nervesystemet / ANS.

ANS har til oppgave å opprettholde livsviktige funksjoner og å beskytte oss overfor det som truer. ANS sørger for tilstrekkelig energi til å gjennomføre beskyttelsesreflekser. Traumer oppstår som en følge av brudd i veksling / osillasjon mellom oppbygning og nedbygning av energitilførsel til disse refleksene. Resultatet blir vedvarende frykt eller sinne, som ellers muliggjør tilbaketrekning eller frremrykning overfor det som truer. Blir systemet overveldet, resulterer det til og med i frys, immobilisering og kollaps. Symptomer kommer som en følge av at beskyttelses reflekser ikke blir fullendt. Dette uttrykker seg på alle nivåer i nervesystemet - særlig på de lavere, som på grunn av vår kulturelt betingede impulskontroll, ikke tillates å komme til uttrykk.

Det blir teori kombinert med praksis - terapeut / klient arbeide, der du får erfaring fra å lese og forstå reaksjoner i egen kropp og hvordan du selv kan regulere deg som terapeut. Vi vil bl.a. se på konsekvensene i et flergenerasjonelt perspektiv og virkninger av traumer på familie, tilknytning og par relasjoner.

MODUL 1 : 28.03 - 29.03 Introduksjon til traumearbeid - å kombinere Gestalt og Somatic Experiencing
MODUL 2 : 09.05 - 10.05 Dissosiasjon - unngåelsesadferd ved ikke lenger å assosiere seg med kropp og følelser
MODUL 3 : 06.06 - 07.06 Utviklingstraumer - Oppvekstraumer m uselvstendig, ambivalent, unngående og disorganisert tilknytn.
MODUL 4 : 19.09 - 20.09 Enkeltstående traumer / Sjokk traumer - Ulykker, Naturkatastrofer, Operative Inngrep, Overgrep, Vold
MODUL 5 : 24.10 - 25.10 Traume arbeide - med kropp / berøring - reetablering av balanse og et fullstendig sanseapparat
MODUL 6 : 28.11 - 29.11 Traume arbeide - med kropp / berøring – regulering/integrering av ANS ved å komme tilbake til her/nå.

Info : **www.se-terapi.no** Kurset holdes i en gestaltterapeutisk ramme med teori / praksis og teller som 60 Timer PFO. Kontakt : Erika Beata Thorkildsen, Gestaltterapeut, Psykoterapeut, MNGF, SEP (Somatic Experiencing Practitioner) Send påmelding til : **bea@se-terapi.no** - Mob : 9795 8797 Pris : Kr 18.000 for hele kurset - delbetaling Kr 3.500 pr Modul. Bindende påmelding for hele kurset (alle moduler).

VEILEDERGRUPPE I OSLO

VÅREN 2020- HØSTEN 2020 DAGTID
KONTAKT: elisabeth@irelasjon.no M: 930 24 400
6 ganger á 3 timer. Totalt 18 timer
Pris: 4.400,- for hele året. (Maks 6 personer)
MVH Elisabeth Helene Sæther
veileder **MNGF**

Veiledning for Gestaltterapeuter - individuelt eller i gruppe

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

Les mer: alkymi.net

Ann-Louise Sandstrøm

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

Kontor: Sandvika ved Oslo
E-post: annlouise@alkymi.net
Tlf. 93 21 95 82

VOLD I NÆRE RELASJONER

GESTALTTERAPEUTENE TORBJØRN AAS OG INGUNN N. ROJAHN
INVITERER TIL PFO-GODKJENT FAGSEMINAR I OSLO
25. MARS 2020 kl 17:00 – 21:00

Vi setter søkelyset på hva som kan foregå innenfor husets fire vegger, og hvordan vi som terapeuter kan forstå volden og gjenkjenne fenomenene. Både den voldsutsattes side og voldsutøvers side blir presentert, og på den måten kan deltakerne få et helhetlig bilde av volden.

STED: Cochs Pensjonat, Parkveien 25, Oslo
PRIS: kr. 900,-
PÅMELDING: Innen 12. mars ved innbetaling til konto: 2470.27.58102
og epost til: **ingunn.rojahn@me.com**

Aldri så segneferdige
som når vi sleper på oss selv.
Setter vi sekken fra oss
ser vi de andre som en stor, hvit lettelse.
Solskinn gnistrer på snøvidder
Lyset spruter tilbake

Kolbein Falkeid,
fra "Utestengt"