

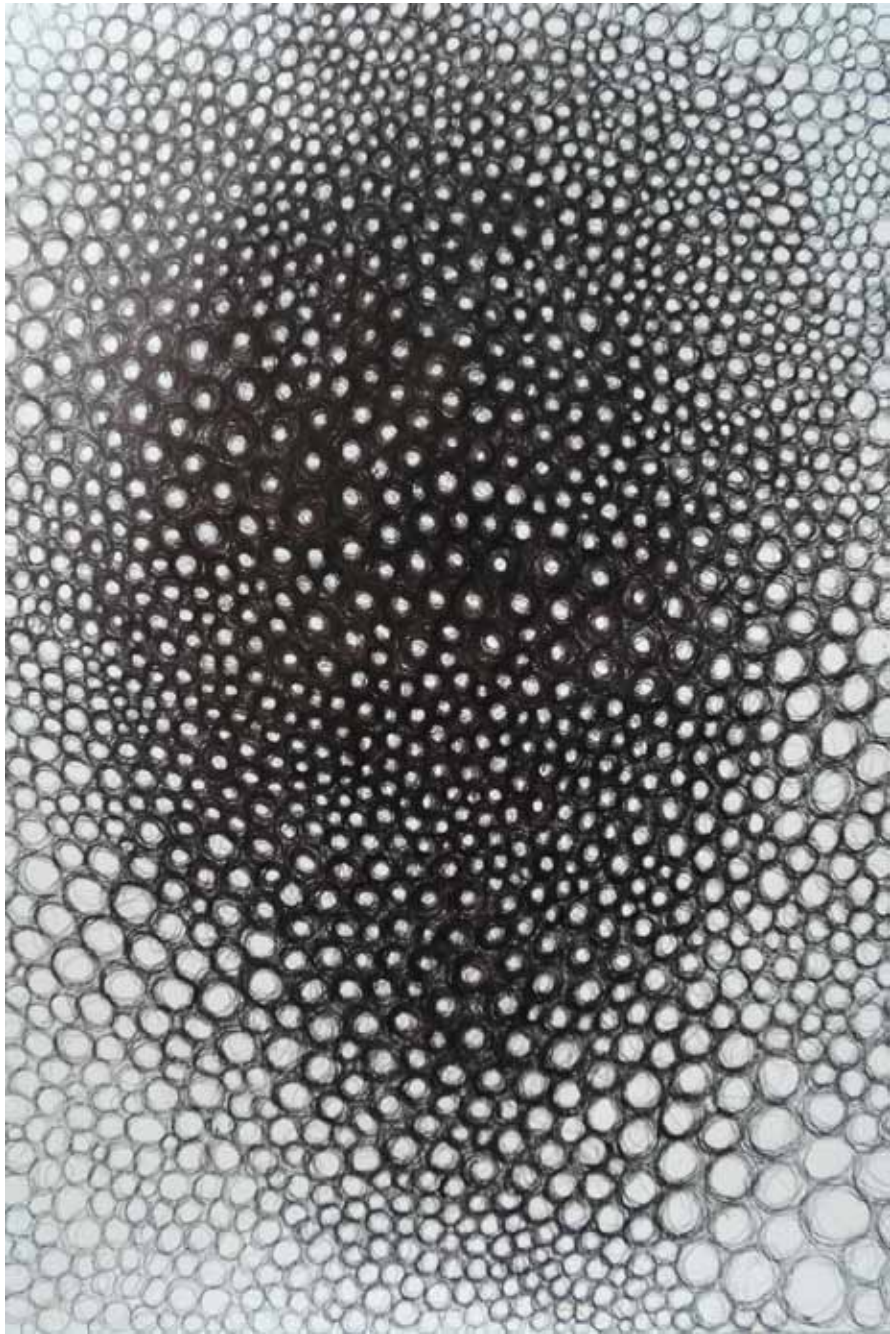
| Kristin Austheim om angst s.7 | Essay s.12 | 4 terapeuter om angst s.14 | Gestalt og eksistensialisme s.18 | Eksistensiell angst og hemmende angst s.20 | Intervjuet Kasper Arnberg s.24 | Angst og hukommelse s.32 | Når det verste skjer s.39 | Heidi Gaupseth om frihet s.48 | Hva nå Eli Borchsenius s.58 |

GESTALT

Tema: **angst**

ANGST

A B C D E F G H
I J K L M N O P
Q R S T U V W
X Y Z Æ Ø Å



“Denne tegningen med tittelen *“Om å vikle seg inn og ut”* fra 2011 oppsto da jeg merket meg tankekjøret mitt på atelieret. Jeg forestilte meg at en linje/strek var en tanke, for eksempel: *det er jo helt meningsløst å sitte her å tegne, hva driver du med Inge.* Da forestilte jeg meg den motsatte tanke: *det er faktisk veldig meningsfullt å sitte her å tegne.* Jeg beveget pennen raskt over papiret, i roterende bevegelser, gikk innover eller utover samme med tankene. Etter som nye kritiske tanker/linjer kom og jeg satt inn motsatte tanker/linjer, utviklet tegningen seg.

Teknikk: svart bic-penn, størrelse 49 x 62 cm. Inge van der Drift 2011

INNHOLD

LEDER	--- 05
REDAKTØREN I DIALOG MED: Kristin Austheim	--- 07 - 11
ESSAY: Erik Tresse Når hjertet får bank	--- 12 - 13
ENQUETTE: Fire gestaltterapeuter svarer på spørsmål om angst.	--- 14 - 15
LITTERATUR & KULTUR Anbefalinger	--- 16 - 17
GESTALT & METODE Eksistensialisme og gestalt	--- 18 - 19
ITIDEN: Herrestad om eksistensiell angst og hemmende angst	--- 20 - 22
INTERVJUET: Kasper Arnberg En gestaltterapeut i samtale med en kognitiv atferdsterapeut	--- 24 - 27
GESTALT OG FORSKNING Det er mye som skjer - vi tar et lite blikk på hva som rører seg	--- 28 - 29
GESTALT PÅ ARBEIDSPLASSEN	--- 30 - 31
ARTIKKEL: ANGST OG HUKOMMELSE	--- 32 - 33
INNTRYKK: Bianca Schmidt deler sine inntrykk	--- 34
GESTALT I VERDEN: EAGT 2013 / Krakow	--- 35 - 38
ARTIKKEL: Liv Aagaard Når det verste skjer	--- 39 - 42
INTROSPEKSJON: Knut Moskaug og Svein Johansen går i dialog om kjærlighet	--- 45
ESSAY: Heidi Gaupseth om frihet	--- 48 - 51
ETTERKONTAKT:	--- 52 - 53
STUDENTLIV: Vikram Kolmannskog	--- 57
HVA NÅ? Eli Gabrielle Borchsenius	--- 58 - 59



LIV AAGAARD

Hva skjer når du som gestaltterapeut blir innkalt for å vitne i en sak mot en tidligere klient? Liv Aagaard har gjort seg noen refleksjoner omkring den prosessen hun ble en del av. Les hennes spennende og innsiktsfulle historie på side 39.

s 39



ELLEN BEATE DYVI Foto: Kristin Witberg

er utdannet gestaltterapeut ved Norsk Gestaltinstitutt Høyskole i Oslo og cand.polit. fra Universitetet i Oslo, og har lang og variert erfaring fra livet – og arbeidslivet. På side 39 kan du lese litt om årets EAGT konferanse i Krakow og følge hennes opplevelser.

s 35

ROLF ASPESTRAND

er psykoterapeut/veileder (MNGF), leder av privat gruppepraksis: Aspestrand – veiledning & psykoterapi. Han har lang erfaring i veiledning av helsearbeidere og ledere i offentlige og private bedrifter. Les hans innlegg om sammenslåingen av NGF og GPO under "Etterkontakt"



s 52

HEIDI GAUPSETH



er gestaltterapeut fra NGI i 2012 og har drevet egen terapipraksis i Oslo og på Nesodden siden høsten 2010. Hun har 20 års erfaring fra ledelse og HR i media- og teaterbransjen. På side 50 skriver hun om FRIHET.

s 48

MARTA CAMILLA WRIGHT

er gestaltterapeut fra NGI 2011 med egen praksis siden 2009. Hun er fra tidligere cand.philol med hovedfag i religionshistorie fra Universitetet i Oslo og har jobbet som journalist i en årrekke. Hun er ansatt som doktorgradstipendiat ved Universitetet i Bergen. Les hennes artikkel om angst og hukommelse.

s 32



INGE VAN DER DRIFT

har jobbet som kunstner i 20 år og er gestaltterapeut fra NGI i 2007. I dag jobber hun som kunstner på Frogner seniorsenter og sitter i redaksjonskomiteen av dette magasinet. I denne utgaven viser hun frem noen kunstnerisk uttrykk i møte med gestalt og ett arbeid fra atelieret.

s 2, 6, 23

GURI ULFSNES

er utdannet Gestaltterapeut og coach i 2009, og driver egen praksis i Oslo. I tillegg har hun en Bachelor fra NTNU med psykologi og pedagogikk i fagkretsen. I denne utgaven skriver hun fra arbeidsplassen sin – terapirommet.

s 30



G

GESTALT er et magasin fra Norsk Gestaltterapeut Forening

REDAKTØR:
Vibeke Visnes

REDAKSJONSSJEF
Erik Tresse

REDAKSJON:
Torunn Lid
Elisabeth Helene Sæther
Inge van der Drift

DESIGN:
Erik Tresse
Elisabeth Helene Sæther

COVER:
Elisabeth Helene Sæther

TEMABILDER:
Inge van der Drift

TRYKK/ Papir
Gamlebyen Grafisk
Scandia 2000

ANNONSESALG
Elisabeth Helene Sæther
e-post: elisabeth@irelasjon.com

KONTAKTINFO:
vibeke@visnes.no
www.ngfo.no/medlemsmagasin



 Norsk Gestaltterapeut Forening

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

Angst - et fenomen?

Mitt første møte med noe som sikkert ville blitt definert eller diagnostisert som angst – eller snarere – panikkangst, var i 2002 og er foranledningen til at jeg i dag er gestaltterapeut. Hendelsen bebudet en omfattende snuoperasjon for mitt vedkommende. Den gang kom de kroppslige signalene som "lyn fra klar himmel" og jeg hadde ingen anelse om hva som foregikk i meg. I dag er disse kroppslige fornemmelserne – om enn i betraktelig mildere former og i kombinasjon med en trenet awareness – mine beste veivisere.

Angst er et sekkeord om mange ulike tilstander og i grunnen egnet til å forvirre. For hva er hva, hvorfor og hvordan? Og i tillegg til denne kompleksiteten; hvilke intervensjoner kan jeg gjøre som terapeut? Hvordan tilnærmer jeg meg noe, som til tider virker nokså skremmende og ikke minst livshemmende for mine klienter?

Mine egne erfaringer både personlig og som terapeut samt det faktum at det er 200 år siden Kierkegaard skrev "om begrepet angst", har vært bakgrunnen til at jeg ønsket å fordype meg i denne utgavens tema. Redaksjonen har gått til verks med ydmykhet. Det har vært en krevende oppgave. Kompleksiteten vises med det store omfanget av litteratur – ikke minst skjønnlitteratur. Det handler om å være menneske.

"Det medisinske har lagt beslag på angstbegrepet", sier Kristin Austheim som jeg har hatt gleden av å diskutere med i denne utgaven; "Vi må ta tilbake angst som et livsvilkår for menneskene". Med dette for øye har redaksjonen og gode bidragsytere forsøkt å utdype angstproblematikken eller som en gestaltterapeut vil jeg nok foretrekke; de muligheter som ligger i angstfenomenet. Min egen erfaring har nettopp vist meg at angst ikke bare er begrensende, den har også medvirket til at jeg faktisk er der hvor jeg er i dag. Jeg ville virkelig ikke vært noe annet sted. Og dette sier jeg med den dypeste respekt for, og sympati med, de som sliter med hemmende og begrensende angst. Det er ikke en enkel problematikk. Jeg håper at vi med dette Gestalt magasinet bidrar til at angst blir mindre stigmatiserende, og at det å formidle subjektive erfaringer også kan bidra til vekst og utvikling.

Grip dagen. Grip om angsten. Grip livet.



Vibeke Visnes

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



ANGST

I ET RELASJONELT PERSPEKTIV



REDAKTØREN I DIALOG MED: **Kristin Austheim** er for veteran å regne i det norske gestaltnmiljøet, hun har blant annet undervist ved Norsk Gestaltinstitutt i mange år. Våre veier har imidlertid sjelden krysset hverandres, med ett unntak; Kristin har utviklet et kurs om angst i et gestaltperspektiv der jeg deltok for noen år tilbake. Jeg hadde derfor lyst til å fordype meg i denne utgavens tema sammen med henne.



“Disse tegningene oppsto da jeg deltok på en workshop med Barbara Staemmler “Feeding your demons” på NGI for noen år siden. Workshopen til B. Staemmler gikk ut på å lære seg en metode for å få frem demoner (det kan være sjalusi, irritasjon, kritisk tenkning osv.) (**tegning 1 og 2**) når man først har fått frem demonen kan man begynne å “mate” den med masse kjærlighet og i den prosessen kan det oppstå en ny figur/uttrykk (**tegning 3**)

Teknikk: oljekritt, størrelse 42 x 29 cm. Inge van der Drift



VIBEKE (V): Jeg har invitert deg fordi jeg deltok på angstkurset ditt noen år tilbake. Du har spesialisert deg på angst?

KRISTIN (K): Ja, jeg har fordypet meg i angstproblematikken av tre grunner: Jeg ønsket å helbrede meg selv, jeg syns ikke angstproblematikken er tydeliggjort nok i vårt fagmiljø, og jeg har ønsket å arbeide for å alminneliggjøre fenomenet angst. Begrepet angst ble i sin tid kapret av medisinen. Det ble gjort til en sykdom. Og da må den jo behandles! Jeg mener at angst er naturlig og at angst er universelt, det gjelder for alle, og vi lever i en tid der angsten ser ut til å bli utfordret.

V: Kan du utdype det?

K: Vi lever i en tid med høyt tempo og stort press. Det er et samfunn i stor forandring, og vi opplever mange kriser og utfordringer i et globalt perspektiv. Vi har polariseringen mellom vestlige og østlige verdier, fremmedfiendtlighet, økonomiske kriser, miljøkriser for bare å nevne noe. Via sosiale medier blir informasjonsmengden i tillegg enorm, og disse faktorene trigger selvsagt den eksistensielle angsten. Når den eksistensielle angsten forsterkes eller blir vanskelig å håndtere, må vi ta i bruk overlevelsesmekanismene våre, som Freud kalte det, eller kontaktformer som vi bruker i gestaltteori.

V: Så du mener i bunn og grunn at angst er et eksistensielt uttrykk?

K: Ja, Masquelier beskriver de fem universelle eksistensielle trykk (*frykten for å dø, meningsløshet, ensomhet,*

ansvarlighet og at livet er ikke perfekt, red.anm.) og i møte med disse utfordringene utvikler alle mennesker kontaktformer for å håndtere livet på best mulig måte for seg selv, det Wheeler kalte for kreative tilpasninger. Når disse kontaktformene ikke lenger beskytter organismen, meg, når en kontaktform

NAVN: Kristin Austheim

BOSTED: Oslo

YRKE: Veileder ved Reaktorskolen i Buskerud

Kristin Austheim (62) er utdannet ingeniør og har arbeidet med IT før hun tok gestalt og psykosyntese-utdanning. I perioden 1997-2013 var hun tilknyttet Norsk Gestaltinstitutt, som lærer og veileder. Hun har hatt egen praksis i mange år og arbeider i dag som veileder ved Reaktorskolen i Buskerud. Hun har også skrevet flere artikler bl. a. "Gestaltorientert Coaching" i "Mangfold i faglig veiledning", Universitetsforlaget: A.L. Teslo (2006), samt «Geni Cucullati», essay, Norsk Gestalttidsskrift: (2006), og «Angstanfall og ordløst traume» Norsk Gestalttidsskrift: (2013),

bryter sammen, så opplever vi angst. Det kan være som uro, rastløshet eller i verste fall et panikkanfall eller psykose. Graden av "stivhet" eller fiksering i kontaktformen vil være avgjørende for opplevelsen av angsten.

V: Kan du gi et eksempel på dette, for jeg synes det allerede her blir vanskelig?

K: Når en kontaktform ikke støtter deg lenger – som for eksempel ved konfluens når man sier til seg selv «dette går over» eller man projiserer på andre «det er din skyld» eller retrofleksjon når du «trøster deg selv» – når denne ikke lenger fungerer, er det naturlig å bli fylt av angst. Man innser at det ikke går over og verden raser. Kontaktformene fungerer altså som beskyttelser mot eksistensielt press og det eksistensielle presset er en betingelse i det å være menneske, ved å leve.

V: Så du mener, som de eksistensialistiske filosofer, at angst er et uttrykk for betingelser i det å være et menneske - i verden – væren i verden. Det høres ganske enkelt og naturlig ut, men oppleves jo slett ikke som enkelt?

K: Ja, jeg mener det og nei, det er slett ikke enkelt! Angst er et komplekst fenomen og derfor har jeg valgt å snakke om *eksistensiell angst*, som alle mennesker opplever i møte med verden, og den *hemmende angsten*, den som lammer eller i verste fall utløser en psykose. For meg er utgangspunktet egentlig at all angst er et eksistensvilkår for det å være menneske, men så er det hvordan jeg håndterer angsten jeg tenker på som alt fra en naturlig til hemmende. Hvis vi tenker på psykisk spenning i en akse, kan man tenke seg alt fra lette unngåelser, som det å trøste meg selv, til ekstreme former for beskyttelse, tvangshandlinger eller når jeg melder meg helt ut av feltet i psykosen høyt oppe på aksen. I alle tilfeller gjelder at når min kreative tilpasning, måten jeg er vant til å tilpasse meg mine omgivelser, utfordres, oppleves angst.



Imidlertid tror jeg at den hemmende angsten først og fremst handler om kontaktgrense. Når jeg opplever omgivelsene truende, så handler det om at jeg ikke klarer å sette opp en beskyttende grense mellom meg og omgivelsene. Den kreative tilpasningen slik jeg er vant til å håndtere situasjoner, fungerer ikke på en konstruktiv måte. Perls (*grunnlegger av gestaltterapi, red.anm.*) sier at kontaktgrensen har to funksjoner; den ene er at vi kan være sammen i det å ha denne samtalen, for eksempel, ting kan flyte. Den andre er at kontaktgrensen skal beskytte og romme. I en hensiktsmessig kreativ tilpasning er denne bevegelsen dynamisk. Vi bruker kontaktformene til å tilpasse oss situasjoner slik at vi kan være i verden på en konstruktiv måte. Når jeg imidlertid ikke klarer å beskytte meg selv i møte med omgivelsene, så kan jeg oppleve angst. En slik angst kan være hemmende og det er feltavhengig; det handler om meg i møte med omgivelsene i en situasjon. Angst er et grensefenomen, det er noe i omgivelsene som oppfattes som truende og får mitt nervesystem til å reagere.

V: Kan du gi et eksempel på dette?

K: Jeg innledet med at en grunn til at jeg

har fordypet meg i dette fenomenet var at jeg ønsket å forstå min egen angst. I dag forstår jeg mye mer enn da jeg i en periode var hemmet av angst. Jeg klarer å forholde meg til angstuttrykket på en annen måte. Når jeg i dag kjenner angst, så tenker jeg; Min integritet er truet. Jeg spør meg selv; Hva er det av mine verdier som trues, hva er det jeg tror på her? Hva er det jeg ikke klarer å romme? Hvilke fornemmelser har jeg og hva trenger å komme til uttrykk?

V: Så da blir det viktig å jobbe med integritet og selvfølelse ved hjelp av awareness?

K: Ja, med identitetsproblematikk; Hvem er jeg? Og tilhørighet; Hvor hører jeg hjemme? Hvem er jeg i møte med deg? Her har vi gode muligheter som gestaltterapeuter og sementere altså bygge awareness i Isadore Froms' modell om organisering av selv. Det autonome nervesystemet reagerer på impuls og ikke rasjonelt, og mange angstuttrykk er det vanskelig å få kunnskap om. Da er det et fint utgangspunkt å ta for seg id-funksjonen til From – kjenne etter impulser og gi dem mening.

V: Det får meg til å tenke på en klient som var hemmet av angst i mange

“

For meg er utgangspunktet egentlig at all angst er et eksistensvilkår for det å være menneske...

år og som ikke hadde tilgang til sine impulser eller å gi dem mening, altså bringe fra fornemmelser til awareness. Min erfaring er at det å bare være sammen, utforske impulsene og dele gjorde en stor forskjell i hvordan han kunne forholde seg til sin egen angst etterhvert.

K: Ja, mange angstklienter har lite kontakt med fornemmelsene i kroppen sin. Da er det viktig å jobbe med differensiering; at dine fornemmelser er dine fornemmelser og det er greit for meg at du har dem. Det er ikke feil. Og at du etter hvert begynner å bygge opp selvfølelsen. Det har blitt en fanesak for meg det å snakke OM – å ta frem historien. Jo mer jeg kan eie av historien min, jo mer jeg kan skape sammenheng, og forståelse, som Stern snakker om i sine teorier, jo mer jeg bygger opp min egen evne til å forstå min historie, jo mer kan jeg støtte meg selv.

V: Dette har jo da med tilknytning å gjøre...?

K: Jeg tenker at det handler om det. Man hører så mye om kurer for ditt og for datt, og jeg får spørsmålet om hva er kuren for angst er. Jeg mener det er gode relasjoner.



V: Perls snakker også om at angst er tilbakeholdt energi og at vi må rette energien dit den skal.

K: Jeg har ikke lest det, men jeg tenker umiddelbart at det jo kan jo være farlig hvis energien eller aggresjonen rettes mot en signifikant annen, en jeg er avhengig av for eksempel. Energimobilisering er også kalt av Perls å aggresere mot. Det vil si å kontakte med nødvendig selvmobilisering. Det kan være lett å holde tilbake, som i kontaktformen introeksjon, hvis ikke omgivelsene "tåler" deg.

V: For da havner vi i den eksistensielle frykten for å bli forlatt og avvist - ensomheten.

K: Ikke sant! En som har betydd mye for meg er George Brown. Han og kona Judith hadde workshop i Norge og jeg husker jeg satte en grense og han ga meg en godis-redningsbøye og sa; "Der reddet du livet". Det gjorde dypt inntrykk på meg. Når jeg forteller dette får jeg ofte høre: "Ja, men Kristin – du er jo god på å sette grenser!" - og ja - det kan jeg stort sett, men dette handler jo først og fremst om hvordan du fra tidlig barndom har vært nødt til kreativt å tilpasse deg omgivelsene for å overleve, om tilknytning og en betydningsfull annen. Det er i betydningen en signifikant annen at grenseproblematikken oppleves. Det kan være vanskelig å sette grenser, differensiere overfor de nærmeste, man vil jo ha det godt! Det er lettere å flyte sammen. Jeg har hørt flere har sagt at folk med angst er lette å ha med å gjøre, de er medgjørige. Det er fordi man svelger kameler uten å vite om det.

V: Og da er vi i situasjon og relasjon...

K: Ja, og i det å være tro mot det jeg kjenner. Jeg ønsker å snakke om angst, ufarliggjøre fenomenet. Angst er et symptom på en usunn situasjon. Man isolerer seg, og ensomheten er vanskelig. Francesseti (*italiensk gestaltterapeut red. anm*) sier; et angstanfall er et anfall av total ensomhet. Og jeg tenker at overfor dette kan jeg, som terapeut eller medborger, tilby samvær, være sammen med. Og det er sikkert derfor angst er så vanskelig fordi situasjonen her og nå ikke gir mening til hvorfor responsen oppleves så kraftig. Det er mange med angst som er eksperter på isolasjon! Det er lett å trekke seg tilbake for da blir angsten mindre. Vi må ta tilbake den eksistensielle angsten og ikke sykeliggjøre den, vi må eie den og lære oss og forholde oss til den i relasjon.

V: Du får det til å høres nesten enkelt ut.

K: Men det er ikke enkelt, det er overhodet ikke enkelt.

V: Jeg har selv vært om ikke hemmet, så i alle fall plaget av angst og har måttet lære meg å kjenne mine begrensninger. Når jeg har stått på for mye, tatt på meg for mye, sagt ja og ha, så vet jeg nå at nå må jeg ta det med ro. Jeg må begrense meg, det du ville kalle romme meg. Jeg har trent lenge, det er awarenesstrening, det høres så lett ut, men det er det ikke å få kontroll over det.

Tror du noen er mer disponert for å være hemmet av angst enn andre?

K: Jeg tror noen er engsteligere anlagt enn andre og at vi som er det, er flinke til å mobilisere energi! Vi får gjort mye og da!

V: Men er det vi egentlig driver med å skremme oss selv?

K: Jeg mener det er slik. Prestasjonsangst er å tegne skrekksenarioer for hva som kan skje i fremtiden. Projisering. Du hever spenningsnivået i deg selv, og om du da ikke finner støtte i omgivelsene eller deg selv så kan du få et angstanfall. Som terapeuter må vi lære om hvordan vi kan støtte klienten i et angstanfall ved å gå til yttersone, puste, hva er figur. Pusten er utrolig viktig og at man evner å holde fokus. Her og nå. Jeg blir oppgitt; NTNU har forsket frem at daglig lytting i 20 min til fuglekvisper hjelper. Det handler om å trene på ytre sone!

V: For det er vel egentlig det autonome nervesystemet, det selvregulerende nervesystemet som reagerer og vi ikke kontrollerer?

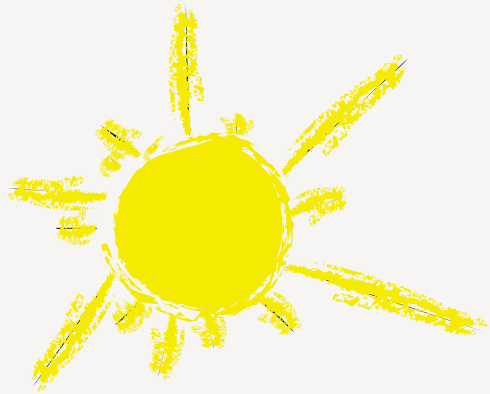
K: Ja, det er det sympatiske nervesystemet, det som får oss til å flykte eller kjempe i truende situasjoner for eksempel som aktiveres spontant. Denne selvmobiliseringen er en utsatt tilstand. Hvis man mobiliserer mye over lang tid, så kan de indre organene bli overarbeidet. Og da kommer utmattelsessykdommene. Det som er spent over lang tid, det er ikke til å spøke med. Og her har mindfulness oppstått som en metode for stressmestring og tilbyr gode øvelser, nettopp for å styrke det parasympatiske nervesystemet, det som skal roe ned og få oss til å slappe av etter en aktivering. Massasje, akupunktur, jordingsøvelser, yoga, det finnes mye bra istedenfor medisin. Angst handler om å holde pusten. Det handler om å kontakte pusten, trene på å få pusten med.

V: Jeg har lest en gang at pusten regulerer følelser?

K: Hemmende angst handler jo om å holde fast, ta seg sammen, tåle og at jeg ikke tør å være meg selv, det er sider av meg selv jeg ikke anerkjenner eller tør vedkjenne meg. Ekte trygghet er ikke fravær av angst, men resultatet av kongruens, autensitet i relasjon.



“
Ekte trygghet er ikke fravær av angst, men resultat av kongruens, autensitet i relasjon.



NÅR HJERTET FÅR BANK

Fylleangst
Prestasjonsangst
Panikkangst
Sosial angst

En undersøkelse av egen angst.

Jeg går rundt i leiligheten min og vurderer om jeg skal gå ut. Jeg er en ung mann, mye yngre enn i dag. Dagen er grå, som i går og i forgårs. Jeg jobber frilans. Jeg har ingen oppdrag. Arbeidsledighetspengene kommer i morgen. Under kjøkkenbenken står en pose med tomflasker, akkurat nok til mat i dag. Jeg må i butikken. Jeg tar på meg solbriller og hodetelefoner, og tenker at jeg kan gå til en annen butikk enn i går. Det er ingen vits i å møte de samme kassefolka hver dag. Eller kanskje jeg skal vente litt? Jeg kan jo handle i kveld. Nei. Ja. Njao.

Angst er vanskelig å få tak på. Spesielt om man står med begge bena i den. Er det redsel? Er det skam? En følelse av å være ydmyket?

Etter et tragisk dødsfall i familien min da jeg var 25, våknet jeg ofte midt på natten, stående i sengen, med dynen over hodet i et forsøk på å tette igjen det jeg trodde var et stort hull i taket. Jeg våknet mens jeg sto på tærne i sen-

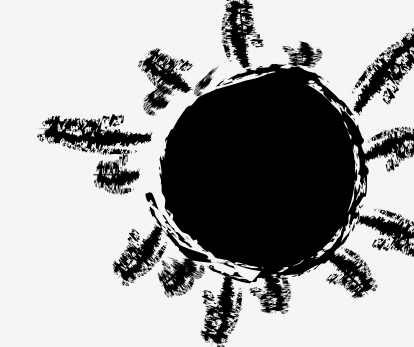
gen, svett, med buldrende hjerte, totalt desorientert og livredd. Det var angst, men det falt meg ikke inn å kalle det for det. Et felleskap var brått over.

Alkohol ble en befrielse. Det var som en salve over alt det skarpe og mørke. Det føltes nødvendig. Det var ikke hull i taket. Det var hull i meg.

Helt tilbake så langt jeg kan huske har jeg hatt magesmerter, som begynner som en murring til høyre for navlen og utarter seg til brennende spyd gjennom siden. Det er invalidiserende når det står på. Jeg må vekselvis gå og krøke meg. Om jeg får sovet litt, går det over. Jeg tror det er angst.

Fra fødselen av er vi biologisk disponert for å etablere følelsmessig bånd, og erfaringene vi gjør oss tidlig har stor betydning for vår psykiske utvikling. Jeg nevner det fordi jeg finner en slags trøst i det. Jeg tror min angst er før-språklig.

Jeg vet jeg får magesmerter når jeg har forstrukket meg, noe jeg ofte gjør uten å merke det, og uten at andre merker det. Jeg tror jeg forstrekker meg av redsel for å stå alene, av redsel for å bli utestengt fra felleskapet.



Redselen for utestenging og avvisning har gjort seg utslag i blant annet en innbitt avvisning av andre. Hver gang et annet menneske kom nærme nok, gjorde jeg noe for å komme på avstand igjen. Det lå i ryggmargen min. Til tross for at målet var å være suveren og upåvirket, lakk jeg som en sil. Usårbarheten er alltid så sårbar. Før min første seksuelle erfaring var jeg blitt 20 år. Jeg var nær flere ganger, men kroppen min skalv så fryktelig, og hjertet mitt banket så fælt at jeg trakk meg i panikk hver gang. Jeg trodde jeg skulle dø. Den eksistensielle angsten, den som handler om at vi er helt ensomme, at vi alle er helt alene innerst inne, at alt tar en slutt, fylte meg aldri med slik redsel. Begjæret, trangen til tilhørighet, varme og ømhet derimot, slo meg helt ut.

I dag vet jeg at jeg hadde behov for å sørge da jeg var 25. Jeg hadde behov for å skrike. Jeg hadde behov for å bli holdt. Jeg avviste alt. Avvisning av slike behov, går ikke i lengden. Behovene er der og fornekker du dem, får de bare andre utløp. Det er slik terapeutene får arbeid.

Å drikke seg full var imidlertid effektivt. Det var en slags regulering av nærhet i det – nærhet til sorgen og nærhet til andre. Jeg kunne *kjenne* litt

uten å trenge noen, og jeg kunne *få* litt uten å kjenne så mye. Alkoholen gjorde både tapet og begjæret håndterlig, muligsten for tap og avvisning levelig. Ettersom alkoholen gikk ned utviklet jeg etterhvert et enda større hull – en evne til å svarte ut meg selv – erstatte meg selv med en mørkere utgave – som mine venner kalte Roffe. Han ble til i stadier. Først var jeg glad og lyttende. Så ble jeg mer vittig enn sjarmerende og mistet gradvis evnen til å høre hva andre sa. Så var han der. Roffe. Mannen med en misjon, en sint og – i hans egne øyne – ærlig mann. Roffe var meg, men en annen. Han ble mitt alter ego. I denne tilstanden konfronterte og skjelte jeg ut alle jeg mente ikke var ærlige. De skulle høre det. De trengte å høre det, helt ærlig! Jeg kan ennå kjenne den selvvrettferdige harmen og kraften som regjerte i meg. Hva visste vel folk om livet, om døden, ja - om noe som helst!? Du skal ikke komme her! Jeg var i bokstavelig forstand oppslukt.

Dagen etter husket jeg ingenting. Det var total black-out – et svart hull. Angsten som fulgte var, ja, nådeløs. Den bar alle kjennetegn; harehjerte, svette, redsel for høye lyder, en vedvarende dirrende nervøsitet i mellomgulvet. MEN den hadde en allment forståelig årsak; fylla. Jeg hadde noe å skylde på.

Da jeg begynte i terapi tok det mange år før hjertet mitt åpnet seg nok til at hullene mine ble synlige. I det betalte samværet til et annet menneske, til et empatisk, raust og varmt medmenneske, smeltet med tid og stunder hele mitt islagte indre landskap, og avdekket det som viste seg å være en sårbar sort jord. Det skjedde ikke uten smerte og tårer. Og ved hvert terapiavbrudd lå de nypløyde jordene mine som åpne sår som jeg for harde livet prøvde å dekke til igjen. Det tok noen vintre, men når våren først fikk feste, var ikke spirene til å stoppe. Hvor lang tid tar det å gjøre brakk jord dyrkbar?

Angsten min kommer fremdeles snikende noen ganger, men jeg kjenner den igjen. Jeg vet at den prøver å fryse meg til. Jeg kan ta meg selv i å plutselig dra opp mobiltelefonen for å unngå å møte blikket til noen jeg tror jeg kjenner. Det kan hende jeg later som jeg må knytte skolissen for å unngå å møte noen på gata. På overskyete dager tar jeg av og til på solbriller og ørepropper før jeg går ut. Men isen har smeltet for godt. Jeg lever med angsten min, ikke med glede, men med en slags stille respekt. Det er de veggene jeg trenger.

Når jeg går rundt i leiligheten min og vurderer om jeg skal gå ut, forsøker jeg å kjenne etter. Hvis jeg får hjertebank uten å vite hvorfor, eller blir overmannet av en følelse av å være en syvåring blant voksne som ler av noe jeg ikke forstår, forsøker jeg å være så barnslig jeg kan og vise følelsene mine.

Min angst er redsel, skam og sinne i omvendt rekkefølge. Jeg ser, hører og føler. Det er et stort spenn i meg. Jeg får av og til, helt uforvarende, hjertebank.

Der det er hjertebank, er det liv.



HVA FORBINDER DU MED ANGST?

HVA ER DIN ERFARING?

Angst er et ord som både er stort og lite på en gang. Det brukes i dagligtale og som et diagnostisk begrep på mer livshemmende tilstander. Symptomene kjenner vi i mer eller mindre grad alle sammen. Men hvordan vil vi beskrive vår erfaring, om vi ble spurt?



HANS CHRISTIAN BREISTEIN
er utdannet Gestaltterapeut (2002) og går nå på NGIs veilederutdanning organisasjonsdelens 2. år. Er innleid av Reaktorskolen i Sandvika som fagansvarlig og veileder for et avklarings- og motivasjonskurs for mennesker som ikke er i jobb.

HVA FORBINDER DU MED ANGST?

Jeg forbinder angst med livssituasjoner der mennesker står overfor vanskelige valg. Konsekvensene av å sette grenser i forhold til krav fra omgivelsene kan være vanskelig. Når angsten kommer gir det ofte den som får den, pusteproblemer og hjertebank, han/hun unngår blikkkontakt, blir svett og kan ha fysisk vondt i magen. I neste fase kommer gjerne gråten og sinnet og følelsen av å ikke være verdt noe. Vedkommende oppfatter seg selv som et offer uten mulighet for å gjøre noe med situasjonen. Dette kan føre til aggresjon og angrep på andre mennesker noe som dessverre ikke tjener "offerets" sak, snarere tvert imot.

HVA ER DIN ERFARING MED ANGST?

Helt fra jeg var liten har dette vært tema for meg. Krav fra far og andre foresatte og trusler om at jeg ikke ville bli elsket eller likt dersom jeg ikke gjorde eller fikk til det de krevde av meg, gjorde at jeg engstet meg. Jeg stod ofte overfor slike valg og utviklet mønstre der jeg opplevde meg selv som offer uten mulighet for å gjøre noe med det. Dette sitter sterkt i meg også i dag. Heldigvis har jeg nå bl.a. en godt utviklet awareness som hjelper meg med å ta kontakt med offerrollen og å bearbeide og komme ut av den og ta valg som er bra for meg.



NINA WADEL
Gestaltterapeut og -veileder (MNGF). Driver egen praksis i Stavanger med gestalt-terapi og veiledning.

HVA FORBINDER DU MED ANGST?

Umiddelbart ser jeg for meg klienter som lever med lammende angst. Hvordan

angsten kan hemme livsutfoldelsen deres og samtidig hvilken utrolig styrke og kreativitet de finner til å leve med angsten. Jeg blir ydmyk. Jeg husker på Perls sine ord: "anxiety is restriction of breath" og tenker på hvor grunnleggende fysisk angst er.

For meg er ofte trygghet polariteten til angst så jeg undersøker sammen med den enkelte hva trygghet er, hvordan det erfares i kropp og sinn, i hvilke situasjoner, i hvilke relasjoner.

HVA ER DIN ERFARING MED ANGST?

Jeg har vel mest erfaring med eksistensiell angst, blant annet for at livet mitt skulle bli meningsløst. I en periode i livet mistet jeg jobb, bolig, land og relasjon på en og samme tid. Jeg var rystet over hva valgene mine hadde ført til og var fanget i redselen for å ta valg som ytterligere ville bidra til smerte og meningsløshet.

For meg har også angst vært nært knyttet til skam. Når jeg opplever å bli avvist kan jeg føle meg helt alene, hjertebanken øker, det suser i ørene, tankene er utilgjengelige, bakken forsvinner under meg og jeg føler meg bare ikke god nok. Denne sårbarheten gjør at jeg velger å unngå noen situasjoner hvor jeg vet det kan oppstå.

**ANNE SKJØRTEN**

Gestaltterapeut MNGF. Jobber som individual- og gruppeterapeut ved Blå Kors Behandlingssenter på Eina. (Døgnbehandling rusavhengighet). Har en Cand. Mag. Grad fra tidligere bestående av sosialantropologi mellomfag, religionshistorie mellomfag og semesteremnet "global forståelse". Har egen klientpraksis ved siden av jobb.

HVA FORBINDER DU MED ANGST?

Jeg forbinder angst med "tankekjør", med tilbakeholdt pust og anspenhet i kroppen. Jeg forbinder angst med symptomdiagnoser og jeg ser for meg bokstav og tallkombinasjoner, eksempelvis F 40.1. Jeg tenker på Edvard Munch og ser for meg maleriet "Skrik". Jeg forbinder mine tanker om angst med egne erfaringer og det jeg har lært i møte med mennesker, særlig i terapirommet.

HVA ER DIN ERFARING MED ANGST?

Plutselig er angsten der, jeg engster meg. Kjenner en klo som tar tak og holder meg fast. Jeg har lite pust. Jeg spenner meg. Tankene kverner i negative spiraler. Jeg er i det. Klarer ikke ta et skritt bort, se meg selv utenifra. Jeg kjenner meg skamfull. Alene. Tør ikke dele.

Jeg har erfart at det hjelper å dele. Og at det kan ta tid. Sakte å kontakte - og å bli kontaktet.

Er det trygt nok her? Kan jeg trekke meg inn i meg selv om jeg vil? Kan jeg puste, bare litt?

Jeg har erfart at angst bringer mer med seg. En historie, et levd liv, kanskje vanskelige relasjoner. Jeg har erfart at det er virksomt å jobbe relasjonelt og fenomenologisk, i felt hvor angst figurerer. Sakte, sakte. Mye støtte. Kontakte og eksperimentere, litt.

**OLE MARTIN HOLTE**

er gestaltterapeut med videreutdanning, sosionom og forfatter. Jobber som Spesialrådgiver og gestaltterapeut i Flyktninghjelpen, med hovedansvar for psykososial oppfølging av beredskapsstyrken, individuell debrief og gruppedebrief.

HVA FORBINDER DU MED ANGST?

Angst dreier seg for meg om å holde tilbake impulser, bevisst og ubevisst. Det er en måte å være i verden på, som hemmer min livsutfoldelse, forringer opplevelsen av å være i kontakt med deler av meg, med andre mennesker og med mine omgivelser. En ekstremvariant av retrofleksjon. Angstens vesen er frykt. Redselen for å følge impulser og behov. Redselen kan være rettmessige og nødvendige i situasjoner, eller ubegrunnet. Samtidig trenger vi den eksistensielle angsten for å leve skjerpet og meningsfullt. Den eksistensielle angsten skal ikke medisineres bort, men erfares. Angst er dypest sett et relasjonelt fenomen.

HVA ER DIN ERFARING MED ANGST?

Jeg er redd for å leve et meningsløst liv, redd for at det ikke finnes en kjærlighetsfull Gud, og redd for hunder. Jeg jobber med angsten ved å forsøke å tillate et bredt spekter av følelser, tanker og kroppslige fornemmelser. Dette er en hard og krevende vei å gå. Som religiøst søkende menneske, gir opplevelsen av tilhørighet til noe som er større en angsten, og som rommer meg som angstfylt, tidvis en dyp ro og fred. I min jobb i Flyktninghjelpen, utforsker jeg angsten mange av våre feltarbeidere opplever i møte med flyktninger; «Hvorfor er det så mye urettferdighet i verden, er mennesket godt eller ondt, dette oppleves meningsløst?»



Elisabeth anbefaler:



Finn Skårderud: URO - en reise i det moderne selvet (Aschehoug 2000)
Hvis du ikke allerede har lest den - bare MÅ du lese den !!!

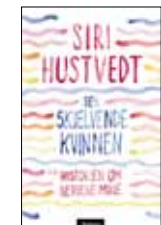


Vanessa Diffenbaugh: Blomstenes hemmelige språk (Aschehoug pocket 2011)
Jeg skulle på storbyferie og fikk boken i hånden av ei venninne på flyplassen. Helt uforberedt og uten å vite noe om den, ble jeg fullstendig grepet av denne sterke skildringen - og jeg klarte ikke å legge den fra meg før jeg hadde lest den ut. Det ble lite søvn den helgen, natten gikk med til å lese! Jeg opplevde et fantastisk sterk møte med bokens hovedperson Victoria (som hadde vokst opp i flere fosterfamilier) - en ung kvinnes søken etter å høre til, håpet om at noe godt kunne skje, frykten for at alt skulle bli tatt fra henne, angsten som overtok henne, en viktoriansk vilje til å overleve og hva som skjer i møte med kjærligheten. Ikke visste jeg at blomster representerer sitt eget språk, det gjør de og det er dette språket hun kommuniserer med verden. Dette er debutromanen til forfatteren. Jeg gleder meg til å lese en eventuell fortsettelse.

Vibeke anbefaler:



Karl Ove Knausgård: Min Kamp 1 – 6 (Forlaget Oktober 2009 – 2012);
I samtidslitteraturen er det vel knapt noen utgivelser som har fått så mye oppmerksomhet som Min Kamp-prosjektet de siste årene. Ikke uten grunn! Jeg leste Min Kamp 1 før den store mediabølgen traff, og jeg ble bergtatt fra første kapittel. Dratt inn i det Knausgårdske univers fylt av hverdagslige betraktninger, angst, kvaler og sorg og partier med filosofiske funderinger og litteraturbeskrivelser. Han sammenlignes med Hamsun. Må du velge ut noen, prioriter bok 1 og 2 og siden 5 og 6. Nå har Knausgård kommet med en essay-samling som visstnok kan leses som en nummer 7.



Siri Hustvedt: Den skjelvende kvinnen – eller Historien om nervene mine (Aschehoug 2011).
Leste jeg på engelsk før den norske oversettelsen fordi jeg bare måtte lese Hustvedt med DEN tittelen. Jeg er fan av ekteparet Hustvedt/Auster og har lest mange av de respektive titler, men akkurat denne boken traff meg faktisk ikke. Jeg savnet det gestaltiske innersoneperspektivet, jeg synes Hustvedt blir veldig kognitiv og ytrestyrt i sin leting etter årsakene til skjelvingene sine. Boken er imidlertid svært interessant. Den gir innsikt i dagens forskning på nevropsykologi, går til litteraturen og filosofien. Forordet av Finn Skårderud er vel verdt en investering i den norske utgaven og trigger meg igjen; Er det, i dette krysspunktet av retninger, noe jeg ikke har fanget opp eller er det simpelthen paradigmat Hustvedt skriver i som ikke appellerer til meg? Kanskje jeg må lese den igjen...

Torunn anbefaler:



Line Baugstø: Musikk for rasende kvinner (Forlaget Oktober).
En nydelig novellesamling. Enkel å lese, kompliserte tema. Elleve noveller om kvinner og menn, gifte, skilte, søkende. Herlige humoristiske beskrivelser om en enslig kvinne på hyttetur med en nettdate og hvordan det er å møte nordmenn på ferie. Hun skriver skarpt og godt om sårbarhet, raseri og desperasjon i de relasjonene hun tar for seg. Novellen om Annas herlige søken etter å finne seg selv etter et samlivsbrudd; kort sagt hun trengte en astrolog...

FAGLITTERÆRE ANBEFALINGER fra Vibeke



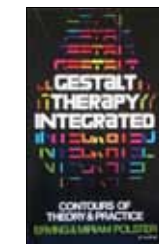
**Panic Attacks and Postmodernity
Gestalt Therapy Between Clinical and Social Perspectives**
Forfattere: Gianni Francesetti (Ed.)
Utgivelsesår: 2007, Aschehoug

Fra det italienske gestaltmiljøet kommer det stadig spennende bidrag om gestaltfaget. Francesetti er redaktør for denne boken, som er en antologi rundt tema panikkanfall og angst i det postmoderne samfunnet. Interessant lesing og spesielt klargjørende for en gestaltterapeut eller andre som ikke ønsker å bli fanget i en diagnostisk tilnærming i arbeidet med angst.



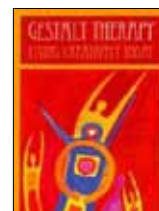
**Ego, Hunger and Aggression
(A Revision of Freud's Theory and Method 1942)**
Forfatter: F. Perls
Utgivelsesår: 1992
The Gestalt Journal Press

Fritz Perls begynte på manuskriptet til Ego, Hunger and Aggression allerede i 1934. I 1941 forelå det som var hans oppgjør med Freuds psykoanalyse, inkludert synspunkter og teoretiske refleksjoner som etter hvert skulle utvikles til en egen terapeutiske metode; Gestaltterapi. Her finnes et eget lite kapittel om angst som oppbundet energi, og det er interessant å følge Perls oppgjør med etablerte psykoanalytiske normer. Han var en mann forut for sin tid.



Gestalt Therapy Integrated
Forfatter: E. og M. Polster
Utgivelsesår: 1974
Vintage Books NY

En velskrevet og gjennomført teoretisk beskrivelse av gestaltterapi og viktige elementer i denne. Polster beskriver godt kontaktgrenser, som er av stor betydning i det relasjonelle feltet og om kontaktformer. Disse elementene er spesielt viktige i gestaltmetodikken i arbeidet med angst.



Gestalt Therapy – Living Creatively Today
Forfatter: G. Masquelier
Utgivelsesår: 2006
The Gestalt Press

Franske Gonzague Masquelier har skrevet en lettlest og interessant bok der han gir en historisk gjennomgang av dannelsen av gestaltterapien og oversikt over de ulike bidragsytere og deres innvirkning. Han beskriver også ulike metodiske elementer, selvom disse fremkommer noe lettvinte. Aller mest kjent er denne boken i Norge for sin fontene over de 'eksistensielle trykk' og som en franskmann hør og bør er et eget kapittel viet eksistensialismen.



Jean- Paul Sartre- filosofi, kunst, politikk, privatliv
Forfatter: D. Østerberg
Utgivelsesår: 1993
Gyldendal forlag

Østerberg er en svært anerkjent norsk sosiolog og filosof som har fått mye oppmerksomhet for sine litterære kvaliteter, blant annet med denne biografien om Sartre. Det kan være vanskelig å trekke ut essensen i Sartre's omfattende produksjon. Dette har Østerberg tatt tak i og formidler Sartre's forfatterskap og liv på en lesverdig og informativ måte.



Angst i Eksistensfilosofisk Belysning – en studie i Irvin D. Yalom og Søren Kierkegaard
Forfatter: B. Holgernes
Utgivelsesår: 2004
Høyskoleforlaget

Jo mer man fordyper seg i angstens vesen, dess mer komplekst synes dette fenomenet å være. Holgernes bidrag er et svært innsiktsfullt arbeid der han lar Yaloms og Kierkegaards tekster utfylle hverandre, eller snarere gå i dialog med hverandre. Et ekstra verdifullt element er at Holgernes i tillegg tar inn mange ulike filosofiske og medisinske meningsbærere, slik at man som leser får en bred innføring i det å se angst fra et eksistensialistisk perspektiv.



Søren Kierkegaard er regnet som eksistensfilosofiens far. I fjor var det 200 år siden han ble født.

HISTORISKE FAKTA:

Begrepet "eksistensialisme" er sterkt knyttet til Jean-Paul Sartre og kretsen rundt ham, spesielt Simone de Beauvoir, Maurice Merleau-Ponty og Albert Camus, selv om sistnevnte brøt med Sartre i 1952. Eksistensialisme er dermed kanskje mest forbundet med en kulturell bevegelse som blomstret i Europa i 1940 og 1950-årene. "Eksistensfilosofi" som begrep er mer brukt om en filosofisk retning og er opprinnelig forbundet med Søren Kierkegaard (1813-1835) og senere også Friedrich Nietzsche (1844-1900). Blant de store filosofer identifisert som eksistensialister (selv om for eksempel Camus og Heidegger avviste merkelappen) var Karl Jaspers, Martin Heidegger og Martin Buber. Noen av eksistensfilosofene, som Kierkegaard og Martin Buber, har en sterkt religiøs tilnærming mens andre, som Sartre og Nietzsche, kan regnes som ateistiske.

Kilder til hele artikkelen: snl.no
Stanford Encyclopedia of Philosophy:
<http://plato.stanford.edu/entries/existentialism/#ExiPreEss>

EKSISTENSEN OG GESTALT

Gestaltterapi er formet ut fra et humanistisk perspektiv av Perls, Hefferline og Goodman (PHG) i 1951. I utviklingen av terapiformen var eksistensialismen et underliggende premiss som harmonerte med de livsbetingelser og muligheter PHG var opptatt av. Perls spesielt var opptatt av klientenes ansvarlighet for eget liv og egne valg.

Eksistensialismen er en egen filosofisk retning og springer ut fra Kierkegaard, Nietzsche, Heidegger og Sartre og andre viktige bidragsytere som filosoferer rundt menneskets livsvilkår; Kierkegaard filosoferte rundt angsten i møte med frihetens muligheter, Nietzsche om meningsløshet og Sartre om menneskets ansvarlighet.

"EKSISTENSEN GÅR FORUT FOR ESSENSEN"

(Existence precedes Essence) Dette slagordet som Sartre formulerte med inspirasjon fra Heidegger, er kanskje det som mest av alt definerer eksistensialismen. Sartre hevder her at mennesket ikke er skapt med et på forhånd gitt vesen eller natur, men at hvert menneske gjennom sin livsførsel «skaper» sin egen natur. Eksistensen er "self-making-in-a-situation"¹

EXISTENSIELLE UTFORDRINGER OG GESTALTTERAPI

I sin bok "Gestalt Therapy – Living Creatively Today" refererer den franske gestaltterapeut G. Masquelier til Noel Salathé som definerer "Gestalt som den terapeutiske grenen av eksistensialismen". Masquelier går deretter gjennom de grunnleggende eksistensielle ideene og knytter dem opp mot Gestalt. I det norske gestaltmiljøet er fontenen til Masquelier blitt selve symbolet på de eksistensielle livsbetingelsene eller "press" som ligger til grunn for den menneskelige eksistens. Han definerer fem² slike grunnleggende livsbetingelser, og ser dem som kilder i en livgivende fontene som til sammen danner vår personlighet og psyke.

¹ Fackenheim, E., 1961. *Metaphysics and Historicity*, Milwaukee: Marquette University Press.

² Irvin D. Yalom definerer fire endelige vilkår i sin bok "Eksistensiell Psykoterapi."

Døden / Friheten / Isolasjonen / Meningsløsheten

De fem fundamentale livsbetingelsene er NOE VI HAR FELLES

2

SOLITUDE – ENSOMHET.

Vi er alle grunnleggende alene i verden. Vi kan gjøre hva vi kan for å forstå hverandre, men vi kan ikke få annet enn delvis kjennskap til den andre. Ingen andre kan oppleve verden gjennom dine sanser.

4

RESPONSABILITY – ANSVARLIGHET.

Dette var særlig noe Sartre og Camus var opptatt av. Ansvarlighet som en direkte konsekvens av friheten vi alle har; friheten til å velge. Vår evne til å ta valg – og hva vi velger å gjøre med vår frihet - *our respons-ability* – er viktig for å leve et rikt liv.

1

FINALITY – DØDEN - ALT TAR EN SLUTT.

At alt har en ende, både det gode og det (v)onde, er et ufravikelige faktum ved eksistensen som vi kan se på som en begrensning, fornekte helt, eller kanskje se på som en inspirasjon til å nyte nået.

3

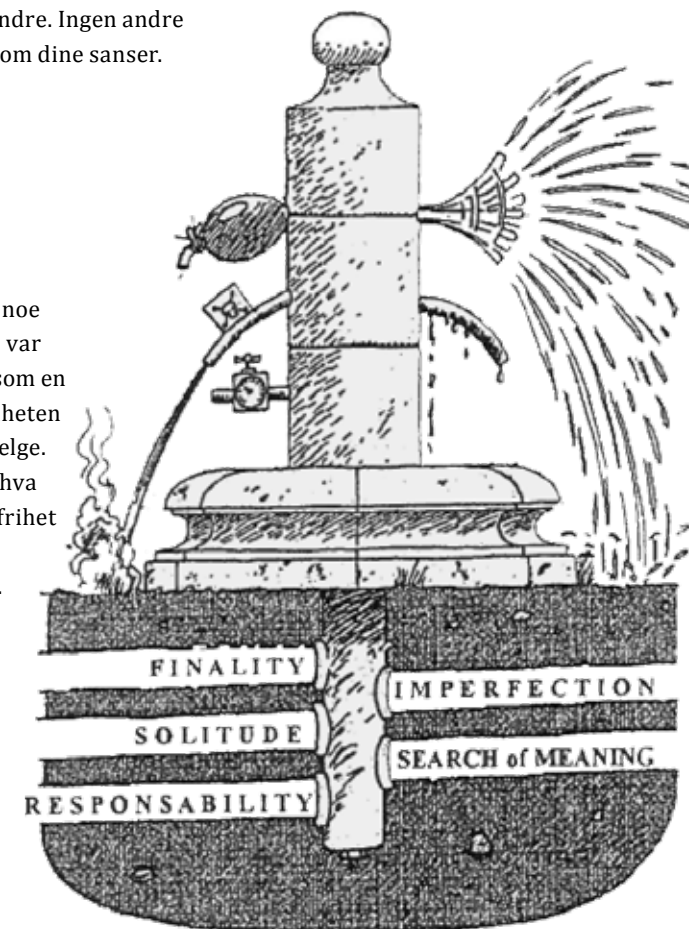
IMPERFECTION – UFULLKOMMENHET.

Det handler om livets begrensninger, at ingenting er perfekt. Det vi oppfatter som perfekt, endrer seg og er avhengig av vårt humør, situasjon, tid på døgnet eller hvem vi er sammen med.

5

THE SEARCH OF MEANING – MENINGSLØSHETEN.

Meningen er ikke gitt; den finnes ikke der ute som en objektiv størrelse vi kan lete etter. Vi skaper den selv, dag for dag i våre liv, mens vi lever. Vår evne til å finne mening, eller skape mening, har stor betydning for hvordan vi opplever våre liv.



"Personally, I speak of existential pressures, that is, a source of energy, which can, of course, generate anxiety, but can also create enjoyment of life and enthusiasm."

G. Masquelier, s 79

Vil du lese mer?
Gestalt Therapy – Living Creatively Today.

Forfatter: G. Masquelier
Utgivelsesår: 2006
The Gestalt Press





EKSISTENSIELL ANGST OG HEMMENDE ANGST

Angst er i tiden. Hva er angst egentlig? De som kjenner angsten på kroppen vet hvordan det kjennes, og det er kanskje nok for å vite hva angst er. Psykiatere og psykologer henviser til sine diagnosemanualer om du spør dem hva angst er. Men gestaltterapeuter viser ikke til disse manualene. Hva er det egentlig vi mener når vi snakker om angst?

En av grunnene til at gestaltterapeuter ikke viser til diagnosemanualenes definisjoner av angst er at vi er opptatt av andre forståelser av angst enn psykiatere og psykologer, for eksempel av angst som et allmennmenneskelig fenomen, slik som når filosofer har skrevet om "eksistensiell angst". Da er det en balansegang mellom å fremme angst som noe alle opplever og angst som en tilstand som man kan trenge hjelp til å håndtere. Jeg vil vise hvordan denne balansegangen kan bli vanskelig.

En av grunnene til at alternative behandlere, som gestaltterapi er registrert som i Brønnøysundregistrene, ikke viser til diagnosemanualene er de strenge kravene til markedsføring av alternativ behandling. Forskriften om markedsføring av alternativ behandling har forbud mot å si at en alternativ behandlingsform har virkning mot konkrete sykdommer eller lidelser. Markedsrådet, som er høyeste instans i klager på misvisende markedsføring, nektet i 2005 en tankefeltterapeut å bruke ordene "angst", "depresjon", "fobi" og "trauma" på nettsiden sin. Dette setter gestaltterapeuter og andre alternative behandlere i et dilemma. De må på en eller annen måte kommunisere med sine klienter og med helsevesenet med ord de forstår, og samtidig unngå å snakke som om de behandler de samme lidelsene som psykiatere og psykologer.

EKSISTENSIELL ANGST

I 2010 deltok jeg på et flott kurs om angst med gestaltterapeutene Ellen Steen-Hansen og Kristin Austheim. De innførte begrepene eksistensiell angst og hemmende angst. Når jeg googlet eksistensiell angst 1.11.2013, var et av de første trefene nettsiden til en gruppe gestaltterapeuter, som beskrev eksistensiell angst og hemmende angst som to tilstander

gestaltterapi kan hjelpe mot. De hadde vært ubekvemme med sin egen markedsføring, har jeg fått vite, og har nå fjernet teksten fra nettsiden. Jeg velger likevel å gjengi hva de skrev fordi dette er beskrivelser hvem som helst av oss kunne lagt ut. De gav gode illustrasjoner på dilemmaer alle gestaltterapeuter står i. På nettsiden jeg fant stod det: *Eksistensiell angst er en naturlig del av det å være menneske. Noen opplever angst når de står overfor store endringer i livet som for eksempel å flytte, starte nytt studie eller arbeid, dødsfall i nære relasjoner, fare for eget liv, egen og andres sykdom, skilsmisse, endring i arbeidssituasjonen oa. . I slike situasjoner "tvinges" vi på et vis til å forlate noe vi er kjent med og til å møte en helt ny og ukjent situasjon. Viktige tanker og spørsmål dukker opp; kommer jeg til å overleve? Jeg er helt alene. Vil jeg mestre dette? Livet mitt blir ikke som jeg hadde tenkt, hvordan blir det da? Det er ikke uvanlig at vi føler engstelse/redsel/angst over en periode før situasjonen igjen har blitt kjent/normalisert.*

Det framgår av den videre teksten at gestaltterapeuten behandler/møter eksistensiell angst hos sine klienter. **Men er egentlig eksistensiell angst et problem som vi som gestaltterapeuter kan behandle gjennom terapi?**

Eksistensiell angst er et begrep inspirert av Søren Kierkegaards bok Begrebet Angest (1844/2004). Kierkegaard knytter opplevelsen av angst til erkjennelsen av frihet. Angsten er den følelsen som antyder friheten for oss allerede før den blir erkjent av oss (Grelland, 2003). Friheten oppleves som at vi lokkes av noe skremmende, og fordi vi både er lokket og skremt er vi i en tilstand av avmakt. I følge Grelland er det

nærmeste Kierkegaard kommer en definisjon av angst følgende setning: **Angesten er Frihedens Svimlen, der Friheden skuer ned i sin egen Mulighed.**

Hvis vi skal omsette dette til noe vi kjenner fra gestaltterapi, så er angst spenningen man opplever når man "vipper på stolen" før full kontakt. Når kontaktsyklusen avbrytes før full kontakt, er det fordi angsten blir for stor.

I terapirommet prøver gestaltterapeuten å skape et trygt rom slik at kontaktsyklusen kan fullføres. I etterkontakten kan klienten da oppnå erkjennelsen av valgfrihet også i andre felt enn med gestaltterapeuten.

Eksistensiell angst i Kierkegaards forstand er ikke en psykisk lidelse man finner i diagnosemanualene. Hverken Kierkegaard, Heidegger eller Sartre var ute etter å beskrive hemmende angsttilstander som dem vi finner i disse manualene. Deres anliggende var å si noe om menneskets eksistensbetingelser helt generelt. De var sterkt kritiske til menneskers bortforklaringer av ansvaret for egne handlinger, og av hva som hindrer mennesker i å erkjenne sin egen frihet. På hver sin måte kom de til at svaret var angst. Men dette er da en angst hver og en av oss vil møte igjen og igjen hele livet, og ikke en lidelse vi kan kureres for.

Eksistensiell angst i Kierkegaards forstand er, slik jeg tolker ham, heller ikke et problem som oppstår i visse livssituasjoner. Det er ikke et livsproblem man trenger støtte til å komme igjen-nom. Eksistensiell angst er noe mer

grunnleggende. Det er angsten som gjør at vi føler oss fanget i kontaktformene vi repeterer ubevisst. Eksistensiell angst er derfor en del av alle terapeutiske prosesser. Ved å møte angsten frigjøres klienten til å se sine muligheter. Kierkegaard sier man blir en "mulighetens disippel", og at livet da fortøner seg som mer interessant og meningsfullt (Grelland, 2003). Om vi skal skrive om eksistensiell angst på en måte som er tro mot Kierkegaard i markedsføringen

av gestaltterapi, er det kanskje bedre å beskrive hva som skjer i terapi, og å formidle hans tro på at livet blir mer interessant og meningsfullt av å overvinne den eksistensielle angsten når den dukker opp.

HEMMENDE ANGST

I det offentlige helsevesenet i Norge er forutsetningen for all behandling at man kan stille en diagnose i henhold til Verdens Helseorganisasjons diagnosemanualer, og så foreskrive den behandlingen som har best evidens for å være effektiv for denne sykdommen eller lidelsen. Det finnes ulike versjoner for allmennleger, barne- og ungdomspsykiatri og voksenpsykiatri. Både leger, psykiatere (som er leger med spesialisering i psykiatri) og psykologer bruker de samme manualene.

I International Classification of Diseases versjon 10 (ICD-10, 2013), som brukes i voksenpsykiatrien, finnes diagnoser for en rekke angstlidelser. Her er to eksempler.

F41.0 Panikkklidelse [episodisk paroksysmal angst]
Hovedtrekket er tilbakevendende anfall



Henning Herrestad

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

av alvorlig angst (panikk), som ikke er begrenset til spesielle situasjoner eller omstendigheter, og som derfor er uforutsigbar. Som ved andre angstlidelser omfatter de sentrale symptomene plutselig innsettende hjertebank, brystmerter, kvelningsfornemmelse, svimmelhet og opplevelse av uvirkelighet (depersonalisasjon eller derealisasjon). Det oppstår også ofte en sekundær frykt for å dø, miste kontrollen eller bli gal.

F41.1 Generalisert angstlidelse

Angst som er generalisert og vedvarende, men ikke begrenset til noen bestemte situasjoner eller omstendigheter, dvs at den er frittflytende. De sentrale symptomene veksler, men omfatter klager over vedvarende nervøsitet, skjelving, muskelspenninger, svetting, ørhet, hjertebank, svimmelhet og ubehag i epigastriet. Det uttrykkes ofte frykt for at pasienten selv eller en slektning av vedkommende snart vil bli syk eller utsatt for en ulykke.



Gestaltterapeuter har et ambivalent forhold til slike psykiatriske diagnoser. På den ene siden distanserer vi oss fra det medisinske paradigmet der klienten forstås som å ha et problem inne i seg som behandleren skal fikse. Vi mener denne forståelsen inviterer til en *jeg-det-relasjon* framfor en *jeg-du-relasjon* mellom terapeut og klient. Vi mener alle slike problemer må forstås relasjonelt. Hvis vi derfor skal diagnostisere, så vil vi bruke Daan van Baalens system for å diagnostisere hvordan feltet mellom terapeut og klient organiserer seg, det vil si hva som ut fra vår egen teori blir tydelig for terapeuten i møtet med klienten.

På den andre siden er vi tvunget til å kommunisere med en allmennhet og med psykologer, leger og psykiatere som ikke kjenner til gestaltterapeutiske begreper. Vi må da bruke begreper som gir mening for dem. I stedet for å si at vi tilbyr behandling for angstlidelse, sier vi for eksempel at personer med hemmende angst har hatt positivt utbytte av å gå i gestaltterapi. Hemmende angst blir en betegnelse på noe som assosieres med de psykiatriske diagnosene uten å bruke dem direkte. Slik kommuniserer vi noe om hva slags forventninger man kan ha til gestaltterapi uten å bryte markedsføringsforskriften.

Gestaltterapi-nettsiden jeg fant beskrev hvordan man kan vite at man har hemmende angst på følgende måte: *Hvordan angst utarter seg kan være veldig individuelt, men her er noen vanlige kjennetegn; vedvarende følelse av redsel, vonde tanker som ofte gjentar seg, stivhet i muskulatur, uro som ikke gir seg, hjertebank, pustevansker, panisk katastrofefølelse, svettetokter.*

Som kommunikasjon til helsevesenet om en konkret pasient gir dette god mening, for det ligner så mye på diagnosekriteriene at leger og psykologer vil trekke sine egne konklusjoner. Men når dette beskrives som *vanlige kjennetegn* på hemmende angst, er vi gestaltterapeuter på tynn is. Det kan godt hende isen bærer i forhold til markedsføringsforskriften, det vil si at Markedsføringsrådet ville ha godkjent det. Men forbrukerombudets veileder sier ”Enkelte beskrivelser av tilstander er så konkrete at det i praksis vil være vanskelig å benytte dem ved markedsføring av alternativ behandling uten å overtre forskriftens bestemmelser. Dette gjelder for eksempel medisinske diagnoser og mer folkelige navn på konkrete sykdommer og lidelser, fysiske så vel som psykiske. ... Mer generelle beskrivelser av tilstander vil lettere være tillatt.”

Ut fra gestaltterapiens egen motstand mot å bruke psykiatriske diagnoser er man også på tynn om man angir vanlige kjennetegn på hemmende angst. For det gir inntrykk av at gestaltterapeuter også stiller psykiatriske diagnoser, men bruker våre egne hjemmesnekrede. For dem som faktisk bruker psykiatriske diagnoser i behandling og forskning er dette useriøst. For potensielle klienter blir forskjellen mellom gestaltterapi og det medisinske paradigmet utydelig.

Hva som er god markedsføring? Når man henvender seg til allmennheten for å forklare hva slags tilstander som gestaltterapeuter har en kompetanse til å møte, må vi jo angi noen ”vanlige kjennetegn”, men de må altså ikke være for konkrete? Kanskje kan vi si ”hemmende angst” uten at vi kan spesifisere

mer konkret hva vi mener. Kanskje kan vi beskrive fenomenologiske kjennetegn som redsel og uro, men ikke kalle dem kjennetegn på hemmende angst.

KONKLUSJON

Hva mener gestaltterapeuter når vi snakker om angst? Angst er blitt en del av hverdagsspråket vårt og betyr da noe i retning av ”ubegrunnet frykt”. Nesten alle de spesifikke kriteriene i de psykiatriske diagnosene går igjen i beskrivelser av fysiske reaksjoner på å oppfatte at en selv eller noen en er glad i er utsatt for en alvorlig fare. Det er all grunn til å tro at gestaltterapeuter og andre alternative behandlere har den samme generelle forståelsen som andre. Men noen ganger uttrykker de seg mer uklart. Det kan være fordi de er inspirert av filosofiske tanker om at angst ikke handler om psykisk lidelse, men er noe litt mer u håndgripelig og allmennmenneskelig. Det kan også være fordi de er underlagt så strenge krav til markedsføring at de knapt vet hva de skal si uten å komme i konflikt med loven.

REFERANSER

Grelland, Hans Herlof (2003). Angstens filosofi. Høgskolen i Agder, skriftserien nr 101, s 1-34. http://brage.bibsys.no/hia/bitstream/URN:NBN:no-bibsys_brage_2271/1/101e.pdf ICD-10 (2013). Den internasjonale statistiske klassifikasjonen av sykdommer og beslektede helseproblemer 10. revisjon – 2013, Helsedirektoratet (<http://finnkode.helsedirektoratet.no/>) Kierkegaard, Søren (1844/2004). Begrebet Angst. København: Det Danske Sprog- og Litteraturselskab, Borgen



“Jeg lagde disse tegningene da jeg deltok på en workshop om stol-arbeid med Frank-M. Staemmler i etterutdanningen på NGI i 2008. Den andre dagen i workshopen våknet jeg tidlig og hadde så mye jeg ville si og ikke noen i nærheten å snakke med. Jeg tok papir og oljekritt og begynte å bevege oljekritt på papiret, det var så mye energi, jeg hadde så mye å si uten ord. Hver gang det kom en ny impuls, tok jeg et nytt ark og fortsatt med tegne-prosessen til jeg var helt tom. Jeg klarte å puste igjen og roen senket seg.

Teknikk: oljekritt, størrelse 42 x 29 cm. **Inge van der Drift** 2009



Tekst & Foto: Torunn Lid

Kasper Arnberg er psykolog og kognitiv atferdsterapeut. Dette er et spennende felt for meg siden jeg jobber med andre atferdsterapeuter til daglig. Er vi så forskjellige? Mange andre begreper kanskje, "tankefeller" og "kognitiv rekonstruksjon". Jeg blir redd bare av ordene...

En gestaltterapeut i samtale med en kognitiv atferdsterapeut

Jeg har sendt noen spørsmål på mail i forkant, og er nå på vei for å møte ham. Det er virkelig en mørk og regnfull ettermiddag. Langt av gårde inn i skogen, ut på landet ... sikkert en gammel institusjon, tenker jeg, og kommer frem til en låve, uthus og store ærverdige våningshus rundt om på flere tun. Han kommer gående nedover den glatte veien for å møte meg, jeg er på riktig gårdstun. Det er en vennlig mann jeg møter og inne er det lyst og varmt.

– Vi kan bare starte angstbehandlingen, smiler jeg, stiv i kroppen av å kjøre på så glatte veier.

Arnberg svarer med et lunt smil og sier: – Da starter vi med eksponeringstrening. Jeg får en te, så er vi i gang.

Han har behagelig stemme, og forklarer at eksponeringsterapi fungerer godt særlig ovenfor fobier og høy grad av angst.

– De første timene i en terapi handler om å lære nye ferdigheter for å mestre angst, og i andre halvdel av behandlingen går

vi ut med klienten for å møte angsten gjennom eksponering i kontrollerte former. Vi aktiverer en del angst for å få jobbet effektivt med det. Det kommer an på hva de er redde for. Er det ungdommer som er redde for å snakke med andre, med sosial angst for eksempel, så samler vi i et par kolleger her og jobber gradvis med å øke vanskelighetsgraden på situasjonen. Ungdommene får erfaringer med at angsten går over og at ingenting farlig skjer.

Jeg skyter inn:

– Ja, ... erfaring med noe annet ... som gestaltterapeut ville jeg ikke gjort så mye, men sett an hvilken figur som dukket opp og latt det bli tema for timen. Men dere aktiverer angsten med en gang?

– Ja, vi aktiverer angst, sier han fort, og vi vil at den skal oppleves i kontrollerte former. Jeg har gjort mye rart der altså, kjørt heis og bil og fulgt klienter rundt i folkeforsamlinger.

INTERVJUET: KASPER ARNBERG

Han legger til at de fokuserer på noe annet hvis det kommer opp livskriser eller lignende, men stort sett følger de en struktur.

– Når angsten sitter i hodet, som bekymringer for økonomi eller samlivsbrudd eller at det skal skje noe med ens barn, da er det ikke en ytre situasjon egentlig, det er en indre situasjon. Da jobber man med eksponering for hva tankenes sier. Man ber de gå fullt ut i fantasien om bekymringene, beskrive det scenarioet og gjenta det, helt til man merker at angsten har gått ned.

Jeg merker at jeg prøver å oversette til gestalt formuleringer; jeg ville kanskje sagt at klienten deler sine tanker og øver seg på å se på ytterpunktene i motpolene, først da kan det skje en forandring, i økt awareness på de forskjellige tankene ...

– Jeg blir opptatt av relasjonen i situasjonen. Klientene deler tankene med meg, og de blir ikke så farlige lenger ... klientene får støtte fra terapeuten i å dele katastrofetankene, og da skjer en forandring?

Kasper kommenterer entusiastisk;

– Ja, ikke sant? Og vanligvis når de kommer til oss så unngår de ubehagelige og angstfylte tanker. Vårt mål er at de ikke unngår slike tanker. I terapien jobber vi mye med unngåelse. Om det er en ytre situasjon eller tanker som de unngår, så sier vi, spesielt til barn: *Face Your Fears*. Møt angsten og bli litt venn med den. Det kreves en god del kompetanse av terapeuten, spesielt rundt eksponering, særlig i forhold til barn. Vi gjør det veldig gradvis.

– Vi tok kontakt fordi det er spennende å få inn andre perspektiver i medlemsbladet vårt. Denne gangen er temaet angst.

Stort begrep, hva tenker du om begrepet angst?

– Angst og frykt er jo noe alle opplever eller har opplevd, og det har vært livsviktig for vår overlevelse opp gjennom menneskets utvikling. Hvis du spør en hvilken som helst person på gaten om de har opplevd frykt eller angst, så får du nesten alltid ett ja. Hvis du ikke får det, så blir man kanskje bekymret, smiler han. – Det er noe "universelt" over angst samtidig med at det er en meget subjektiv opplevelse. Klinisk angst er en av de mest forekommende psykiske lidelsene vi ser i dag, både hos voksne og barn.

Han fortsetter med å si at angst fører til at kroppen mobiliserer i vanskelige og potensielt livstruende situasjoner.

– Vi blir oppmerksomme på farer som lur, hjertet begynner å banke, vi svetter, puster fort, løper fortere. Moderat angst kan føre til at vi fokuserer bedre under prestasjoner, men for mye eller for lite kan ha en motsatt effekt, sier han.

– En annen del av angst er også alle de tankene og tankeprosessene som oppstår hos oss mennesker. Hvordan hendelser utenfor oss selv kan bli tolket på en måte som fører til angst, og som i sin tur vedlikeholder disse tankene. Vi som jobber med KAT (Kognitiv Atferds Terapi) møter ofte angst som fører til dysfunksjon av en eller annen art. Angst over relasjoner, prestasjoner, fremtiden, datiden, edderkopper og huslån. En kan også ha angst for angst! Sentralt for den angsten vi ofte møter er en unngåelsesatferd som fører til hindringer i hverdagen. Tenk deg ikke å

KASPER ARNBERG

er psykolog på Ambulant familieenhet, vestre viken HF. Stipendiat på FoU-avdelingen for psykisk helsevern, AHUS. Han har vært medforfatter på *"Mestringskatten for ungdom: kognitiv atferdsterapi for ungdom med angst"*. Universitetsforlaget, 2012.

Kognitiv adferdsterapi (KAT) er en samlebetegnelse for ulike former for psykoterapier som opprinnelig ble utviklet og formulert av den amerikanske psykologen Albert Ellis og den amerikanske psykiateren Aaron Beck.

(kilde: Wikipdia)

kunne kjøre gjennom tunneler i Norge, eller besøke kjøpesenter... eller, jo, de klarer oss vi oss kanskje uten, smiler han.

– KAT-terapeuter ser ofte på angst som en subjektiv opplevelse som består av tanker, kroppslige reaksjoner og atferd. Målet er aldri å "kvitte seg" med angsten, men å lære nye måter å håndtere den på.

– Vi gestaltterapeuter er opptatt av relasjonen og kontakten med klienten i vår "metode", og bruker det bevisst i terapien. Hvordan er din tilnærming når du tenker relasjon til en klient med angst?

kognitiv atferdsterapi er relasjonen og alliansen mellom klient og terapeut en sentral del av behandlingen. Som terapeut er en opptatt av å være aktiv, fokusere på samarbeid, og alle beslutninger tas sammen med klienten. Alliansen blir spesielt viktig i angstbehandling fordi eksponering er en sentral del av behandlingen. Hvis en skal utfordre seg selv og møte det man er mest redd for, så hjelper det så klart at terapeuten er åpen om hva som skal skje. I KAT tenker en ofte at terapeut og

INTERVJUET:

klient er ett "team" som er sammen om noe felles. Terapeuten bruker ofte seg selv som eksempel og modell i for eksempel eksponering. Relasjonen brukes også i forløp der klienten spiller ut mye av angsten i terapirommet. Der vil vi nok bruke relasjonen som en mulighet for læring.

Noe av det første du ville oppleve hvis du gikk i KAT, er en relativt høy grad av struktur...

Han forklarer videre:

– Et av de store spørsmålene angående relasjon eller allianse er hvorvidt den i seg selv kan bidra til angstreduksjon. Her er det noen som mener at alliansen er viktig, men ikke tilstrekkelig for endring. Det vil si at man tenker at det er de spesifikke teknikkene (eksponering, kognitiv restrukturering, avslapning etc.) som er de som virker i behandlingen. I KAT er det nok denne tanken som er mest dominerende, men det foreligger i dag mye forskning på at de felles faktorene i psykoterapi (som allianse) kan ha en mer direkte effekt. Jeg tror at vi ikke kan dra noen absolutte konklusjoner om dette før det har kommet bedre studier. Men personlig tror jeg ikke du kan ha en like effektiv terapi uten en god allianse mellom terapeut og klient.

– Kan du forklare begrepet *kognitiv restrukturering*?

Kognitiv restrukturering høres veldig Science Fiction ut egentlig, og jeg syns det er et litt for teknisk begrep. Det handler om å identifisere og endre tanker eller tankeprosesser som fører til en følelse

av angst og unngåelsesatferd. I KAT tenker man at angst kan oppstå gjennom at man tolker situasjoner eller hendelser på en uhensiktsmessig måte. Vi kan gå inn i "tankefeller" som f.eks. å tenke at situasjoner alltid vil ende opp i katastrofe, uansett hva som har skjedd før i lignende situasjoner. En annen tankefelle er konstant å diskvalifisere positive ting som skjer, et eksempel kan være: hvem som helst kunne gjort dette intervjuet bra.

Selve prosessen har ofte følgende skritt:

1. Identifisere negative automatiske tanker som fører til en dysfunksjonell måte å se seg selv, omverden eller andre.
2. Identifisere hvilke kognitive forvrengninger som ligger bak de automatiske tankene.
3. Utfordre de negative automatiske tankene.
4. Finne alternative tolkninger av situasjonen som er mer hensiktsmessige.

– Du snakker om "tankefeller" og at noe er uhensiktsmessig, en verdivurdering. Hva mener du med det?

Kasper blir sterkere i stemmen:

– Vi forsøker å unngå å si at tanker er unormale. Angst er en allmennmenneskelig opplevelse, og vi normaliserer det i stor grad. Det fins ingen tanker som er rett eller feil, men det fins tanker som hindrer deg i ditt liv. Kognitive atferds-terapeuter har før i tiden snakket om tankefeil, det er en verdivurdering. Det er blitt endret til "tankefeller", det er ikke ondt å tenke slik du gjør, men det kan føre deg inn i feller.

Jeg nikker og sier at det ble en viktig merforståelse for meg, jeg blir litt lettet.



– Jeg har inntrykk av at kognitive atferds-terapeuter har et strukturert program og følger opp med aktiviteter for utforskning av følelser. Kan du si litt om det?

– Noe av det første du ville oppleve hvis du gikk i KAT, er en relativt høy grad av struktur på hele forløpet og de enkelte timene. I de første timene etablerer en mål for hva klientene vil oppnå under forløpet. Terapeuten forklarer behandlingen og prøver å skreddersy den sammen med klienten sånn at målene kan bli nådd. Hver time inneholder som regel følgende deler:

1. Sjekker hvordan klienten har det i dag (engelsk ord for dette "mood check"). Her spør en kanskje om signifikante hendelser siden sist.
2. Sette en agenda for timen sammen med klienten. "Hva ønsker du å ha med på agendaen i dag?"
3. Hva vi gjorde forrige time/hjemmeoppgave.
4. Jobbe med spesifikke teknikker for endring (kan f.eks. være eksponering).
5. Oppsummering av timen og hjemmeoppgave til neste time.

Man bruker en agenda for at terapien skal være effektiv og for å holde fokus på målene som er satt opp. Men fokus er samtidig på at dette skal gjøres i samarbeid med klienten. En tenker at det skal være en struktur der, men at det også skal finnes rom for fleksibilitet og tilpasning. En god KAT-terapeut får med de viktige momentene i terapien på en fleksibel og kreativ måte.



Hovedsaken er at man i forløpet skal få med alle de ingredienser som vi vet er effektive.

– Jeg var på et KAT kurs i 2008 om angstmestring ovenfor barn og ungdom med Asperger syndrom/høyt fungerende autisme og beslektede vansker. De snakket om den emosjonelle verktøykassen. Bruker du en slik verktøykasse? Og eventuelt hvordan?

– Ja, en slik har vi på avdelingen der jeg jobber. Jeg jobber med barn og ungdom og bruker ofte de verktøyene som finnes i kassen med barn som har Asperger, ADHD og angst. Vi bruker den til å hjelpe barn med å sette ord på følelser, hvordan de reagerer med forskjellige følelser, kjenne igjen følelser hos andre, hvordan kroppen reagerer ved forskjellige følelser. Det er egentlig en kasse som kan brukes til mange formål, ikke kun Asperger og autisme. Jeg bruker det særlig for litt mindre barn som sliter med å skille mellom forskjellige følelser. Dessuten er det veldig flotte bilder som barn liker! En annen flott ressurs en kan bruke er "Mestringskassen" som er mer fokusert på angst hos barn.

Han viser meg små figurer, der en rød figur er røde tanker(angstfulle tanker) og en grønn liten figur er grønne tanker(mestrende tanker). Mestringskassen brukes også av skoler og helsestasjoner.

For å hjelpe barn med å sette ord på følelser, bruker han små figurer, der en rød figur er røde tanker (angstfulle tanker) og en grønn figur er grønne tanker (mestrende tanker).

– Jeg forsto det slik at du forsker eller har forsket innen angstfeltet for barn. Kan du si kort om dine funn?

– Ja, jeg er stipendiat på en studie der vi ser på effekten av kognitiv atferdsterapi på barn med angstlidelser. Behandlingen heter "Mestringskatten" og er en manual som vi har testet i 5 forskjellige BUP-klinikker. Vi har ikke publisert funnene enda, så jeg får ikke lov å si så mye om dem, smiler han. – Men jeg kan si at resultatene er lovende og på linje med dem som en finner i andre, internasjonale studier.

Jeg går ut igjen i det mørke, gufne regnet, og sitter igjen med en god, varm erkjennelse av at jeg kunne snakket i flere timer. Min erfaring med Gestalt og med målrettet miljøarbeid på jobben integreres enda mer.

Jeg samarbeider med gode kolleger som har atferds-terapi som grunnlag. Når likheten og forskjellene blir tydeligere blir jeg tydeligere. Hans ord til slutt er at i atferdsterapien jobber man problemspesifikt og effektivt med høy grad av struktur. Hvis man vil prate om sin oppvekst, sitt indre liv eller bli bedre kjent med seg selv skulle kanskje en annen terapiform passe bedre.

– Jeg ville personlig heller ikke valgt kognitiv atferdsterapi da, avslutter han.

CASEBESKRIVELSE "KARI"

I forkant av intervjuet har jeg bedt Kasper om han kan gi et konkret eksempel på et terapiforløp med en klient med angst. Det nedenstående kom på mail:

Kari, 38 år, oppsøker psykolog etter anbefaling fra fastlegen. Hun bekymrer seg ofte og mye over et spekter av ulike ting – barnas trivsel, relasjonen til sin mann, familiens økonomiske situasjon, og fremtiden generelt. Dette går ut over nattesøvn, hun våkner ofte og blir liggende våken og gruble.

Tidlig i et terapiforløp vil psykologen gi informasjon om angst og hvilke mekanismer angst setter i gang (psykoedukasjon). Dette vil trolig bidra til å normalisere Karis angstopplevelse og gi økt forståelse for hvordan angst opprettholdes. Det settes opp mål for forløpet, basert på hvilke bekymringer som fører til størst symptomtrykk hos Kari. I timene med psykologen vil det fokuseres både på Karis opplevelse av angst, hennes tanker og bekymringer, samt hva hun vanligvis gjør i situasjoner der hun bekymrer seg mye. Man vil eksempelvis arbeide med de konkrete bekymringstankene, se på om det finnes alternative og mer hjelpsomme tanker som kan bidra til å dempe bekymringstankene. Kari kan få hjemmeoppgaver der hun skal registrere tanker, følelser og atferd i bestemte situasjoner, og gjennom terapiforløpet få trening i å korrigere både tanker og atferd i en mer hensiktsmessig retning. Et mål er også at Kari skal eksponere seg for tankeinnholdet og stille spørsmål ved hvor sannsynlig det er at de katastrofale tankene vil finne sted. Eksponeringen søker å forhindre unngåelse av bekymringstankene.



HØYERE FORSKNINGSKVALITET PÅ TERAPEUT-STUDIET

Sidsel Tveiten er Dr. Polit og har sin hovedstilling som 1.amanuensis ved Høgskolen i Oslo og Akershus. Som et ledd i NOKUT godkjenningen av Norsk Gestalt institutt (NGI) var hun en aktiv del av kvalitetssikringen og -forbedringene som ble gjort. Vi tok en telefon for å høre litt om forskning.

HVA HAR VÆRT DIN ROLLE VED NGI?

Jeg ble ansatt som professor II i forbindelse med NOKUTs reakreditering av høyskolen, hvor noen hovedpunkter var påpekt og som NGI måtte forbedre – blant annet vitenskapelighet i utdanningene, lærernes vitenskapelige kvalifikasjoner, bibliotek og tilgang på forskningsartikler og søketjenester. Kommisjonen i NOKUT anbefalte å ansette personer med forskningskompetanse, og jeg begynte høsten 2012 og var der frem til 30. juni 2013 i en 20% stilling.

DU HADDE EN FORELESNING OM VITENSKAPSTEORI OG FORSKNINGS-PROSESSEN FOR 4. KLASSE – ER DET NYTT?

I forbindelse med at vi gikk gjennom studieplan for terapistudiet, var det naturlig at det kom mer om forskning – at det ble satt på timeplanen. Nå har jeg hatt to forelesninger, for 3. og 4. klasse, og er ansatt på timebasis i forbindelse med disse.

DU SNAKKET OM KVANTITATIV OG KVALITATIV FORSKNING – HVA ER FORSKJELLEN?

Kvantitativ forskning er undersøkelser av forekomster, årsak – virkning og effekter, for eksempel. Data analyseres ved statistiske metoder og hensikten er å forklare og forutsi. Det er vanlig å spørre veldig mange (mange respondenter), noen relativt få spørsmål – da kan man *generalisere* svarene. Det er viktig å være bevisst totalantallet spurte, altså på hvilket grunnlag den statistiske analysen er gjort.

I **kvalitativ forskning** undersøkes kvaliteten på noe - hva noe består av, hva noe er. Å forstå er hensikten – det har en praktisk betydning. Kvalitativ forskning er ikke ment å generalisere. Man har få enheter (respondenter), og man går i dybden og har mange spørsmål, for eksempel. Denne kunnskapen kan sannsynligvis være *overførbar* til andre og liknende områder. Men, både kvantitativ og kvalitativ

forskning trengs på de fleste områder, også innen gestaltterapi som fagfelt.

KAN DU FORKLARE FORSKJELLEN MELLOM *EVIDENSBASERT FORSKNING* OG *FORSKNINGSBASERT PRAKSIS*?

Evidens betyr ”bevis”. Ved kvantitativ forskning kan man bevise sammenhenger for eksempel. I kvalitativ forskning kan man ikke bevise, men forstå. Begrepet *evidensbasert praksis* er derfor noe vanskelig å bruke innen kvalitativ forskning og humanvitenskapene. Man bruker derfor kanskje heller begrepet *kunnskapsbasert praksis*, som henspiller på en praksis fundert på vitenskapelig fremskaffet kunnskap.

SÅ MAN KAN SI MED HODET HEVET AT GESTALTTERAPI ER KUNNSKAPSBASERT PRAKSIS?

Det kommer an på gestaltterapeuten, og hvilken forskning terapeuten funderer sin praksis på. En del av grunnlaget for praksis bør være vitenskapelig fundert. I tillegg kommer selvsagt erfaring, brukerkunnskap og fagets verdier, normer og etikk. Selv om det ikke er så mye spesialisert forskning på gestaltterapi kanskje, er det mye annen forskning innen humanvitenskapen for eksempel som har relevans. Da er det viktig å ha kompetanse til å vurdere forskning kritisk.

VIL NGI FORTSETTE MED EN SLIK SAMLING OM VITENSKAPSTEORI?

Ja, NGI må fortsette for å følge studieplanen, det har studentene krav på.

HVORDAN ER UTSIKTENE FOR Å FÅ TIL EN GOD NORSK FORSKNINGS-STUDIE OM GESTALTTERAPI INNEN KORT TID?

Det vil jeg tro er mulig, det er lektorer på NGI som har forskningskompetanse, alle som har master har det, så det er absolutt mulig.

NORSK GESTALTTIDSKRIFT

ARTIKKEL TIPS OM ANGST:

1. KRISTIN AUSTHEIM; Angstanfall og ordløst traume

Norsk Gestalttidsskrift: Nr. 1, Vår 2013, s 90 – 101

2. MARTA CAMILLA WRIGHT: Arbeid med angst

Norsk Gestalttidsskrift: Nr. 2, Høst 2011, s 66 – 79

3. LIVE SANDBAKKEN; Klienten som ville sveve på en rosa sky.

Norsk Gestalttidsskrift: Nr. 1, vår 2012, s 44 – 51



NORSK GESTALTTIDSSKRIFT NR 2 2013

fortsetter med del to av forskningsintervjuet med Uwe Strumpf, i tillegg til mye aktuell og interessant lesning. Tidsskriftet er godkjent som publiseringskanal på nivå 1, noe som betyr at det er meritterende.



KAN VI STOLE PÅ MEDISINSK FORSKNING?



The Economist avslører i oktober 2013 at en stor andel, i området to tredjedeler, av publiserte forskningsresultater i anerkjente medisinske tidsskrifter er humbug eller i det minste feilaktige. Det er for store incentiver knyttet til det å publisere noe ”nytt”. Forskning etterprøves i for liten grad,

konsekvensen blir at feilaktig forskning blir stående uimotsagt, og brukt som grunnlag for videre forskning. Tidligere har forskningen inneholdt selvkorrigerende mekanismer som nå ser ut til å ikke fungere tilfredsstillende. www.economist.com

NYTT FRA: Hege Nordahl

Hege Nordahl – er Gestaltterapeut MNGF og Management Konsulent CMC, og har 15 års erfaring som gestaltterapeut, og mer enn 30 års erfaring som leder og konsulent i personlig utvikling og organisasjonsutvikling.



Ved siden av praksisen er Hege igang med et forskningsprosjekt som en del av doktorgrad i psykoterapi ved Metanoia Institute i London. Temaet er:

KVINNER OG PENGER

Det overordnede målet med doktorgradsprosjektet er å inspirere flere kvinner til å bli økonomisk uavhengige gjennom å starte egen bedrift eller praksis, samt å formidle kunnskap og støtte om hva som skal til for å gjøre praksisen til et levebrød i et langsiktig perspektiv.

Hvordan forholder kvinnelige gestaltterapeuter seg til penger? Dette er et av hovedspørsmålene i forskningsprosjektet og informasjonen skal brukes i det videre arbeidet. Mot slutten av året kommer Hege til å intervju 20 kvinnelige terapeuter om penger. Allerede har flere meldt seg spontant, for det er et tema som både berører, inspirerer og provoserer bare det blir nevnt. Intervjuene vil være basert på fenomenologisk, kvalitativ metode og belyse forholdet her og nå. Hovedspørsmålet i fase to er **Hvordan kan flere kvinner bli økonomisk uavhengige?** Både kvinner og menn vil bli invitert til å delta i denne delen av prosjektet.

Varighet på et doktorgradsarbeid på Metanoia er 3,5 - 6 år. Heges plan er å bruke fire år totalt.

Hege Nordahl, Lier Gestaltsenter AS, Lierbyen. www.liergestaltsenter.no

Gestalt på arbeidsplassen er i denne utgaven et verbatim fra terapirommet. Guri Ulfsnes beskriver et arbeid med sin klient “Gro” og hennes prosess i det å bli bevisst egne behov, oppleve å ha et valg samt de erfaringer og endringer som skjer når hun velger ut fra sine behov.

“JEG BEGYNNER Å FÅ MEG SELV TILBAKE – TRODDE IKKE DET VAR MULIG!”

Tekst: GURI ULFSNES

“Jeg er tryggere på egne valg og avgjørelser. Jeg greier å sortere og se hva det handler om. Nå tåler jeg å leve med mer usikkerhet rundt meg og jeg står stødigere. Tidligere visste jeg ikke hva jeg ville, for jeg var så vant til å gjøre som andre sa. Nå kjenner jeg at jeg VIL – en opplevelse jeg ikke har hatt tidligere”.

Gro er en kvinne på 40 år med 2 barn. Hun har hatt en oppvekst preget av alkohol og psykisk mishandling. Som 11 åring ble hun lagt inn på sykehus med anoreksi. Ingen spurte hvorfor hun ikke spiste. Hun fikk i stedet beskjed om at hun var et problembarn.

Mitt første møte med Gro våren 2011 starter slik:

“Jeg er så redd for å bli dratt inn i galskapen igjen.”

I august 2010 kontakter «Gro» barnevernet første gang med en bekymring for sine nevøer. To år etter vitner hun mot sin bror to ganger i retten. Høsten samme år mottar hun beskjed om at broren er frikjent for fysisk og psykisk mishandling av sine barn, og at barna vurderes som problematiske.



Guri Ulfsnes

er utdannet Gestaltterapeut og coach i 2009. I tillegg har hun en Bachelor fra NTNU med psykologi og pedagogikk i fagkretsen. Til daglig jobber hun som prosjektkoordinator og karriererådgiver i Nordic Academy, og har en liten praksis som gestaltterapeut i Oslo.

henne dette. Hun har ikke registrert at det skjer noe i kroppen. På spørsmål om dette er gjenkjennbart, bekrefter hun, og utbryter;

“Jeg vet ikke hvem jeg er.”

Gro forteller om en sterk uro i kroppen og angstanfall. Min erfaring fra å jobbe med angst som terapeut, er at det er viktig med støtte og bekreftelse. Det er nødvendig å etablere et “underlag”, en stødig grunn for å kunne “gi seg hen”. Ruella Frank kaller dette *yielding*, og det er den første fasen i et barns relasjonelle utvikling. Underlaget er da ofte mors kropp. For Gro blir det å etablere “et underlag” viktig for å tåle usikkerhet og å ta egne valg. Vi arbeider terapeutisk med “underlaget”, først og fremst som en blanding av gestaltiske eksperimenter og konkrete råd. Jeg lytter til henne med et åpent sinn, ofte

uten å stoppe henne. På denne måten gir jeg henne plass. Når jeg har delt at jeg ikke kan forstå hva hun har opplevd, tar Gro gradvis omfanget og betydningen av sine erfaringer innover seg og at det kan være vanskelig å sette seg inn i for andre. I en awareness øvelse utforsker vi Gros uro, og hun identifiserer en sort klump i brystet. Hun tegner klumpen og ser stadig nye sider ved klumpen som gir utvidete opplevelser. Ved å sortere og reflektere over sin “nye viten” får Gro stadig ny perspektiver rundt seg selv og egen situasjon, og sortering av alle tankene blir mange ganger helt nødvendig for at hun skal komme seg gjennom hverdagen. Å vitne mot sin bror gjennom to rettssaker er ikke hverdagskost, og Gro uttaler flere ganger;

“Jeg har mest lyst å legge meg ned og ikke stå opp igjen, men jeg kan ikke.”

Å TA VALG SOM ER HENNES

Flere av våre eksperimenter har vært tilrettelagt ut fra Gros opplevelse av å stå fast og ikke makte å ta valg. Ruella Franks begrep *yielding* omhandler barnets opplevelse av mors tilstedeværelse – et “underlag”. Når barnet erfarer dette, er det i stand til å regulere kontakten ved å differensiere, og dytte/pushe fra. I et eksperiment jobber vi med polaritetene “å løpe av gårde” og “stoppe opp”. Gro erfarer å bli roligere når hun stopper opp, samt at hun identifiserer et behov hos seg selv. Hun erfarer at hun også greier å gjøre dette utenfor terapirommet. Når vi jobber med indre-, ytre- og mellomsoner, opplever Gro å bli roligere når hun er i indresone, i følelsene versus mellomsoner, tankene. Når Gro har fokus på pust og hva som skjer i kroppen, opplever hun mindre “støy” fra tanker og spørsmål. Ved å rette fokus på ytresone når

hun kjenner uro og et mulig angstanfall, klarer hun å styre unna uroen og hun kjenner seg roligere. Under et eksperiment bringer vi hennes far og bror inn i rommet, og utforsker med stolarbeid. Gro projiserer hva hun har lyst å si til sin far og bror, og tar et valg som innebærer å bryte all kontakt med sine foreldre og bror, og ikke invitere dem i datterens konfirmasjon. Gro opplever dette som veldig tøft, men sier:

“Det er det som er riktig for meg nå - for å beskytte meg”.

Gro forteller at hennes adferd ofte har vært preget av redsel for å gjøre feil. Min hypotese er at hennes kreative tilpasning har blitt å tilfredsstille andre for ikke å få skylden. Nå ser vi at dette er i ferd med å endre seg. Gro forteller om et møte med sin svigerinne “Torill” på butikken:

“Torill sa at hun ikke skjønte hvordan jeg kunne gjøre dette, og at det skader familien. Jeg sa at dette kan jeg ikke diskutere med deg, snudde ryggen til og gikk”.

Med hjertet bankende i halsen dro Gro hjem. Når hun forteller meg dette, er hun veldig glad for at hun klarte å si og gjøre det hun kjente var riktig for seg, og derved differensiere fra “galskapen”. Jeg sier til Gro at jeg støtter henne i og er glad for at hun tar valg som hun synes er riktig for henne.

I DAG

Sammen har vi greid å etablere “et underlag” og et erfaringsgrunnlag slik at Gro kan “vite hvem hun er”, kjenne

sitt behov i situasjoner, støtte seg selv og ta valg og derved greie å stå utenfor “galskapen”. Da Gro startet hadde hun gått i terapi i 5 år hos en psykiater. Hun hadde lært og erfart mye, men visste ikke hvordan hun skulle benytte kunnskapen sin. Gro forteller at det er våre eksperimenter som har gitt henne erfaring og metoder til å gå videre i livet sitt, ved å kjenne etter hva som er riktig for henne. Som terapeut anser jeg også at “det usynlige underlaget” har vært nødvendig for vår utforskning og utvikling. I våre øvelser og samtaler har Gro fått lov til å tre frem og få plass. Via dette har det åpenbart seg sider og elementer ved henne hun tidligere hadde glemt eller ikke turt å ta frem. Vi har også jobbet med hvordan hun kan støtte seg selv i prosessen.

Jeg beundrer Gro for at hun har turt å ta de vanskelige valgene, blottstilt seg selv og familie i terapirommet og ikke minst holdt ut situasjonen. Jeg er stolt over å dele noen av stegene som har gjort henne stødigere i sin prosess mot “å få seg selv tilbake”. Stegene har ikke alltid gått fremover, men når vi ser på hennes ståsted i dag versus mars 2011 har de definitivt gått i den retningen.

Jeg er både stolt og ydmyk over å kunne forvalte den kunnskap gestaltterapi har gitt meg til å legge til rette for endring og utvikling - erfare at det er mulig.

Gro og Torill er fiktive navn, og historien er endret for å ivareta partenes krav til anonymitet.

Hemmende angst rammer mange mennesker i Norge i dag. Hvilke verktøy har vi som gestaltterapeuter for å jobbe med klienter med angst på en effektiv måte?

ANGST OG HUKOMMELSE

Tekst: MARTA CAMILLA WRIGHT

– Jeg kjenner meg ikke igjen i verden lenger.
Damen ved siden av meg er ca 80 år.
– Det er så mye som er forandret. Nå kan jeg ikke lenger gå i banken og snakke med en person. Vet du, jeg aner ikke hvordan man sender en tekstmelding.

Kvinnen kommer i terapi fordi hun har fått panikkangst. Hun vil helst ikke gå ut, helst ikke være sammen med folk. Barnebarna ler av henne som ikke skjønner hva de snakker om. I fjor hadde hun veldig vondt i ryggen og var nesten invalidisert. Hun nevner det i en bisetning. Jeg får en idé om at det er viktig. Tankene mine kretser rundt det å bli eldre, at det innebærer å kjenne at kroppen svikter, og at døden nærmer seg. Hos denne kvinnen handlet angsten om fremtiden. Det er alle tankene hun tenker om hva som kan komme til å skje som er med på å skape angsten. Fremtiden, som vi selvsagt ikke kjenner, er nær venn av angsten. Både fremtiden og fortiden invaderer nåtiden.

FORTIDEN

En annen klient jeg hadde svettet så han kunne bli helt gjennomvåt hvis han ble gjenstand for fleres oppmerksom-

het. Han ønsket å slutte med det. Vi jobbet ikke med bestillingen hans direkte. Vi jobbet med kroppen; hva kroppen gjorde og hva som skjedde, hvordan han kunne finne ut hva han hadde behov for via kroppen og utrykke hvordan han ville ha det, hvor nær han ville ha meg i rommet, hvor «grensen» var. Han var veldig lydig og gjorde alt det rare jeg fant på. Plutselig en dag tok han over styringen. Fikk han nok? Han satte meg ut av spill. Jeg ble en fomite liten skolejente uten autoritet og han ble sterk og sikker. Plutselig tok han dominans. Det hjalp, svettingen avtok.

FREMtiden, som vi SELVSAGT IKKE KJENNER, ER NÆR VENN AV ANGSTEN.

opplevelser i fortiden som vi på en måte ikke helt har opplevd eller gjennomlevd. Vi har erfart det, men ikke på en slik måte at vi husker det i den eksplisitte hukommelsen. En måte å forstå angst på er å se på hukommelsen og hvordan den virker.

HUKOMMELSEN

En måte å dele inn hukommelsen på er i tre typer: prosedural, semantisk og epi-



Marta Camilla Wright

er gestaltterapeut fra NGI 2011 med egen praksis siden 2009. Hun er fra tidligere cand.philol med hovedfag i religionshistorie fra Universitetet i Oslo. Hun har jobbet som journalist i en årrekke. Nå har hun nettopp blitt ansatt som doktorgradsstipendiat ved Universitetet i Bergen.
Se hennes artikkel i Norsk Gestalt Tidsskrift høst 2011 for utdyping av dette stoffet.

sodisk hukommelse, beskrevet av den verdenskjente hukommelsesforskeren Endel Tulving. Episodisk hukommelse er det å huske personlig erfarte enkelthendelser - en reise til Paris der jeg besøkte Eiffeltårnet. Den semantiske hukommelsen er minnet av kunnskap - at Paris er hovedstaden i Frankrike og at Eiffeltårnet er et viktig landemerke i byen. Den prosedurale hukommelsen er «hvordan ting gjøres», for eksempel det å kunne sykle eller svømme, som er kunnskap som ikke er eksplisitt - vi bare kan det. Eller sosiale ferdigheter, for eksempel hvordan vi hilser vi på hverandre. Sosiale ferdigheter kan også være del av den semantiske hukommelsen. I følge Tulving er disse typene av hukommelse hierarkisk organisert: Den prosedurale hukommelsen er den mest fundamentale og inkluderende



hukommelsen, med semantisk hukommelse som en underkategori, som igjen inneholder den episodiske hukommelsen som en underkategori.

Videre er det ifølge psykolog Helge Sletvold slik at «kunnskap om det nevrale grunnlaget for hukommelse, om differensiert modning av viktige strukturer som amygdala og hippocampus og virkningen av stresshormoner har ført til en nyansering og reformulering av enkelte psykoanalytiske innsikter.» Sletvold hevder at den infantile amnesi ikke skal forklares med fortregning fordi de strukturene som gjør eksplisitt hukommelse mulig ikke er nok modnet før ved 3. - 4. leveår.

Men vi husker jo ting fra tidligere. Vi sier ofte at «kroppen husker», det betyr egentlig at vi «husker» i den prosedurale hukommelsen som er operativ lenger før hippocampus er ferdig modnet. Ifølge Sletvoll viser forskning også at langvarig stress, depresjon eller traumatisering kan føre til at minner svekkes ved at nevroner i hippocampus rett og slett ødelegges. Det er stress-



hormonet kortisol som her kommer inn. Han mener at dette gir oss et hint om hvorfor det er så vanskelig å endre slike erfaringer via fornuften og språket. Noen opplevelser kan også være så vanskelige at vi ikke klarer å gjennomleve dem, men de fester seg i den prosedurale, implisitte hukommelsen. Og noen opplevelser har vi fra før tre-fire-årsalderen, før den eksplisitte hukommelsen er utviklet. Men kroppen husker implisitt det vi ikke eksplisitt husker.

NÅTIDEN

Når vi har disse innsiktene, følger det at kroppen sitter på kunnskap som vi ikke nødvendigvis vet eksplisitt og som først og fremst huskes proseduralt. Dette kan vi jobbe med å bevisstgjøre ved å øke oppmerksomheten, eller awareness, på kropp og her og nå slik vi gjør som gestaltterapeuter. Gevinsten kan være stor, selv uten å grave frem tidligere hendelser som antagelig var for krevende å håndtere i fortiden. For min mannlige klient kan det ha vært det han selv trakk frem, nemlig en far som var dominerende på en slik måte at han ble utrygg. Det hjalp ham uansett å jobbe

med hva som skjedde i kroppen og jobbe med hans grensesetting overfor meg inntil noe nytt skjedde og han tok over kontrollen. Angst handler nesten alltid om at det som har vært eller det som vi fantaserer om fremtiden, flyter inn i eller invaderer nåtiden. Hvis vi går til hvordan det er i kroppen her og nå, vil vi alltid kunne vinne over de invaderende tankene. Kroppen kan nemlig ikke være annet enn her og nå.

FAKTA:

Ifølge Wikipedia er angstlidelser en av de vanligste psykiske lidelsene vi har, og i følge Statens Helsetilsyn vil 25 prosent av alle mennesker i Norge i løpet av livet fylle kriteriene til en eller flere angstlidelser. (wikipedia.no, helsetilsynet.no) Angst innbefatter en kompleks og bred kombinasjon av følelser, som frykt, engstelse, bekymring og panikk, og kroppslige symptomer som hjertebank, brystsmerte, pustevansker, svette, svimmelhet, rødme og kvalme. Angst kan bli et problem og utvikle seg til en psykisk lidelse dersom angstreaksjonen er betydelig overdreven og ikke står i et fornuftig forhold opp mot faktisk trussel. (Wikipedia.no)

Fra frykt til...

Angst er tema for denne utgaven. Ikke noe tematikk å ta lett på. Vi kjenner alle hvor lammende og vondt det er når angst eller frykt fyller oss. At angst var temaet ga meg et dilemma. Jeg liker å ha et positivt fokus når jeg skriver. MEN man kan jo ikke tulle med angst. Dette gikk jeg og tygget på noen dager. Kjente frykt for å bli misforstått hvis jeg våget meg utpå. Hva om folk, altså dere, ville tro jeg ikke hadde respekt for den store skumle angsten. Frykten stoppet meg fra å skrive.

Så kom jeg på et utsagn jeg hørte for mange mange år siden. Jeg husker ikke hvem som delte det, og ikke har jeg funnet bekreftelse på at Fritz Pearls faktisk har sagt det. Likevel tar jeg det med. Ideene, tankene og kreativiteten det har lokket frem har ofte støttet meg i terapeutiske forløp. Jeg bruker det selv når jeg står foran oppgaver som skremmer meg.

Our jobs as therapists is to turn anxiety into excitement.

Jeg prøver ikke å påstå at dette alltid er lett. Likevel har jeg fått en retning å bevege meg mot. En retning jeg virkelig liker. For jeg innrømmer gladelig at jeg stortrives i en tilstand av *excitement*. Bare å smake på ordet gjør meg opprømt og glad. *EXCITEMENT*. Jeg bruker det engelske ordet bevisst. Har ikke klart å finne et godt norsk ord. For meg er *excitement* en perfekt dose av ulike følelser. En balansert blanding av spenning, frykt, glede og forventning. Jeg kjenner meg også engasjert og opprømt blandet med en passe dose trygghet. Alle følelsene er ikke med hver gang. Likevel opplever jeg at to komponenter er en forutsetning for at *excitement* skal kunne oppstå. Polaritetene frykt og ro

eller en opplevelse av trygghet. Hvis man plasserer dem på hver sin pol i et kontinuum så finner man *excitement* ett eller annet sted i mellom. Et sted hvor man kan kjenne litt pirrende frykt og en passe stor dose trygghet. På dette magiske punktet balanserer *excitement* som på en knivegg. Tipper man litt for langt over mot frykt så blir det ubehagelig. Lever man livet helt ned mot den trygge polen, er det lett å kjede seg. Ingen kan velge et favorittsted på skalaen og forvente å bli der. Livets dans med ytre og indre påvirkninger holder oss alltid i bevegelse. Likevel kan vi påvirke retningen vi beveger oss. Opplever jeg at livet er litt grått og kjedelig så trenger jeg noen utfordringer som pirrer.

Jeg trives med *excitement*. Derfor har jeg hoppet i fallskjerm, derfor utfordrer jeg meg når jeg skriver og svarer lykkelig ja når jeg blir spurt om å stille på direktesendt TV. Ikke fordi jeg ikke er redd, men fordi jeg vet at jeg kan jobbe med å trygge meg så jeg får føle meg *excited* og ikke redd. Herlig. Når vi utfordrer oss selv gang på gang, gjør det også underverker for den berømmelige komfortsonen. Skritt for skritt flyttes kniveggen med *excitement* oppover skalaen. Dette er morsomt når det er selvvalgt og noe vi ønsker. Det er ikke morsomt når vi kastes altfor høyt opp mot frykt. Når det skjer med meg eller noen av mine klienter så utforsker jeg om det er mulig å snu frykten til *excitement*. Det går selvfølgelig ikke alltid. Spesielt ikke hvis det er en kraftig angstlidende person jeg jobber med. Likevel har jeg erfart at det ofte går å finne små ting som kan gi en liten følelse av trygghet og så kanskje et par



Bianca Schmidt

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

ting til. Finns det noe å glede seg over i situasjonen så hjelper det på. Skritt for skritt beveger vi oss nedover skalaen. For det er faktisk lettere å få frykt til å bli *excitement* enn ro og trygghet. Fysiologien er nesten helt lik i frykt og excitement. Begge er oppspilte tilstander. Og fysiologien er en av de tre egenstyrbare hovedkomponentene som påvirker følelsene våre. De tre komponentene som vi i større eller mindre grad kan styre

er fysiologien, tankene og vårt fokus. Fysiologien inkluderer bevegelse, holdning, pust, kjemi, ernæring etc. Tankene våre inkludert selvsnakket. Fokuset vårt og hva vi velger å fokusere på. Siden kroppen har så kraftige signaler når den er redd og oppspilt, er det lettere å skifte fokus og tanker over mot noe som trygger og gleder. Lykkes du vil det gi et skift i følelsene. Ja, kanskje du må gjøre det om og om igjen. Og så herlig det er hver gang du kjenner frykten letter og det bruser av herlig *excitement* i stedet.

Lever man helt ned mot den trygge polen, er det lett å kjede seg.

THE EUROPEAN ASSOCIATION FOR GESTALT THERAPY

www.eagt.org

The European Association for Gestalt Therapy (EAGT) ble etablert i 1985 for å samle europeiske individuelle gestaltterapeuter, europeiske læresteder for gestaltterapi og europeiske nasjonale gestaltforeninger. Foreningens mål er å fremme gestaltterapi i Europa, samle og utveksle kunnskap og ressurser og fremme en høy profesjonell standard for gestaltterapi - samt å oppmuntre til forskning. I dag har EAGT over 600 medlemmer (individuelle og institusjonelle) fra mer enn 20 europeiske nasjoner. EAGT-konferansene arrangeres hvert tredje år. Krakow-konferansen i september 2013 var den ellefte i rekken. Konferansen hadde 588 deltakere fra 38 land. Fra Norge kom 38 deltakere. Den neste og tolvte EAGT-konferansen vil bli arrangert i Taormina på Sicilia i Italia i september 2016.

European Association for Gestalt Therapy NATIONAL ORGANIZATIONS FOR GESTALT THERAPY NOGT Ordinary Members OM Austria Österreichische Vereinigung fuer Gestalttherapie ÖVG Belgium Société Belge de Gestalt SBG Denmark Gestaltterapeutforeningen DAGT Greece Hellenic Association for Gestalt Therapy HAGT Hungary Hungarian Gestalt Association HUG Israel Israeli Gestalt Therapy Associationc/o Nurith Levi Latvia Latvia Association for Gestalt Therapy Skolas LATVIA Lithuania Lithuanian Gestalt Association LGA Norway Norsk Gestaltterapeut Forening NGF NORWAY Romania Societatea de Gestalt Terapie Din ROMANIA Russia Association of Russian-language Gestalt Institutes ARGI Slovenia Slovene Association for Gestalt Therapy SLOGES Switzerland Schweizer Verein für Gestalttherapie und Integrative Therapie SVG The Netherlands NVAGT United Kingdom United Kingdom Association for Gestalt Practitioners UKAGP Associate Members AM Poland Polish Society of Gestalt Psychotherapy PSGPUI Serbia Jugoslovensko Udruzenje Za Gestalt Terapiju JUGT Spain Asociación Española de Terapia Gestalt AETG



Tekst/foto: Ellen Beate Dyvi (1963) er utdannet gestaltterapeut ved Norsk Gestaltinstitutt Høyskole i Oslo og cand.polit. fra Universitetet i Oslo.

EAGT-KONFERANSEN 2013 I KRAKOW – EN KRONOLOGISK REISE:

MYE Å VELGE I

Et fagprogram med blant annet 69 workshops, 14 forelesninger og to panelsesjoner fordelt på fire økter skulle gi 588 deltakere fra 38 land nok å velge i. Kunsten var å finne ut hva som skjedde når – og hvor.

I tillegg til de fire øktene, en på fredag og tre på lørdag kom to plenumssesjoner og en sen ettermiddag med tre lange bokpresentasjoner, og fest både fredag og lørdag. Som nyutdannet terapeut og førstereis på EAGT-konferanse har jeg ingen tidligere konferanser å sammenligne med. Mitt inntrykk er at Krakow-konferansen har stor bredde, faglig sett - og nok av både folk og arrangerte fester til at en fint kan reise alene uten å måtte være alene hverken på dagen eller kvelden; forutsatt at en tør å ta kontakt eller slå til når en blir kontaktet. Her er min reise:

HØSTEN 2010

Jeg husker høsten 2010, da jeg gikk i 2. klasse på terapeututdanningen ved NGI i Oslo. Jeg var på skolen og hørte lærere og andre snakke om EAGT-konferansen i Berlin som nettopp hadde vært. Det hadde vært SÅ bra. De hadde badet i gestalt fra morgen til kveld. Kjempeinteressant. Jeg bestemte meg for at neste gang, i 2013, da skal JEG dra på EAGT-konferanse, i Krakow.

VÅREN 2013

Så kommer våren 2013, og det er tid for å melde seg på. Jeg vakler. Skal – skal ikke?

Jeg kjenner at jeg har veldig lyst. Og jeg vet ikke om jeg kan. Det er lenge til september. Kanskje det skjer noe igjen i dette livet, som gjør at jeg ikke kan reise når den tiden kommer. Jeg nøler. Og jeg melder meg på. For sent til å få redusert pris for tidlig påmelding. Deltakeravgiften er ganske høy, så det er et godt tips til en annen gang å melde seg på tidlig og få rabatt.

AUGUST 2013

Det nærmer seg. Og nå er det mulig å forhåndsmelde seg til forelesninger og workshops. Presentasjonen av de ulike tilbudene på konferansens nettsted er fullstendig kaotisk. Det er ingen logisk inndeling, hverken kronologisk, tematisk eller på noen annen måte. Alt er hult til bult. Jeg lager et system for meg selv, så jeg får oversikt over hva som skjer til de ulike tidspunktene. Innimellom er det noe som frister meg mer enn andre ting, og jeg melder meg på det jeg tror jeg vil komme til å ha lyst til.

TORS DAG UTPÅ DAGEN, 19. SEPTEMBER 2013. KRAKOW. Nå er jeg her! Med kartet i hånden går jeg fra hotellet for å registrere meg til konferansen. Jeg går meg bort på veien, slik jeg pleier, og jeg ber om og får hjelp. Det skummer når jeg når frem til universitetsbygningen der registreringen foregår. Jeg blir vitne til gjensynsscener. Omfavnelser, smil og latter. Det er noen som har møtt hverandre før, og som ser ut som de er glade for å se hverandre igjen. Jeg føler meg veldig alene. Ferdig registrert går jeg til det store

torget med uterestauranter. Det er mildt i været og jeg kan sitte ute. Det er blitt mørkt, vin og mat er kommet på bordet, og ensomhetsfølelsen er borte. Kelneren er en søt fysioterapistudent. Han spør:

- Er du her helt alene du, da?
- Ja, akkurat nå, så. Og i morgen skal jeg møte mange andre. Jeg er her på konferanse, skjønner du. Jeg sitrer av glede når jeg sier det.

FREDAG MORGEN, 20. 11. 2013

I dag kan jeg veien. Åpningsseremonien er samme sted som registreringen fant sted kvelden før.

Folk strømmer inn i plenumsalen. Det blir fullt, og konferansen 'The heART of connecting co-creating individuals and communities' er i gang. Konferansens navn er et ordspill som det er litt vanskelig å oversette til norsk: "Kunsten og kjærligheten i å forene samskapende individer og samfunn" – kanskje? Arrangøren forklarer tittelen, og det er omtrent sånn det blir forklart, hører jeg.

Hovedforedraget for gestaltterapeuter er det Margherita Spagnuola Lobb som står for. Hun er tidligere EAGT-president og mye mer. Hun er blant annet leder av 'Istituto di Gestalt i Italia', et treningsinstitutt med fem læresteder; i Venezia, Roma, Palermo, Ragusa og Siracusa.

Hun er glitrende. Og jeg glitrer innvendig der jeg sitter. Lobb har skrevet mye faglitteratur, og er nettopp kommet med en ny bok: 'The Now-for-Next in Psychotherapy' Med undertittelen: Gestalt Therapy recounted in Post-Modern Society. Foredraget hennes er basert på denne boken. Hun snakker om at vi som (gode) terapeuter bringer klientene våre fra nået til neste steg – det er det hun mener med the now for next. Jeg liker enkelheten i det utsagnet. Hun snakker videre om samfunnsutviklingen som har brakt oss fra fornektelsen av aggresjon til fornektelsen av behovet for rotfasthet. Hun sier at problemstillingene langt på vei er annerledes nå enn da gestaltterapien så sin begynnelse. Den gangen var det mye snakk om å frigjøre seg fra relasjoner, i dag er problemstillingen at vi trenger relasjoner, ikke å frigjøre oss fra dem. Jeg blir interessert i å sette meg nærmere inn

i disse tankene og bestemmer meg for å kjøpe boken.

Lobb avslutter med å be oss om å gjøre et eksperiment. Jeg snur meg mot sidedamen. Hun er finsk. Vi skal fortelle hverandre om den siste gangen vi hadde en opplevelse av at grunnen forsvant under oss, og vi skal gi hverandre feedback. Hennes tilbakemelding er verdifull for meg, og hun blir rørt av hvordan jeg reagerer på hennes fortelling. Jeg er på en internasjonal gestaltkonferanse for første gang i mitt liv, og jeg føler meg hjemme.

FREDAG ETTERMIDDAG, 20. 11. 2013

Denne ettermiddagen er jeg ikke helt fornøyd med valget av forelesning. Jeg kjeder meg. Og jeg bestemmer meg for å se på programmet igjen. Nå har vi fått en hel bok, der alt er ryddig og fint satt opp. Kanskje det er noen andre valg jeg vil gjøre om på? Det viser seg at jobben jeg gjorde med oversikten og forhåndspåmeldingen ikke var helt nødvendig. Det er så få som har forhåndsmeldt seg at arrangøren har valgt å se bort fra alt. Det er fritt frem. Alle kan gå på hva de vil, når de vil.

FREDAG KVELD, 20. 11. 2013

Nå er det velkomstfest. Vi er i en kjeller. Det er mørkt. Det er mye folk, det er høy musikk og dans - og det bugner av mat og drikke. Jeg setter meg ned et sted. Der sitter det to engelske damer og noen andre som jeg ikke hører så godt på grunn av musikken. Jeg vet ikke hvor de er fra, og det gjør ingenting. Vi ser på hverandre og smiler. Jeg spiser og drikker og snakker med de engelske damene. Til jeg får lyst til å gå.

LØRDAG MORGEN, 21. 11. 2013

Jeg strener over torget. Konferansens ulike aktiviteter er spredt på ulike adresser. Jeg tror jeg vet hvor jeg skal. Og jeg finner frem. Til tross for mye veiarbeid i området, og stengte gater. Nå skal jeg på workshop: Beyond Words. Jeg velger den fordi jeg ikke har så lyst til å snakke så mye nå. Vi skal bruke stemmen vår, står det i programmet. Jeg lurar på hvordan? Det viser seg at vi skal synge. Dette har jeg hørt om, tenker jeg. Å synge sitt eget navn! Nå er jeg midt i det. Jeg både synger og danser mitt



Morgenstemning på Rynek Główny, stortorget, i Krakow.



Registrering av konferansedeltakere



Konferanseprogrammet var innholdsrikt



Dansing på velkomstfesten fredag kveld
Foto: Michele Cannavò.



Helena Kallner ledet workshopen 'Dancing Dialogue – 5 Rhythms and gestalt'



Ien van Duijnhoven (til høyre) og Yannis Angelis ledet workshopen 'Beyond words'



Hornmusikk utenfor saltgruven lørdag kveld

eget navn, midt i ringen av folk fra mange land. Jeg er sjenert til å begynne med. Og etterpå er jeg stolt. Før dette har vi sunget barnesanger for hverandre på vårt eget språk. Til slutt er vi et kor. Jeg er oppstemt når jeg går til neste workshop.

Jeg har danset fem rytmer før, i Oslo. Nå er jeg interessert i hvordan dette kan ses i sammenheng med gestalt. Det forklarer Helena, som leder workshopen. Det vil si hun forklarer hvordan det er for henne. Hun ser hver av de fem rytmene som hvert sitt ledd i erfaringskurven. Og når hun har forklart det, danser vi resten av tiden. Det er helt topp for meg.

Min siste workshop denne lørdagen er også ordløs, tror jeg: Kreativitet, spontanitet og improvisasjon. Dette er populært. Det lille rommet er helt stappfullt. Grensen var satt til 20 deltakere. Minst 40 er kommet. Alle får være med. Vi blir bedt om å finne en partner som snakker samme språk som oss selv. Jeg finner og blir funnet av en jeg møtte dagen før. Vi er norske begge to. Vi skal gi hverandre gaver. Jeg begynner med å gi henne en brennmanet, hun sier at den kan hun bruke når hun skal forsvare seg, og jeg får en krone av henne. Den skal jeg pynte meg med når jeg er prinsesse, sier jeg. Og sånn fortsetter vi med å gi hverandre ting og ta imot og si hva vi skal bruke det til. Etter hvert skal vi ganske enkelt kaste ord til hverandre, vekselvis, så fort vi kan. Det er ikke lov til å stoppe og tenke. Finner vi ikke på noe annet er det bare å si det samme om igjen. Jeg har det med å si 'pølse med lompe' når jeg ikke kommer på noe annet. Hensikten er at vi skal øve oss på å ikke sensurere oss selv. Vi skal slippe ut det første og beste som dukker opp. Jeg liker øvelsen. Siden skal vi være speil for hverandre. Og sakte men sikkert utvides gruppene, fra par til fire, fra fire til åtte, fra åtte til flere og til slutt er alle i en ring igjen. Og da blir det for mye for meg, og jeg går.

LØRDAG KVELD, 21. 11. 2013

Det er blitt lørdag kveld, og det skal være festmiddag i saltgruven utenfor byen. Alle skal kjøres i buss. Jeg er skeptisk. Har jeg

lyst til dette? Tenk om jeg vil hjem før jeg kommer meg opp av den gruven igjen. Jeg vet ikke, jeg. Kanskje jeg skal finne på noe annet? Og hva skal jeg ha på meg? Jeg ender med å ta på meg noe jeg ikke føler meg vel i, og som kanskje kan fungere når jeg skal gå ned gud vet hvor mange trappe-trinn i den gruven.

Der er veldig folksomt der bussene står og venter. Buss på buss kjører i retning saltgruven. Jeg sitter ved siden av en polsk dame som ikke kan engelsk, sier hun. Da slipper jeg å snakke. Det passer fint.

Vi blir møtt av hornmusikk utenfor inngangen til saltgruven. Det minner meg om 17. mai. Jeg er ikke så glad i 17. mai. Jeg er ikke så glad for å være her ved denne gruven og denne festen heller, merker jeg.

Vi går nedover og nedover. Trapp etter trapp. I flokk og følge og sammen med en guide. Gruven er stor – og storslagen. Rom på rom, med skulpturer av salt og gammelt gruveutstyr. Helt nederst er det både kirke og festsal. Det er kjempestort. Og hvor skal jeg gjøre av meg? Det sitter folk ved alle bord og jeg kjenner ingen. Så hører jeg navnet mitt. Hun som jeg traff i sted på bussparkeringsplassen, som jeg har gått i gruppeterapi sammen med en gang – hun spør om jeg vil sitte sammen med henne og de andre hun er sammen med. Ja takk! Kvelden er reddet. Mat og drikke, taler og dans. Og så er det over.

LØRDAG NATT, 21. 11. 2013

På bussen på vei hjem setter det seg en dame ved siden av meg som forteller om et kursopplegg hun har i Berlin. Nettopp! Det var jo det jeg tenkte på før jeg dro til Krakow, at jeg skulle se om det dukket opp noe slags videreutdanning i Europa et sted, som jeg fikk lyst til. Og der kom det.

SØNDAG, 22. SEPTEMBER 2013

Med det er EAGT-konferansen over for meg. Jeg tar fri fra programmet på søndag. Jeg trenger ingen avslutningsseremoni.

Jeg vet imidlertid at de bestemte at neste gang, i september 2016, da blir det EAGT-konferanse på Sicilia i Italia. Sees der?

Hva skjer når du som gestaltterapeut blir innkalt for å vitne i en sak mot en tidligere klient? Liv Aagaard har gjort seg noen refleksjoner omkring den prosessen hun ble en del av.

NÅR DET ALLER VERSTE SKJER

en inneronerapport fra et mellomsonefelt

“Jeg er utmattet og lei meg etter en utfordrende opplevelse som terapeut – forsøker om det kan hjelpe å «skrive det av meg».

Skrivingen går lett til å begynne med – jeg skriver og skriver. Mye følelser, tvil og smerte...

En terapeutisk prosess ment for meg selv. En god venn og kollega sier til meg at det jeg skriver om kanskje kan være av faglig interesse for andre også. Idet jeg bestemmer meg for å skrive for flere – endrer prosessen seg. Det dukker opp enda mer sorg og tvil. Alt blir forstørret, også redselen for ikke å være god nok – sorgen over ikke å kunne redde.

Altfor sårbart dette...



Tekst: Liv Aagaard



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

STARTEN

For to år siden leser jeg i avisen om et drap som har skjedd i Oslo. De kaller det Halloweendrapet. En ung gutt har drept en av sine venner med kniv, skadet en annen og også påført seg selv store skader. Kjenner igjen beskrivelsen av den unge gjerningsmannen - det må være en tidligere klient. Den oppegående og reflekterte gutten som kom til meg og hadde så tunge eksistensielle tanker. Han som av hele sitt hjerte ønsket å gjøre verden til et bedre sted å være. Han som sluttet etter bare noen timer i terapi - og som jeg hadde forstått fikk det mye bedre.

Det er ham.

Får tilsendt et brev fra forsvarer med underskrift fra min klient om at han fritar meg fra taushetsplikten. Politiet ringer meg. De vil ha oversendt journalnotatene mine. Jeg går igjennom dem. Jeg har vært tro mot diagnoseskjemaet vårt i mange år - og fyller ut med egne kommentarer der det er behov. Her skriver jeg om svak awareness i innersonen - om yielding og utprøving av avstand. Om figur... Kjenner stresset gripe meg. Er dette noe jeg kan sende fra meg? Jeg velger å skrive rapportene mine sammen til en helhetlig journalrapport. Den er gjennomgående fenomenologisk og naturlig nok uten tolkninger og forsøk på diagnostisering. Drøfter den med min veileder før jeg overleverer den til politiet.

VENTETIDEN

Det blir stille. For meg blir det en slags tilbaketrekning hvor jeg innser at det foreløpig ikke er noe mer jeg kan gjøre.

Ett år går, halvannet år går. Leser i avisen at det er stor uenighet mellom rettspsykiaterne om gjerningsmannens diagnose - derfor trekker dette ut. Ikke overraskende - jeg fulgte jo rettssaken mot ABB og så hvor intrikat dette er - og hvilken diffus vitenskap psykiatri kan være. I august 2013 er det endelig klart for rettssak - forsvarer ringer og kaller meg inn som vitne.

Har lykkes i å dytte dette bak i underbevisstheten, men nå dukker alt opp igjen. Blir jeg en underdog blant alle topdoger? Jeg har ingen formening om hva som venter meg, vet ingenting om hva de vil spørre meg om. Kjenner på redsel for å bli dissekert av aktor og de sakkyndige, redsel for å si noe som kan ødelegge for min klient. Kjenner også hvor viktig det er for meg at jeg som representant for gestaltterapien skal framstå som etterrettelig og kompetent.

Sover urolig natten før. Jeg har gått igjennom alle potensielle spørsmål - gang på gang. Takk til kloke veiledningskolleger som har briefet og støttet meg! Blir møtt av NRK allerede før jeg skal inn. Dette har jeg ikke vært forberedt på. Det jeg sier skal åpenbart ikke holdes innfor rettssalens fire vegger.

I MELLOMSONEFELTET

Så står jeg der. Må sverge på ære og samvittighet. Salen er full - av ungdommer, presse, familie. Foran meg sitter de fire sakkyndige, advokater, ofre, dommere - og den tiltalte som jeg ikke har sett siden den dagen han gikk ut av kontoret mitt for siste gang. Utspørringen tar en halvtime.

Jeg forteller hvordan møtene våre var, hvordan jeg oppfattet ham. De sakkyndiges spørsmål om hvorfor jeg gjorde sånn - om hvorfor ikke jeg undersøkte dette nærmere... Jeg klarer å begrunne hva jeg tenkte og står inne for hvordan jeg har intervenert. Forbanner et øyeblikk for meg selv at jeg ikke har et mer detaljert journalsystem. Skulle helst hatt dato for når han sist røkte cannabis. Vi snakket litt om oppveksten hans da han gikk hos meg uten at jeg noterte meg kronologien. Det var ikke så viktig for meg - da. Grunn skal bli figur. Jeg blir spurt om hva jeg tenkte i forhold til diagnose. Det kjennes godt å kunne si at jeg ikke diagnostiserer slik psykiatrien gjør. «Jammen, hva tenkte du da - HVIS du skulle ha diagnostisert?» Det eneste jeg kan svare er at jeg tenkte at han var kjemperedd. Sånn var det. Kjenner at jeg står støtt gjennom utspørringen.

Jeg trenger etterkontakt, men får det ikke. Retten tar pause, tiltalte føres ut - og ordene mine blir hengende igjen i løse lufta. Det svir i taushetspliktsamvittigheten min. Den samme samvittigheten får en ny knekk når jeg ser vitneprovet mitt referert på diverse nettsteder - både unyansert og tabloid. Ordene har fått det samme sensasjonspreget som navnet «Halloweendrapet», konteksten er borte. Dette kjennes ikke riktig. Mailer dem - NRK, Aftenposten, Hallingdølen. Skriver at det jeg har vitnet om er betrodd meg av en ung sårbar gutt, og at det kjennes uetisk å legge det på nettet selv om han har fritatt meg for taushetsplikten. Jeg får heldigvis et fint og reflektert

svar fra en av dem at han har forståelse for mitt standpunkt og ønsker å ta det opp med sin redaksjon. NRK aksepterer motvillig min anmodning, og fjerner det mest stigmatiserende. Det kjennes som om jeg har gjenopprettet en slags ære og rettighet for min klient. Blir anbefalt å kontakte PFU. Skjønner etterhvert at dette er aldeles for stort og utenfor min kontroll

RETTSPSYKIATRI

Jeg velger å følge resten av rettssaken. Rettspsykiatrien er i sannhet psykiatriens ekstremsport. Her er det tvingende nødvendig å kunne putte den menneskelige psyke inn i en mal. I tillegg til flere psykiatrispesialister skal de fire rettspsykiatriske sakkyndige også uttale seg. Alle er enige i at handlingene er konsekvenser av psykose. En mener at dette har vært en cannabisutløst psykose, tre mener den tiltalte har en psykotisk grunnlidelse. De utfordrer hverandre, forsøker å sette hverandre fast.

Mange skal mene noe om hodet til min tidligere klient.

To dager går med til dette. Psykiaterne henviser til gestaltterapeutens rapport - som altså skal bidra til å bekrefte eller avkrefte at han har en psykotisk grunnlidelse. Det skremmer meg. Er det noe jeg har glemt? Har jeg uttrykt meg tydelig nok? De sier han hadde utbytte av å gå i gestaltterapi. Jeg forstår det som om han har vært såkalt symptomfri fra han sluttet hos meg og fram til den fatale natten - og også etter at han våknet opp etter hendelsen. Det diskuteres om en med psykotisk/ schizofren grunnlidelse kan lure psykiatere til å tro at han er frisk. Den siste psykiateren begynner. Han påpeker at psykiatri IKKE er en eksakt vitenskap. De kan IKKE hjelpe retten i å komme til en nøyaktig konklusjon. De har IKKE hatt den tiltalte i terapi før dette skjedde, mye blir basert på andres observasjoner. De kan IKKE si noe kategorisk - de kan derimot tilby retten å komme med sine antagelser og betraktninger. Jeg blir glad over sånne kloke fyrer som ham.

De sakkyndiges oppdrag er over. Har hatt noen små møtepunkter med dem i løpet av disse dagene - og opplever at vi har respekt og nysgjerrighet for

hverandres fag. De stopper for å snakke med meg, gir meg varmenne tilbakemeldinger og lurer på hvordan jeg synes dette har vært. Jeg spør dem - burde jeg forstått, kunne jeg gjort noe annerledes? De klapper meg trøstende og sier - «du, den tanken må du bare legge fra deg! Dette kunne ingen ha forutsett, og heller ikke forhindret». En sier alvorlig at rapporten min har vært til uvurderlig hjelp for dem. Jeg er takknemlig for tilbakemeldingene - og kjenner samtidig på hvor underlig det er at ordene mine sett med andre briller kan si noe annet enn det jeg tenkte da jeg skrev dem. Blir rolig inni meg over den respektfulle måten de har møtt min profesjon, mitt vitnemål og min rapport på.

TILBAKETREKNING OG HVILE??

Gutten blir dømt utilregnelig i gjerningsøyeblikket og dermed til tvungent psykisk helsevern. For mitt vedkommende burde saken nå være avsluttet. Men slik blir det ikke. Jeg går igjennom runder med fortvilelse og avmakt. Møter igjen mitt gamle og velkjente behov for å redde, gjøre en forskjell. Tanken på om jeg kunne ha gjort noe annerledes dukker opp. Igjen og igjen... Jeg gjør meg mange funderinger. Tar det opp med min veileder som sier til meg «Dette må du tåle som terapeut». Han sa det samme da en klient jeg hadde tok livet sitt for noen år siden. Jeg tenker at jeg tåler det jo - samtidig som jeg filosoferer videre over hva det egentlig er jeg må tåle. Jeg erkjenner den dype eksistensialismen i det. Jeg må akseptere at hvert enkelt menneske har sin egen livssmerte, sin egen skjebne, sine egne valg. Det er umulig å intervenere så dypt inn i et annet menneske at vi kan rokke ved denne sannheten. Ingen kan det.

TILBAKE I EGEN MELLOMSONE.

De sterke følelsene slipper taket etterhvert. Nå kan jeg kanskje klare å oppsummere de erfaringene jeg har gjort uten å bli så emosjonell. Jeg har for eksempel gjort - og gjør meg stadig mange tanker omkring både nettverk, journalskriving og diagnostisering.



NETTVERK

Jeg er så takknemlig for at jeg har hatt et nettverk rundt meg gjennom denne prosessen. FER bidro da jeg hadde spørsmål angående taushetsplikten. Min veileder har stilt opp og gitt meg flere runder med uvurderlig støtte og gode samtaler. Fine kolleger fra veiledningsgruppen min sparret med meg før jeg skulle i retten. Faglig tilhørighet, nettverk og støtte er en nødvendighet i denne ensomme jobben vår. Terskelen for å kontakte disse menneskene var ikke så høy for meg ettersom jeg allerede kjenner dem. Men kanskje burde vi ha et mer tydelig formalisert nettverk rundt oss når vi opplever store faglige utfordringer?

JOURNALFØRING

Jeg har reflektert mye over måten vi skriver journalrapporter på. Benytter meg fremdeles av det før omtalte «diagnose-skjemaet». Heldigvis funket det i denne situasjonen, med litt omskrivning, selv om det skal sies at det var utfordrende å bli sett så grundig i kortene. Jeg tror jeg hadde følt meg enda tryggere om jeg visste at mine rapporter hadde vært fundert på et mer konkret og formalisert journalsystem - en felles plattform for oss alle. Dette har vært en gjenganger på de fleste av NGF's årsmøter - uten at vi har landet på noe konkret.

Jeg har utarbeidet en skriftlig samarbeidsavtale som må signeres av alle klienter. I den står det i tillegg til praktisk informasjon at taushetsplikten min oppheves om jeg opplever at de er en fare for eget liv eller andres. Det anbefaler jeg alle å gjøre.

DIAGNOSTISERING

Jeg har registrert at denne saken av enkelte kolleger har blitt tatt til inntekt for at vi gestaltterapeuter bør lære mer om diagnoser i utdanningen vår. Den diskusjonen bør vi jevnlig ha - uavhengig av denne saken.

Jeg har selvsagt tenkt mye på min kompetanse evt. manglen- de sådan i forhold til tradisjonelle psykiatridiagnoser. Det er snart 10 år siden jeg var ferdig utdannet gestalt- terapeut. Har før det mange års erfaring i det å jobbe med mennesker. Både i psykiatrien, som spesialpedagog, leder og veileder i arbeid med mennesker med ulike funksjonshem- minger, har jeg måttet tilpasse metodikken utfra diagnos- tikk. Kompetanse om diagnoser har vært tvingende nødven- dig for å kunne gjøre en god jobb.

Jeg opplevde derfor i sin tid NGI's tilnærming til diagnoser som både lettvtint, forvirrende og frustrerende. Det har tatt meg noen år å anerkjenne fordelene ved ikke å sitte med ICD-10-boka i bakhodet i møte med klienter. Jeg har truffet flere som har kommet til meg med diagnoser fra psykiatrien, og som har klart å gå videre i livet med troen på at det er rom for akkurat dem også i denne verden. Sakte har jeg glidd inn i gestaltterapiens rause menneskesyn. Jeg tenker at det aldri blir feil å møte et «kompetent medmen- neske». Et menneske som ikke gransker deg som objekt, men som vil møte deg der du er, nakent og ærlig - og som til over- mål kaller dine selsomme mønstre og mestringsstrategier for kreativ tilpasning.

Når vi hever røsten for å lære mer om diagnoser, bør vi ha et bevisst forhold til hva som er utgangspunktet for et slikt øn- ske. Vi må ikke ende opp med at «jeg- du» blir til «jeg-det».

Etter å ha sett hvordan psykiatrien også sliter i forhold til di- agnoser, kjenner jeg en uro for at vi framstår som dilettanter om vi skal påberope oss en slik kompetanse. Jeg tenker at den viktigste fordelene med større kompetanse på tradisjonelle diagnoser er at vi har en felles forståelse og terminologi med behandlere innenfor det tradisjonelle helse- vesenet. De er våre viktigste samarbeidspartnere. Det gir trygghet å kjenne ord og begreper - og samtidig aner- kjenne at vi også har vår egen innfallsvinkel til dette.

Det skjer en gradvis endring i psykiatrien for tida - hvor det fokuseres mer på menneskemøtet og brukerpåvirkning. Vi gestaltterapeuter har allerede noe unikt her. I skrivende stund kjenner jeg at jeg er ydmyk og takknemlig over muligheten til å møte enhver klient med et åpent sinn. Det er helende.

Denne saken har gitt meg en unik - og bratt læringskurve. Ved siden av å være både faglig og emosjonelt utfordrende, har den heldigvis også gitt meg gode opplevelser og sterke møter både med enkeltmennesker og systemer. Det har vært en fin erfaring gjennom hele prosessen å oppleve anerkjennelse for faget vårt. Fra alle instanser, både advokater, rettspsykiatere, politi og fengselsvesen har jeg opplevd både meg og vår profesjon tatt på alvor. Der har verden rett og slett gått videre uten at jeg helt hadde fått det med meg. All grunn for oss til å kjenne faglig stolthet.

Artikkelen er skrevet og publisert med godkjenning fra min tidligere klient.

KOMMENTAR

Faglig Etisk Råd (FER) vil gjerne takke Liv Aagard for en tankevekkende artikkel. FER vil gjerne få understreke hvordan denne artikkelen tydeliggjør viktigheten av følgende av NGFs etiske prinsipper:

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

Ett av formålene med vår journalføring er nettopp å kunne redegjøre for de vurderinger som er gjort i etterkant enten på grunn av en klage eller som her at man er stevnet som vitne.

3. TAUSHETSLIKT

3.1 *Gestaltterapeuten opptre lojalt i forhold til klienten og overholder taushetsplikten. Taushetsplikten gjelder også i forbindelse med veiledning.*

3.4 *Uten hinder i taushetsplikten skal gestaltterapeuten i helt spesielle tilfeller, der klienten representerer en vesentlig fare for seg selv eller andre, gi opplysninger videre til politi, helsevesen eller barnevern. Dette bør så langt det er mulig gjøres i samråd med klienten, eller slik at klienten er informert på forhånd. Jfr. Lov om alternativ behandling av sykdom § 4 og Lov om helse- personell kap.5 §§ 21-25.*

I denne saken mottok gestaltterapeuten klientens under- skrift på at hun kunne vitne i retten. Så vidt FER har skjønt, kan domstolene kreve at man bryter taushetsplikten når man er stevnet som vitne i en rettssak. At saken ble referert i pressen når den gikk for åpne dører kunne ikke gestalttera- peuten gjøre noe med. Dersom man mener pressen opptre utilbørlig, må man undersøke om det er grunnlag for å klage inn mediene det gjelder for brudd på Norsk Presseforbunds Vær Varsom-plakat til Pressens Faglige Utvalg.

Andre etiske prinsipper som er relevante i denne saken er følgende:

2.2 Gestaltterapeuten påtar seg kun oppdrag han/hun vet, eller bør vite at han/hun har den nødvendige kompetansen for, jfr. Lov om alternativ behandling av sykdom mv. Hvis gestaltterapeuten likevel i løpet av den terapeutiske proses- sen innser sine begrensninger, henviser han/hun klienten til en annen profesjonell, eller etablerer et samarbeid med en annen/andre profesjonell(e). Dette innebærer en ny avtale (kontrakt) med klienten. Hvis gestaltterapeuten velger å fortsette med klienten, krever dette at han/hun sørger for å bedre sin kompetanse, for eksempel gjennom ekstra veiled- ning.

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

4.9 Gestaltterapeuten erkjenner det ansvaret han/hun fort- satt har for relasjonen til en klient etter at det profesjonelle oppdraget formelt er avsluttet.

FER vil gjerne understreke at gestaltterapeuten kun har bedt FER om råd. Ingen har klaget gestaltterapeuten inn til FER, og FER har derfor aldri vurdert om det er etiske prinsipper som er brutt i denne saken. Flere av disse etiske prinsip- pene er også endret eller innført på årsmøtet i 2013. Enhver sak blir vurdert etter de prinsippene som gjaldt når saken skjedde.





Knut Moskaug og Svein Johansen er to erfarne gestaltterapeuter og veiledere som her overlates helt til seg selv og sine egne tanker.



TITTEL: The Now-for-Next in Psychotherapy
Gestalt Therapy Recounted in Post-Modern Society
FORFATTER: Margherita Spagnuola Lobb

Dette er en bok som vil beskrive og forklare både gestaltterapien og dagens samfunn. Og den vil gjøre det grundig. Det lykkes forfatteren med.

Anmeldereksemplaret kommer hjem til meg med budbil den 15. november 2013, akkurat idet Magnus Carlsen vinner sitt første parti sjakk mot regjerende verdensmester Viswanathan Anand, i India. Da jeg så bokens cover for første gang, i Krakow i oktober 2013, tenkte jeg sjakk. Det gjør jeg nå også, på grunn av springeren, eller hesten, på bokens forside – og tittelen: *The Now-for-Next*. Det trekket jeg velger nå, får betydning for den andre spillerens neste trekk, og mitt neste, og så videre. Et terapiforløp er naturligvis noe annet enn sjakk. Og det kan kanskje være likheter. Jeg ville bare dele assosiasjonen jeg fikk.

Forfatteren, Margherita Spagnuola Lobb, baserte åpningsforedraget sitt under fjorårets EAGT-konferanse på denne boken, som kom ut i fjor. Under foredraget kom jeg i kontakt med den intellektuelle siden av meg. Det samme skjer når jeg leser boken. Lobb er bunnsolid, hun har lang erfaring med 30 år innen gestalt, og fra ulike posisjoner i hjemlandet Italia og internasjonalt. Hun reflekterer godt, både bredt og dyptpløyende. Samtidig er det en varm grunntone gjennom hele boken. Den tilbyr altså både økt intellektuell forståelse og en følelsesmessig bevegelse eller utvidelse, som for øvrig er en karakteristikk ved gestalt generelt, slik jeg ser det – og som jeg liker veldig godt.

Boken er delt i ti kapitler som tar for seg blant annet gestaltpraksis i det postmoderne samfunnet og psykoterapiens rolle i dagens samfunn, nyere forståelse av aggresjon, kjærlighet i psykoterapi, med mer. Tre egne kapitler tar for seg henholdsvis parterapi, familieterapi og gruppeterapi. Mye av det Lobb vil fortelle blir eksemplifisert ved hjelp av utdrag av terapisekvenser. Innimellom får vi forfatterens refleksjoner. Dette gir en fin dynamikk, som gjør at boken blir relativt lett å lese, selv om dette er en nokså tung fagbok. Forfatteren gjør likevel stoffet så lett tilgjengelig som hun bare klarer - og hun klarer det godt.

I tillegg til engelsk er boken gitt ut på italiensk, russisk og spansk. Den engelske utgaven fra forlaget Franco Angeli koster 32 Euro. Sjekk www.francoangeli.it
ISBN 978-88-204-2084-0

Ellen Beate Dyvi

“

OM KJÆRLIGHET...

- Knut:** Gestalt magasinet nr. 1/2013 var viet kjærlighet, det var interessant og fikk meg til å undre: Hva er kjærlighet? Finnes det noen definisjon? Det virker som om «alle» vet hva de snakker om når de snakker om kjærlighet, men gjør de egentlig det? Snakker vi om det samme?
- Svein:** Det å definere hva kjærlighet er, er det mange som har gjort, f.eks Platon. I den greske tenkningen ble kjærlighetsbegrepet forstått som Eros, Vennskap og Agape.
- Knut:** Det er ord jeg har hørt, i hvert fall de to første, men det tredje trenger jeg at du sier litt mer om...
- Svein:** Agape kan defineres som Guds kjærlighet. Jeg tenker at kjærlighet har både verdslige og åndelige aspekter. Thomas Aquinas definerer kjærlighet som «det å ville noe godt for en annen», og da er vi vel inne i altruismen? Nå blir det mange fine ord, Knut.
- Knut:** Det tror jeg du har helt rett i! «Å ville noe godt for en annen», eller «å ville en annen vel», og å være med en annen i respekt, er begreper som jeg forbinder med kjærlighet. Jeg tror kjærlighet har uendelig mange fasetter...
- Svein:** Jeg vil trekke gestaltteori inn i dialogen vår. Hva var det Zinker skrev om polariteter?
- Knut:** Mye! – blant annet at allting har en polaritet og at «being in the one state» fører til stagnasjon og ikke til bevegelse. Så for at kjærligheten skal kunne vokse er det nødvendig å finne polariteten, og først i dynamikken mellom polaritetene kan energi mobiliseres slik at vekst kan oppstå.
- Svein:** Dette er spennende, og teori jeg ofte støtter meg til som terapeut. Det viktige for meg her er å skille mellom den objektive og den subjektive polariteten. Jeg tenker at den objektive polariteten handler om egoisme, ondskap eller hat. Enig?
- Knut:** Ja, og jeg har også hørt den objektive polariteten omtalt som likegyldighet. Det jeg tror på er at den subjektive polariteten kan endre seg kanskje fra øyeblikk til øyeblikk. Kanskje er polariteten til kjærlighet i det ene øyeblikket avvisning, mens det i neste øyeblikk kan være manglende tilstedeværelse, eller for mye tilstedeværelse... Kanskje alt det vi kan

- se på som utfordringer i relasjoner kan sees som polariteter til kjærlighet?
- Svein:** For meg handler kjærlighet om det å åpne meg, være undrende og nysgjerrig. Det motsatte er å lukke meg, eie svarene og slutte å undre meg. Jeg er betenkt når det snakkes så mye om kjærlighet, både innenfor terapeutiske miljøer, politiske miljøer (jfr. 22/7), religiøse miljøer osv., og allikevel brer ondskapen om seg.
- Knut:** Det er noe av poenget mitt! Når vi ensidig fokuserer på «the one state» og ikke vedkjenner oss/tar inn over oss/er nysgjerrig på og utforsker polariteten(e) står vi i fare for at kjærligheten ikke får vekstvilkår, eller at polariteten kommer som en eksplosjon, og vi står handlingslammet og såret tilbake. Og fører det da fram å møte motreaksjonen mot det ensidige fokuset på kjærlighet med mer kjærlighet ...?
- Svein:** Så kanskje vi skal begynne å utforske alt det som utfordrer kjærligheten?
- Knut:** Ja, - det er da nok å ta tak i der... I følge Zinker vil også den indre konflikten ofte legges ut. Altså at når jeg kun vedkjenner meg å være «et kjærlig vesen» og jeg ikke vedkjenner meg polariteten, vil polariteten projiseres ut på omgivelsene og konflikt oppstår. Det Zinker skriver er at dersom vi utforsker polariteten(e) til egenskaper vi besitter vil vi også utvide utgang punktet. Jeg tenker Zinkers polaritetsteorier også er overførbare til andre aspekter i livet slik som f. eks. kjærlighet. Tror vi på Zinker og hans polaritetsteori, er veien å gå for at kjærligheten skal kunne vokse å ta tak i polariteten(e).
- Svein:** Knut, jeg liker å utveksle tanker med deg, og vet av erfaring at polaritetsteorien virker i praksis.

FOBIER

afefobi	Sykelig frykt for:
agorafobi	å bli berørt (synonym: hafefobi)
aikmofobi	å være blant andre
ailurofobi	(forsamlinger, kino, kjøpesentre etc.)
akarofobi	spisse gjenstander som f.eks. kniver
aklyofobi	katter (synonym: galeofobi)
akrofobi	lus, skabb, midd, insekter o.l.
akustikkofobi	tåke, skumring
araknofobi	høyder
astrafobi	lyder
automysofobi	edderkopper
aviofobi	lyn og torden
ergofobi	å være skitten eller utsondre vond lukt
hydrofobi	å fly, «flyskrek»
hylofobi	å arbeide
keraunofobi	vann
klaustrofobi	skog
kynofobi	lyn
mysofobi	lukkede rom
odynofobi	hunder
ofidiofobi	smuss, å bli smittet (ved berøring)
patofobi	smerte
pyrofobi	slanger
skotofobi	sykdom (synonym: nosofobi)
spectrofobi	ild
tanatofobi	mørke
xenofobi	å bli speilet, å se seg selv i speil, speil
zoofobi	døden
	fremmede
	dyr

Kilde: snl.no / Wikipedia



WHAT'S ON

TEMAKVELDER NGI:

Onsdag 5. februar kl. 18.00 - 19.30

ARNE KVERNVIK NILSEN, *gestaltterapeut og tidligere direktør ved Bastøy fengsel*. Arne vil dele sin erfaring fra bruk av gestaltterapeutisk teori og metode i organisasjonsutvikling, samt verdibyggning og rehabilitering med domfelte i verdens første human økologiske fengsel.

Onsdag 12. mars kl. 18.00-19.30

MALCOLM PARLETT, *PhD*.

War and Peace: The Gestalt Silence.

Arguably Gestalt should be at the forefront of peace research, and it is not. We need to look at our history, and take a different path: we have a lot to contribute.

Rome, May, 2nd-4th, 2014

RESEARCH IN GESTALT THERAPY

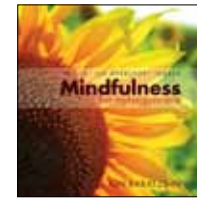
This first EAGT educational seminar offers a practical introduction to research methods compatible with Gestalt approach.

There will be presentations of experts for research methods and also contributions of three EAGT past presidents. The seminar will offer a unique chance for Gestalt practitioners in psychotherapy and organisations to develop their skills in research and to become part of this European network.

More information on EAGT web page:

<http://www.eagt.org/RActivities.htm>

Jan Roubal, Jelena Zeleskov Doric, Gianni Francesetti (for the EAGT Research Committee)



TITTEL: Ta livet og øyeblikket tilbake

– Mindfulness for nybegynnere

av Kabat-Zinn (2012, Arneberg Forlag)

HVORFOR: Trening på tilstedeværelse i øyeblikket. Viktig for angst – og stressmestring.



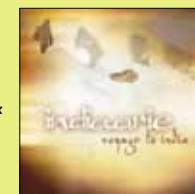
“HVA ER” bøkene er små introduksjonsbøker i ulike emner. **Paul Moxnes** har en rekke publikasjoner om angst deriblant en bok om positiv angst. Paul Moxnes er dr.philos, professor i org.psykologi og psykologspesialist.

MUSIKK TIPS:

India Arie

er en av de fineste singer-songwriter-soul-artistene som synger egne sanger med tekster til å få håp og vilje av. Disse to platene er fra 2001 og 2002 med blant annet styrke-dråpen *Strength, courage & wisdom* hvor hun synger “Inside my head there lives a dream that i want to see in the sun...Strength, courage & wisdom, and it's been inside of me all along.”

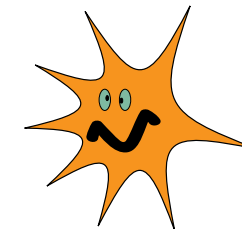
Sjekk ut nettsiden www.soulbird.com.



Hvis nåtiden bare er et krysningspunkt mellom gammelt savn og en drøm om fremtiden, forsvinner alt.

Llorenç Vilallonga,
Katalansk dikter

ANGST ER Å SMILE NÅR MAN ER LEI
SEG - UTEN Å VITE DET



“Quadruplet Babies Laughing”

Antagelig en av de beste anti-angst videoene, om du nå ikke umiddelbart tenker på hvordan det er å være mamma og pappa resten av døgnet. Søk på **Quadruplet Babies Laughing**, skru opp lyden på pc'en og se hva ett minutt med pur glede kan gjøre med deg. Over 6 millioner visninger taler sitt tydelig språk: Dette er gøy.



Listening to shame er oppfølgingsforedraget til **Kraften av sårbarhet** av professor Brené Brown som har brukt de siste ti årene på å studere sårbarhet, mot, autentisitet og skam. Her snakker hun om det hun mener er i ferd med å bli en epidemi: **Skam**. Hvordan kan vi lære å omfavne våre sårbarheter og feil slik at vi kan styrke det som binder oss sammen; vår evne til empati, tilhørighet og kjærlighet. Del! www.ted.com/speakers/brene_brown.html



HR. ANGST REFLEKTERER

ANGST KAN VÆRE VÅR RESPONS PÅ MANGLENDE STØTTE I OMGIVELSENE

ANGST KAN VÆRE FRYKTEN FOR FREMTIDEN BASERT PÅ DÅRLIGE ERFARINGER FRA FORTIDEN!

HVIS JEG ER TILSTEDE HER & NÅ OG HAR AWARENESS PÅ KROPPEN MIN - KAN JEG IKKE ANGST...

NÅR JEG BLANDER FREMTID INN I NÅTID, LAGER ET SKREKK-SCENARIO - FÅR JEG ANGST!

Neste utgave av GESTALT magasinet kommer ut i august 2014 og temaet er terapeutrollen. Har du innspill rundt dette eller andre spennende tanker å dele, send gjerne bidrag til – eller ta kontakt med: vibeke@visnes.no

FRIHET

Redaktøren stikker innom en søndag formiddag med to nyutkommede bøker om frihet skrevet av henholdsvis filosof Lars F. H. Svendsen og sosiolog Gunnar C. Aakvaag . Jeg er opptatt av temaene frihet og ansvar, muligheter og begrensninger og blir utfordret og inspirert til å skrive.

— Tekst: Heidi Gaupseth

Frihet for meg er knyttet til ansvar. Jeg merker jeg strever med ansvar. Hvordan kan jeg ytre meg, være ansvarlig, bruke friheten og mulighetene jeg har i dette verdens rikeste land til å gjøre det gode, sette spor og skape mening? Jeg vet jeg har et ansvar og jeg føler et ansvar, nesten en moralsk plikt, til å gi noe tilbake til samfunnet. Men hvordan? Med ett føler jeg meg ikke så fri lenger. Det er som om himmelen åpner seg, og jeg tenker i mitt stille sinn - dette klarer jeg ikke! Jeg er da ingen lærd filosof. Er det å skrive denne artikkelen en moralsk plikt? Er det kun et ledd i mitt eget selvrealiseringsprosjekt? Kan det være begge deler eller ingen av delene? Jeg merker motstand og ordene kommer ikke lett, likevel må og vil jeg.

Jeg forsøker å trygge meg ved først å ta fatt på Svendsens bok. På omslaget står det at forfatteren beskriver frihetens mange dimensjoner, fra metafysikk til politikk og etikk, og gir en framstilling av hvor grunnleggende friheten er for hva det vil si å være menneske. Han skriver først innførende om frihetens ontologi (frihetens vesen). Jeg begynner der, for jeg må jo vite hva jeg snakker om? Prøver å bli venn med begreper som determinisme, indeterminisme, reduksjonisme og paternalisme. Jeg merker jeg blir mer og mer fortvilet. Jeg synes det er vanskelig og enda til merker jeg at det å tenke at menneskene er determinert, er uforenelig med hva jeg har erfart og hva jeg tror på. Tiden går og jeg kommer ikke i gang med å skrive. Jeg har forpliktet meg, jeg er ansvarlig og jeg er fri. Jeg har sagt ”ja”, men har et dilemma fordi jeg tenker at jeg har tatt meg vann over hodet. Jeg legger merke til hvordan jeg legger bånd på meg, vil trekke meg fordi jeg er på

vei inn i et akademisk landskap jeg tenker jeg ikke mestrer. Nå sitter jeg her med bøkene om frihet. Er ikke alt sagt, har jeg noe å melde og trengs jeg i så fall der ute i ordflommen? Jeg kunne ha sagt nei, men jeg gjorde det ikke.

Jeg legger bort Svendsen og begynner på Aakvaags bok som har undertittelen ”Et essay om å leve sitt eget liv” – intet mindre. Som sosiolog ønsker han å bidra til å utvikle en frihetssosiologi. Mmm? Aakvaag argumenterer for behovet for et frihetsbegrep som bedre integrerer ulike dimensjoner ved frihet – jeg merker en lettelse når jeg leser dette. Etter å ha lest i Svendsen, klarte jeg ikke å bestemme meg for å bekjenne meg som determinist, reduksjonist, liber-tiner eller paternalist, som om jeg måtte velge! Fenomenet frihet forandrer seg for meg, og mine tanker om hva som he-gner om og forutsetter en opplevelse av å være fri, forandrer seg med situasjonen, tid og sted. Fødes du i slummen i Manila, har du helt klart ikke like mange muligheter for sosial mobi-litet, utdanning og helse, men er du ikke fri i noen forståelse av begrepet? Er deres liv uten glede, uten kjærlighet og uten mulighet for å påvirke sin livsskjebne? Jeg merker at jeg ikke finner mening i å tenke slik. Aakvaag lykkes med sitt frihets-begrep å møte mitt behov for å se fenomener i sammenheng og for å se at ulike dimensjoner av frihet vil være varierende representert og tilstede i våre liv gitt situasjonen her og nå. Aakvaag konkluderer med at mye frihet er verdt å ha fordi det ikke er mulig å leve verdige liv uten. Forutsetningen for verdighet er at man er et kompetent, handlende subjekt som



Heidi Gaupseth er gestaltterapeut fra NGI i 2012 og har drevet egen terapipraksis i Oslo og på Nesodden siden høsten 2010.

“

Frihet er i denne forstand en ferdighet som bearbeides gjennom et helt livsløps vedvarende arbeid med selvet.

Lars Fr. H. Svendsen



Frihetens filosofi
Lars Fr. H. Svendsen,
Universitetsforlaget,
2013



Frihet – Et essay om å leve sitt eget liv
Gunnar C. Aakvaag,
Universitetsforlaget
2013

har evne til å utøve det Aakvaag kaller prinsippstyrt selvkontroll, det vil si å lytte til sitt høyere selv.

Jeg adlyder mitt ”høyere selv” og velger å gi Svendsens bok en ny sjanse. Jeg begynner på bokas del tre som han kal-ler ”Frihetens etikk”. Svendsen drøfter her hvordan vi bør leve og ser nærmere på frihetens forbindelse til moral og livsmening. Her åpner boka seg for meg. Han stiller ”mine spørsmål”; Hva truer friheten i dagens samfunn? Hvordan virkeliggjøre friheten og sette den ut i praksis? Hvordan skaper vi et godt og meningsfullt liv for oss selv og andre? Han drøfter godt og gir meg innspill til min videre tenkning. Glad blir jeg når jeg leser etterordet i Svendsens bok hvor han skriver (s. 300):

Å omsette frihet i praksis – og hva er vel frihet som ikke omsettes i praksis – er nettopp å ta del i verden med alle de begrensninger den setter. Det finnes med andre ord ikke noe slikt som en ubegrenset frihet – all virke-lig frihet er begrenset (...) Det frie selvet er alltid situert. Det er ikke fullstendig prisgitt de verdier det er vokst opp med og er omgitt av. Å være situert er ikke ensbetydende med å være determinert, men innebærer bare at vi aldri begyn-ner på bar bakke i vår orientering mot verden og oss selv – vi er alltid plassert innenfor en horisont av verdier og andre oppfatninger. En slik horisont er imidler-tid foranderlig fordi man kan overskride den ved å erfare verden og reflektere over ens erfaringer, slik at det dannes en ny horisont for ens frihet. Frihet er i denne forstand en ferdighet som bearbei-des gjennom et helt livsløps vedvarende arbeid med selvet.

For en gestaltterapeut klinger dette som musikk. Et vedvarende arbeid med selvet er for meg en sentral oppgave som gestaltterapeut i det å utforske muligheter og begrens-ninger i gitte situasjoner. Jeg tenker at mennesket har en medfødt grense for sin frihet. Vi vet intuitivt når våre handlinger krenker andre eller går ut over andres verdighet, det begrenser opplevelsen av frihet til å velge i situa-sjonen. ID banker på døra til min opp-merksomhet (fritt etter George Wol-lants, 2009) og plager min samvittighet og spør meg hvem er jeg er i ferd med å bli nå? Jeg mener at denne kroppslige fornemmelsen er vår garanti for frihet. Den er nødvendig for å kunne handle i tråd med egne prinsipper og for å kunne foreta selvstendige valg. Dette er en del av ferdighetstreningen som Svendsen kaller ”et livsløps vedvarende arbeid med selvet”. Helt nødvendig i et åpent samfunn som vårt, et velferds-samfunn der alles frihet og trygghet er avhengig av at vi kan tenke kollektivt og handle ansvarlig som individer.

Jeg tenker evnen til å utøve prin-sippstyrt selvkontroll, lytte til ID og sitt høyere selv, er under press. Aakvaag problematiserer dette med at den lave friheten truer den høye. Våre impulser til kortsiktig nytelse fortren-ger utvikling av ferdigheter som tren-ger tid, krever forsakelser i nået, - til fordel for gevinst i framtida. Det være seg å lære seg et instrument, trene eller lære et fag. Konsekvensen erfarer jeg i min praksis som gestaltterapeut. Man-ge tør ikke inngå forpliktende relasjo-ner, vi blir ukonsentrerte og likegyldige fordi vi ikke har tilstrekkelig erfaring med hva det vil si å utholde frustrasjon og smerte over ikke å mestre. Det tar

tid å utvikle viljeskraften som skal til for å forvalte mye frihet og som er nødvendig for å utvikle sitt potensial og leve verdige liv. Vi trenger støtte til å utvikle disse ferdighetene. Vårt samfunn lider av at alt skal gå fort, ingenting skal være vondt og vanskelig og ensomhet skammer vi oss over.

Akkurat nå tenker jeg at jeg har tatt vare på en mulighet om å skrive et essay om frihet, kanskje innså jeg ikke min begrensning, men jeg har utholdt smerte og ikke gitt meg. Jeg kunne hatt juleferie og koblet helt ut, men nei. Noe i meg vil skrive, vil uttrykke seg og jeg tenker at det er ID som plager meg, gjør det vanskelig for meg å si nei fordi jeg dypest sett vet at dette er noe jeg ”må” for å utvikle mitt potensial – for å arbeide på selvet slik at jeg kan leve et verdig liv vel vitende om at jeg har gjort det beste jeg kan akkurat nå.

Begge bøkene åpner døra til de virkelig store spørsmål om mening, verdighet, frihet og ansvar, individ og samfunn, makt og avmakt. Jeg anbefaler alle som er opptatt av hvordan vi kan leve meningsfulle og verdige liv, på det varmeste å lese dem begge. Jeg synes Aakvaags systematiske argumentasjon og forsvar for friheten er lettere å følge enn Svendsens. Jeg tenker likevel at de konkluderer forbausende likt (med forbehold om at forfatterne vil protestere høylydt over en slik parallell!) i forhold til hva frihet dypest sett handler om og hvilke bestrebelser, forsakelser, sorger og gleder vi til daglig må forholde oss til – så lenge vi velger å leve våre liv i fellesskap med andre mennesker i et samfunn, som begge, til min store glede, hevder er en betingelse for å erfare frihet.

I Svendsens bok er det et motto som jeg synes forener Aakvaag, Svendsen og meg (ubeskjedit nok!) i synet på frihet, som er et sitat av David Foster Wallace:

”The really important kind of freedom involves attention, and awareness, and discipline, and effort, and being able truly to care about other people and to sacrifice for them, over and over, in myriad petty little unsexy ways, every day.

”THE MOST IMPORTANT THING IS NOT WHAT HAS BEEN DONE WITH ME, BUT RATHER, WHAT I DO WITH WHAT HAS BEEN DONE WITH ME. ”

Jean-Paul Sartre i et intervju med L’Arc i Oktober 1966, sitert fra ”Gestalt Therapy – Living Creatively Today” av G. Masquelier (2006)

Sammenslåing eller sammenblanding?

: ROLF ASPESTRAND

Jeg ble urolig da jeg leste i NGFs høstbrev om mulig sammenslåing av NGF og GPO, og ikke mindre urolig av å lese siste nummer av Gestalt der NGFs leder begrunner hvorfor en eventuell sammenslåing skulle være bra for NGFs medlemmer.

Er det nok oppmerksomhet rundt hva vi står i fare for å miste som MNGF gestalt psykoterapeuter ved en eventuell sammenslåing? Min bekymring dreier seg om følgende:

NGF har gjort og gjør seg stadig anstrengelser for å lykkes i arbeidet med å få gestalt psykoterapi inn som en etablert og tydelig del av helsetilbudet i Norge. Den offentlige støtten vi allerede har fått med fritak fra merverdiavgift (MVA) på gestaltterapi tok år å kjempe fram. Fritaket har vi fått som utøvere av profesjonen gestaltorientert psykoterapi, og dette er en rettighet vi ikke ønsker å miste.

Gestaltterapeuter (MNGF) er i dag forpliktet via Strasbourg-deklarasjonen fra 1990 som NGF har signert via sitt medlemskap i EAP (European Association for Psychotherapy), der rammene og ansvaret rundt psykoterapi er klart definert. Det kan ikke og skal ikke blandes inn med andre fagområder eller profesjoner. Det er bl.a. på grunnlag av denne definisjonen at momsfrirket er gitt.

Gestaltterapeutenes faglige etiske råd og klageinstans (FER), har skapt en forpliktende ramme for gestalt psykoterapi som profesjon og psykoterapeutisk retning. NGFs etiske prinsipper er våre yrkesetiske retningslinjer. De gjelder for utøvelsen av rollen som gestaltorientert psykoterapeut og har bl.a. vært med på å gi oss en unik forsikringsordning som sikrer oss og våre klienter. Denne forsikringsordningen er bl.a. gitt på grunnlag av at vi har FER, klageinstansen, den NOKUT-godkjente 4-årige høyskoleutdanningen med 120 studiepoeng godkjent av lånekassen, samt høye krav til PFO der vi strekker oss etter EAPs rammer. Forsikringsordningen og klageinstansen er skreddersydd for utøvere av profesjonen gestaltorientert psykoterapi innenfor NGF. Ingen andre alter-

native psykoterapeutiske retninger har opparbeidet lignende rammebetingelser i Norge.

En viktig ambisjon videre for MNGF gestaltterapeuter er å arbeide i retning av en autorisasjonsordning, som vedtatt på NGFs årsmøtet ved 25års jubileet. Jeg mener at vilkårene for dette arbeidet blir svekket, om ikke umuliggjort, om vi inkluderer utøvere av coaching i vår forening på den måten som er foreslått av styret.

Jeg utelukker ikke at de som jobber gestaltteoretisk innen ulike profesjoner kan samarbeide eller organisere seg sammen. Samtidig står gestaltterapeutene (MNGF) i fare for å miste tydeligheten i den profesjonsbyggingen og de rettigheter knyttet opp mot psykoterapi som NGF har forvaltet så langt. Dette er ikke kritikk av coaching som fag, men handler om hvordan vi styrker profesjonen gestalt psykoterapi i Norge.

Å arbeide med psykoterapi hører inn under en definert profesjon som sorterer under helsetjenester, og som i Norge er strengt forvaltet gjennom spesifikke definisjoner, retningslinjer og lover. Hvordan vi evner å bygge tillit rundt vår profesjon og faglighet, henger sammen med hvordan vi forvalter vår rolle og vårt ansvar som utøvere av en psykoterapeutisk tjeneste.

Om vi skal ha en fruktbar dialog med Helsedepartementet og Helsedirektoratet om utvidede rettigheter, rolle, og eventuelt autorisasjon og refusjonsordning, må vi rendyrke vår identitet som psykoterapeuter og definere oss under helsesektoren (eventuelt som helsearbeidere). Helsemyndighetene legger ved slike vurderinger stor vekt på at profesjonen har offentlig godkjent utdanning som fremmer forskningsbasert praksis, en sterk organisasjon med forpliktende etiske retningslinjer, klageinstans og forsikringsordning - noe MNGF gestaltterapeuter i dag har gjennom NGF og NGI.

Styrets forslag om sammenslåing åpner i tillegg opp for muligheten for reduserte krav til PFO for en gruppe medlemmer. Det skapes i forslaget et skille mellom dem som vil sortere under den foreslåtte Norsk Gestaltforening (den gestaltfilosofiske og teoretiske), og de som vil sortere under det vi i

dag kjenner som MNGF. Juridisk sett er dette en vanskelig differensiering, da vi selv utydeliggjør profesjonen ved å stille ulike krav til ulike medlemmer. Medlemmer som fra utsiden kan oppfattes som like. Dette rammer både klientens rettigheter og kvalitetssikringen av tjenesten. Vi er med andre ord med på å legitimere en gruppe som velger og ikke ha like høye krav til PFO som en MNGF psykoterapeut. Klienter som oppsøker et slikt medlem kan heller ikke forventes å forstå at de faller utenfor FERs klageordning og at forsikringsordningen ikke trer i kraft for terapeuten.

Jeg ønsker meg et NGF som spisser seg i kampen om fortsatt momsfrirket for gestalt psykoterapi (som ikke er en selvfølge i framtiden), autorisasjon og økte rettigheter for gestaltterapeuter inkludert offentlige forskningsmidler, prøveordning for refusjon og et formalisert samarbeid med helsevesenet (i.e. fastleger, DPS og NAV).

Vi gestaltterapeuter (MNGF) er en sårbar yrkesgruppe i en sårbar fase i vårt arbeid for en tydelig profesjonsidentitet og rolle. Det er nettopp nå det er viktig å utvise tydelighet og ansvarlighet i vår evne til å skille mellom ulike profesjoner innen gestaltteoretisk tenkning.

Det er uklart for meg hva som haster med å få dette forslaget om sammenslåing igjennom akkurat nå. Så langt jeg kan lese er hovedargumentet: større er bedre og jo mer synlig desto bedre. Hva handler behovet for synlighet om? Synlighet av hva og med hvilket formål? Vi trenger å kjenne de ulike alternativene for organisering for å kunne vurdere konsekvensene av disse. Hva er erfaringene gjort i andre land? Hvor står EAGT og NFP? Hva er kommet fra dialogen med dem? Her trenger vi å vite mer og forstå mer før vi bestemmer oss.

Jeg ser fram til flere innspill og håper FER melder seg på debatten. Dette er for meg en vitalisering av diskusjonen om hvem vi er og hvordan vi organiserer oss videre - det er jeg glad for.

Mvh Rolf Aspestrand

Vil du kjøpe en plakat?

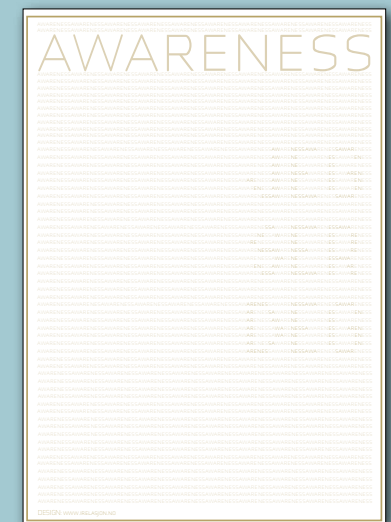
Nå kan du kjøpe noen av illustrasjonene som har vært i tidligere utgaver som plakater. Send en e-post til elisabeth@irelasjon.no



Kjærlighet Figur / Grunn _ Inge van der Drift, 2013



Awareness kart / Erik Tresse, 2013



Jeg ser deg / Elisabeth Helene Sæther, 2013

Jeg ser

Jeg ser paa den hvide himmel,
jeg ser paa de graablaa skyer,
jeg ser paa den blodige sol.

Dette er altsaa verden.
Dette er altsaa klodernes hjem.

En regndraabe!

Jeg ser paa de høie huse,
jeg ser paa de tusende vinduer,
jeg ser paa det fjerne kirketaarn.

Dette er altsaa jorden.
Dette er altsaa menneskenes hjem.

De graablaa skyer samler sig. Solen blev borte.

Jeg ser paa de velklædte herrer,
jeg ser paa de smilende damer,
jeg ser paa de ludende heste.

Hvor de graablaa skyer blir tunge.

Jeg ser, jeg ser...
Jeg er vist kommet paa en feil klode!
Her er saa underligt...

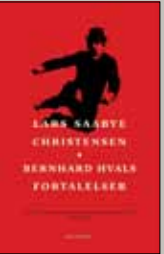
Av Sigbjørn Obstfelder. Fra Digte 1893.

TORUNN LID



TITTEL: Pinnsvinets Eleganse
FORFATTER: Muriel Barbery
UTGIVER: Arneberg Forlag, 2009

”Pinnsvinets Eleganse”, bare tittelen er dobbel og pirrende. Jeg nyter å lese tittelen på fransk; *L’elegance du hérisson*, av Muriel Barbery. Jeg skulle ønske jeg kunne lese hele boken på originalspråket. Jeg så filmen før jeg leste. Denne måtte jeg bare ha i hylla. Se for deg en gammel, men fasjonabel herskapsbygning med gårds plass og bakhage, delt inn i noen meget luksuriøse, kjempestore leiligheter. Du sitter kanskje på en kald stein trapp og ser mot denne luksusgården. Trinnene heller litt ut-over fordi fundamentet ikke er stivet opp av ny murpuss. Det er litt nedslitt rundt deg, men gammelrikt og oppussingsprosjekter overalt. Skal du våge deg inn på motsatt side av gata? Der er en portnerkone du må forbi. En gretten en. Hun har en diger, dorsk hannkatt. Jeg leser og leser. Jeg tar meg en sjokolade bit til. Kald, fra kjøleskapet. Der står de alle sammen på rekke og rad 10...20 stk. Ingen vits å gå tom, fordi da må jeg ut av sofaen. Ut, kle på meg noe ordentlig, vise meg for andre, ta på maska... pinnsvinnspiggene. Mascara, lepestift og bh... nei, ikke nå. Jeg blir både trist og glad av denne verdenen i boka. Noe gjenkjennbart og sårt. Pinnsvinet er ikke gjestmildt og innbydende på overflaten, men boka beskriver en middelaldrende dame med både ømhet, smidighet og eleganse. Hun er tilpasningsdyktig og klok. Hun er redd for å få sparken... etter 27 år, hun vil ikke vise hvem hun er. Hun kan mye og vil ikke vise det, hun dyrker – i smug - sin kjærlighet til litteratur, musikk, kunst og filosofi. En liten jente oppdager henne, og en styrtrik mann i en av luksusleilighetene. De får kontakt. Det kunne vært en søtladet slutt, men det er ikke det. Den er verdt å lese, og hun kommer seg ut av pinnsvindrakten på en elegant måte. Jeg kom meg opp av den kalde steintrappen og gikk over gaten, tok portnerkonen i hånden: “ Bonjour, Madam”.



TITTEL: Bernhard Hvals forsnakkelser
FORFATTER: Lars Saabye Christensen
UTGIVER: Cappelen Damm, 2010

Jeg leste en tykk bok i fjor. På stranda, på Kreta. Den er enda fettete av solkrem, sandkorn drysser ut mellom sidene. En slik bok er anbefalt å lese ute, i solen, så kroppen får puste. Fordi boken er sterk og setter seg i magen, som det heter. Andre har kommet med adjektiver som intens, original, drivende om et dramatisk liv. Bernhard Hvals forsnakkelser av Lars Saabye Christensen. Den starter med at hovedpersonen presenterer seg: ”Jeg var ikke den galeste. Jeg var bare den nest galeste.” Det handler om en firkantet mann, så uendelig stakkarslig og lynende intelligent mann uten sosiale antenner, eller noe begrenset EQ, for å si det finere. Jeg blir nesten sint når jeg skriver om det, jeg kjente en gang en mann ... På Kreta ble jeg revet med til neste side av det gode språket og historien om Bernhard. Jeg sto tidlig opp og satte meg på frokost balkongen og leste. Jeg var på mitt yndlingssted på Kreta og sitter og griner over en gal mann i en bok! Ikke ta denne med deg hvis du skal slappe av emosjonelt ... Det rare er at forfatteren klarer å fortelle så levende om merkelige og keitete Bernard at jeg blir glad i han også. Han finner kjærligheten sammen med sin Sigrid og ødelegger det. Han blir besatt av vennskapet til en original kappganger, Notto Fipp, og ødelegger nesten det også. Han får seg en utdanning som lege og ender som patolog som sier: ”I de dødes påsyn var jeg fri, så lenge jeg slapp de pårørende, som er verst av alle.” Sårt, fint og varmt beskrevet om en mann som lengter etter menneskelig varme og plumper ut med feil ord og er den nest galeste. Det er ingen andre enn Saabye Christensen som kan skrive 588 sider om alt dette.

Torunn Lid



“ Å SE DET SOM ER

SAMMENSLÅTT GESTALTFORENING?!

VI HAR STILT OSS MANGE SPØRSMÅL OG DET BLIR MULIG Å STILLE MANGE FLERE PÅ DIALOGMØTE FREDAG 31. JANUAR I OSLO (STED ER IKKE BESTEMT, MEN DET BLIR KL. 17:00 – EGEN INVITASJON KOMMER). VI VIL HØRE HVA DU TENKER OM SAMMENSLÅING AV NGF OG GPO OG VI VIL SVARE PÅ HVA VI TENKER.

Vi har pr. i dag så vidt over 500 medlemmer – hvorav 335 er praktiserende terapeuter – som har forsikring, er registrert i Register for utøvere av alternativ behandling i Brønnøysund og som har momsfritak når de utfører gestaltterapi. Hvor mange av disse som driver egen praksis og lever av det er usikkert, men ifølge spørreundersøkelsen fra 2011 er ikke den gruppen så stor. Det er sendt ut ny spørreundersøkelse fra to studenter i 4. klasse ved NGI – så vi vil få ferske tall på dette snart.

Styret vil fortsette å fremme praktiserende gestaltterapeuters faglige anerkjennelse. Denne gruppen vil fortsatt være medlem i EAGT og vi forplikter oss til at denne medlemsgruppen overholder EAPs krav for gestaltterapeuter. For disse vil kravene til PFO øke frem til 2016.

Flesteparten av våre praktiserende gestaltterapeuter har en annen jobb de lever av og jobber som gestaltterapeut ved siden av. I gestalt handler mye om å ”se det som er”, og vi ser at vi har 335 praktiserende terapeuter fordelt på hele landet. Potensialet for å øke medlemstallet er betydelig. Det finnes pr. i dag ca. 1 800 ferdig gestaltutdannede. Som ferdigutdannet gestaltterapeut går du ikke inn i en definert jobb i samfunnet. Å etablere egen praksis krever fast fokus, et kontor for å ta imot klienter,

iherdige innsalg, markedsføringstiltak, stor tro og tålmodighet. Med andre ord – det er ingen lek å komme i gang! Foreningen har mange gode tips og forslag på websiden.

De NGF ikke har brukt mye tid på er de som praktiserer gestaltfaget, filosofien og metodikken, ikke som terapeuter, men som fagpersoner. Eksempelvis lærere, førskolelærere, barneverns- pedagoger, NAV-konsulenter, jurister, ingeniører, ledere osv. Dette har styret lyst til å gjøre noe med og ser sammenslåingen mellom NGF og GPO som en ny start for en større og mer aktiv forening.

Vi ser for oss en forening for alle som har utdanning som gestaltterapeuter eller coacher.

Vi vil gi mulighet for å skape nettverk basert på yrkesroller og bransjer, fagområder og andre kriterier. Dette baseres på erkjennelsen av at vi har et faglig fellesskap i gestalt, men vi arbeider i ulike bransjer og har ulike yrkesroller. I disse rollene kan vi ha mer nytte av gestalt når vi har et fellesskap hvor vi kan lære, utveksle informasjon, inspirere og bli inspirert. Vi kan også samarbeide om hvordan vi kommuniserer med ulike målgrupper.

Vi skal kunne møtes ansikt til ansikt på gestaltsalonger, foredrag, seminarer, konferanser og i utvalg, som foreningen støtter på ulike måter. Vi skal kunne utveksle informasjon via andre kanaler: magasinet Gestalt, sosiale medier og informasjonsbrev fra styret.

Vi vil invitere flere i foreningen som har utdanning fra tidligere tider, før NGI ble høyskole. Vi kan også få inn de som er utdannet fra utdanningsinstitusjoner som ikke er EAGT-godkjent, for å la disse få være en del av et større fagmiljø. Disse vil ikke kunne bruke betegnelsen

Registrert Gestaltterapeut MNGF.

Foreningen skal fremdeles ledes av styret, og arbeidet kan organiseres fleksibelt i prosjekter og utvalg, slik at medlemmene kan bidra på den måten og i det omfang som passer enhver. Alle medlemmer skal kunne bidra på sin måte og erfare at det gir nytte og glede. Vi vil arbeide aktivt for å mobilisere alle med engasjement for gestalt og gi rom til aktive medlemmer i foreningen. Det vil utvikles flere grupperinger, som praktiserende gestaltterapeuter er én gruppe i dag, med egne bransjetilpassede kvalitetskrav, retningslinjer og støtte for virksomheten. Disse må utvikles av medlemmer som er virksomme innenfor respektive bransjer/roller. Foreningen vil støtte utviklingen basert på kunnskap og erfaring.

Vi vil arbeide for å få en etablert posisjon generelt i samfunnet og i ulike bransjer. Det vil vi gjøre gjennom å etablere samarbeid og kommunisere tydelig hva vi kan bidra med.

Vi vil utvide internasjonale kontakter via EAGT og nasjonale gestaltforeninger, hvor vi knytter tette bånd med de nordiske foreningene.

Vi vil ha god kommunikasjon med NGI, og andre EAGT-godkjente utdanningsinstitusjoner, for å få faglige impulser og påvirke utdanningstilbudet etter den etterspørsel vi ser.

Vi vil styrke samarbeidet med NFP, fordi vi ser oss som en retning blant flere innenfor psykoterapi. Vi vil også knytte kontakter med andre fagorganisasjoner, som legeföreningen, psykologforeningen og brukerorganisasjoner.

Vennlig hilsen styret

STUDENTLIV



VIKRAM KOLMANNSKOG:

er gestaltterapistudent med egen praksis, menneskerettsjurist, samfunnsviter og humanist. Han har omfattende erfaring innen undervisning, forskning og som skribent.
www.vikramkolmannskog.no

Jeg holder tilbake

Ja, det er viktig å kunne uttrykke seg og hevde seg som den man er overfor andre. Men i våre relasjoner og vårt samfunn idag kan vi også ha godt av litt retrofleksjon nå og da.

I siste utgave av magasinet skrev Hilde Baaserud om at hun hadde så mye hun ønsket å dele uten å få det til, og en hypotese om at ”vi er mange som sliter med egne og andres forventninger til det vi uttrykker og måten vi gjør det på.” Det var interessant lesning, og mot slutten kjente jeg en motpol komme opp i meg: Jeg har lært – og er veldig glad for – at jeg kan holde mer tilbake enn før.

En karikatur på gestaltterapi, særlig den tidlige formen, er at man som klient kontakter sinne og andre sterke følelser man har og slår løs på puter og annet. Retrofleksjon – å vende mot seg selv eller å holde tilbake – har da også blitt sett på som en kontaktforstyrrelse, en slags selvsabotasje. Heldigvis har dette endret seg litt.

For et par år siden hadde vi en opphetet debatt, hvis ikke direkte kranjel, i klassen. Den involverte flere personer, også meg, men det var to andre personer som var mest verbale og i fokus. På et tidlig tidspunkt begynte læreren vår, Mette, å intervenere: ”Stopp litt. Hørte du hva hun sa nå nettopp? Hva føler du nå når du har hørt det? Vil du si noe tilbake?” Hun forklarte at det ikke var spesielt nyttig at mennesker bare sto og skrek til hverandre; at når følelsene er sterke, kan det være nyttig å stoppe opp, gå til kontaktfunksjonene og særlig det å lytte, ta seg tid og kjenne etter og tenke før man snakker – eller skriker – videre.

Også på et større samfunnsmessig nivå er det viktig å kunne holde tilbake. Når jeg underviser jusstudenter, diskute-

rer vi ofte ytringsfrihet, en hellig ku i Norge. Ennå i dag, post-22/7, finner vi voldsomme og voldelige ytringer i kommentarfelt og andre steder. En bekjent som er sosiolog, har gitt meg noen gode metaforer. Et gammelt argument for mer ytringsfrihet kan oppsummeres med trykkoker-metaforen: Hvis du holder noe inne eller nede, vil det til slutt eksplodere. Bedre da at vi slipper de ekstreme ytringene til i det offentlige rom. Et annet bilde som støtter dette, er at troll sprekker i sola. Når ytringene er ute i det offentlige rom, kan de møtes med motargumenter. Dette innebærer en vanvittig tiltro til fornuften og det verbale ordskiftet. Vi finner eksempler på begge disse metaforene i norske dommer om blant annet rasisme og ytringsfrihet. Et nyere argument, som bunner i forskning fra blant annet nevrovitenskap, kan uttrykkes med en muskelmetafor: Muskler blir sterkere jo mer du trener. Det samme skjer med ekstreme holdninger og følelser; altså at jo oftere og sterkere de uttrykkes, desto sterkere blir de. Det er ikke ubetinget positivt å dele og utveksle. Offentligheten er ikke et terapirom; Mette og andre er ikke alltid der til å kunne si *stopp opp litt* med en viss autoritet. Vi må alle sammen lære å holde tilbake, og noe må være lovpålagt.

Jeg håper og tror at dette er noe vi kan ha mer fokus på også i gestaltterapi. Jeg tror på det vår egen Wheeler skriver, nemlig at ingen kontaktform er absolutt god eller dårlig; det avhenger av situasjonen og behovene i situasjonen. La oss feire retrofleksjon litt mer.

HVA NÅ? ELI GABRIELLE BORCHSENIUS

Eli – du har vært rektor ved Norsk Gestaltinstitutt i snart ett år og i sommer fikk dere endelig bekref- telse på fortsatt godkjenning som Høyskole fra NOKUT (Nasjonalt organ for kvalitet i utdanning) – gratulerer. Hva nå?

Nå arbeider vi videre med visshe- ten om godkjenningen. Vi er veldig glade og stolte over at terapiutdan- ningen er re-akkreditert og behol- der sine 120 studiepoeng. Men vi kan ikke hvile på laurbærene. Vi arbeider nå med å sikre at alle våre utdanningstilbud skal holde fort- satt høy faglig kvalitet. Vår 2-årige coachingutdanning har jo også høyskolestatus, med 60 studie- poeng. Og vårt langsiktige mål er at de andre utdanningstilbudene også skal få studiepoeng etter hvert.

For egen del som leder av NGI er jeg opptatt av å bygge tydelige og trygge relasjoner – i forhold til lærere, studenter, administrasjon og til veilederne som er tilknyttet NGI. Min lederfilosofi er at ledelse er relasjon – som blant annet betyr at jeg ønsker at alle jeg har lederan- svar for skal føle seg sett og hørt og bekreftet. NGI har et stort og godt etablert internasjonalt nettverk som det er viktig å vedlikeholde og videreutvikle. Og ikke minst er jeg opptatt av å videreutvikle relasjo- ner til miljøer og institusjoner her i Norge. Å synliggjøre gestalt i Norge ligger meg på hjertet!

Kan du fortelle litt om din bakgrunn?

I tillegg til utdanningen min har jeg 20 års ledererfaring – fra Gyldendal Norsk Forlag der jeg i mange år var redaksjonssjef med ansvar for pedagogikk- og psykologibøker til universi- teter og høyskoler. Så fulgte noen år som HR-sjef i advokat- bransjen og fra 2002 til 2008 var jeg personal- og organisa-

sjonssjef i Den Norske Opera og Ballett. Jeg har trasket rundt med vernesko og hjelm mens det nye operabygget kom opp å stå. Min hovedoppgave var å sette operaens organisasjon og ansatte i stand til å fungere i det nye huset. Jeg har arbeidet mye med organisasjonsendring og -utvikling; morsomme og krevende år. Da Operahuset var ferdig, sa jeg takk for meg og

startet privat praksis som gestalt- terapeut. Jeg har de siste årene arbeidet mer eller mindre på heltid som gestaltterapeut og veileder og holdt en del lederutviklingskurs innimellom. I dag arbeider jeg i 60% stilling som rektor ved NGI og 40% som gestaltterapeut i egen praksis. En tidsmessig krevende, men faglig fin kombinasjon.

Noe du er spesielt opptatt av for tiden?

Jeg er opptatt av NGIs fremtid. Insti- tuttet ble etablert i 1986, og er etter det utviklet til å bli et av de største og mest anerkjente gestaltinstitut- tene i Europa. NGI er meg kjent det eneste gestaltinstituttet i Europa som er godkjent som en del av det etablerte utdanningssystemet. Det at terapiutdanningen ved NGI ble re-akkreditert av NOKUT, synliggjør at NGI holder høyt faglig nivå og at utdannelsen vi tilbyr er akademisk og vitenskapelig fundert. Jeg er opptatt av å videreutvikle instituttet i tråd med de kravene som er nedfelt av NOKUT. Men like viktig er det av beholder vår egenart – med det mener jeg at vi fortsetter å stå støtt på det gestaltfaglige fundamentet. Så er jeg opptatt av å synliggjøre skolen. Mitt håp er at NGI skal bli førstevalg når noen får lyst til å arbeide tett

på mennesker enten det er i terapipraksis, som coach eller i organisasjoner og bedrifter. Jeg er opptatt at NGI skal bli bedre kjent i Norge og at gestalt som fagretning skal bli mer kjent i Norge.

ELI GABRIELLE BORCHSENIUS



ELI GABRIELLE BORCHSENIUS BEGYNTE SOM REKTOR VED NORSK GESTALTINSTITUTT I FEB- RUAR 2013. HUN ER OPPRINNELIG UTDAN- NET LÆRER, SENERE MED EMBETSEKSAMEN I PEDAGOGIKK, MED SPESIALISERING INNEN- FOR PEDAGOGISK-PSYKOLOGISK VEILEDNING OG RÅDGIVNING VED UNIVERSITETET I OSLO. HUN ER UTDANNET GESTALTTERAPEUT VED GESTALTAKADEMIN I SCANDINAVIEN, STOCK- HOLM OG HAR EN 2-ÅRIG ETTERUTDANNING VED DET ITALIENSKE GESTALTINSTITUTTET. HUN HAR ARBEIDET MYE MED ORGANISAS- JONSENDRING OG -UTVIKLING, BLANT ANNET SOM PERSONALSJEF I DEN NORSKE OPERA OG BALLETT.

Hva trives du med i gestaltmiljøet?

Da jeg første gang kom i kontakt med gestalt- miljøet, føltes det som å komme hjem. Jeg husker jeg tenkte at dette er et miljø der jeg kan være meg med hele meg. Å starte på terapeut- utdanningen føltes som ”å si ja til meg selv”. Den følelsen har jeg fremdeles. Det handler om å respektere seg selv og respektere andre, det er måten vi møter hverandre på og høyden under taket. Det gir meg en følelse av å være fri. Og på den annen side å være ansvarlig. Ansvarlig for hvem jeg er og hva jeg gjør, ansvarlig i relasjon til andre. Jeg tenker at dette er midt i kjernen av hva gestalt er, og hva vi representerer og er gode på – enten vi arbeider som terapeuter, co- acher eller i organisasjoner og bedrifter. Det å møtes i respekt – eller som ”the I and Thou”, for å si det med Buber. Erkjennelsen av at jeg blir til i møte med deg – at jeg blir til i møte med andre mennesker, er betydningsfullt for meg. Og i ge- staltmiljøet møter jeg mennesker som har valgt å arbeide med seg selv og dermed ta sjansen på utvikling og endring. Jeg setter pris på klokska- pen og utfordringen og ikke minst kreativiteten som ligger i dette.

Hva savner du?

Jeg vil heller omformulere det spørsmålet til hva jeg mener vi bør utvikle mer. I boken *«The Heart and Soul of Change – delivering what works in therapy»* vises det til faktorer som er vesentlige for å lykkes med psykoterapi. En av suksessfaktorene er at terapeuten står trygt på egen teori og metode. Slik jeg ser det er tydelig- het på hva vi står for og representerer en utfor- dring for oss. Jeg tror vi må bli enda tydeligere for oss selv slik at vi kan bli enda tydeligere ute i verden. Vi må videreutvikle og ta vare på det unike ved vår teori og metode – slik at vi står støtt på egne ”gestaltbein”, så å si. En annen vesentlig faktor for å lykkes med psykoterapi er den terapeutiske relasjonen. Her tror jeg vår tenkning og utdanning og fagtradisjon har en stor styrke. I gestalt er vi godt trent i å utvikle og være i relasjon.

Noen spesielle som har inspirert deg?

Laura Perls når hun snakket om ”the Art of Therapy”. Det kreative i vår metode, mulighe- ten som ligger i at vi arbeider fenomenologisk. Det blir jeg inspirert av. Av personer som har betydd mye for meg i gestaltsammenheng er min gode venninne og dessverre avdøde, gestaltterapeuten Bjørg Tofte. Hun var den som introduserte meg til gestalt og inspirerte meg til å starte på gestalt- utdanningen. Daan van Baalen og Gro Skottun inspirerer meg – hva de har skapt og utviklet og fortsatt utvikler. Det er inspirerende å arbeide sammen med dem. Og så må jeg nevne hunden vår, Doro. Hun viser meg hver eneste dag hva det vil si å være til stede her og nå. Og om å møte mennesker med åpen og betingelsesløs interesse.

Hva gjør du i fritiden?

Jeg er glad i å være ute, på sjøen, i skogen og på fjellet. Jeg er en lidenskapelig seiler med hang til å være på havet i all slags vær og året rundt. Til hverdags trener jeg dans-aerobic så ofte jeg kan. Og innimellom henter jeg barnebarn (4 år) i barnehagen. Så går vi hjem til henne, setter ofte på høy musikk og danser til de voksne kommer fra jobben. Familien min er viktig for meg. Den består av mannen min, to voksne barn, svigersønn og barnebarn og hund. Og gode venner. Og så bruker jeg tid alene – til å reflektere og tenke og bare være.

Og til slutt... vil du tilføye?

At jeg er glad jeg søkte jobben som rektor ved NGI og fikk den. At jeg føler meg privilegert som kan arbeide midt i gestaltfaget. At jeg gleder meg til fortsettelsen sammen med inspirerte og inspirerende kolleger og studenter.



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



Vi fortsetter å trene energi på lørdager i 2014

Sted: sentralt på Majorstua
Pris: kr 300,- pr gang

Gruppe 1: kl 10.00. – 12.00.
Gruppe 2: kl 14.00. – 16.00

Marina Berg har arbeidet med mennesker i en årrekke, de siste 18 år som gestaltterapeut/ veileder/ coach/kursholder, lærer ved NGI fra 1997 og har gestaltutdannelse og videreutdannelse fra Norge, England og USA med blant annet spesialie i arbeid med bevegelse, kropp og utvikling i relasjon.

Hun har trent ulike former for *Følsom Styrke* fra hun var 23 år; karate, yoga og de siste 15 år; energitrening og Qi Gong og hun fortsetter å lære bort i 2014. Ta kontakt med Marina for mer informasjon, og kanskje er dette noe for deg. Telefon 920 88 222 eller Email marina.berg@online.no

ØNSKER DU FAGLIG PÅFYLL?

NORSK GESTALTINSTITUTT
HØYSKOLE



Etterutdanning for gestaltterapeuter

Denne 2-årige etterutdanningen er et tilbud til gestaltterapeuter som ønsker faglig utvikling. Innholdet i utdanningen spenner over ulike psykoterapeutiske fagområder og tema: Gestaltdiagnoser og paradigmer, Gestaltdiagnostikk vs. medisinsk diagnostikk, Grupper, Par terapi, Seksualitet og seksuell identitet som del av en relasjon, Hva virker i psykoterapi, Felt teori i praksis, Felt teori, sammen med fenomenologi og dialog, Gestalt og traumebehandling, Oppstillinger, Fordypning i stol-arbeid og arbeid med indre dialoger. Utdanningen har inspirerende og anerkjente lærere fra inn- og utland. Studiet gjennomføres i Oslo. Det har ingen skriftlig eller muntlig eksamen. Undervisningen foregår på norsk og engelsk.



Veilederutdanning for gestaltterapeuter og gestaltcoacher

Den 2-årige veilederutdanningen er en videreutdanning for deg som allerede er gestaltterapeut eller gestalt coach og som ønsker en gestaltfaglig veilederutdanning. I utdanningen gis det repetisjon og fordypning i gestaltteori, samt opplæring i veiledningsteori og metode. Utdanningen lærer deg å se veilednings- og terapisisuasjoner i et større perspektiv. Du blir trent i å observere, analysere og reflektere. Dette kan du bruke for å øke andres oppmerksomhet. Det igjen skaper ny innsikt og forståelse for den som søker veiledning.



Relasjonsbasert konfliktarbeid

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

For mer informasjon, se: gestalt.no

GESTALT

VIL DU ABONNERE PÅ
GESTALTMAGASINET?

Kontakt: styret@ngfo.no

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



VELKJOMMEN til:

Kreativt
ARBEID

PÅ MAJORSTUA
i OSLO

Trine Bache
gestaltterapeut MSc
og sertifisert veileder

Jeg har mye tverrfaglig erfaring innen helsevesnet og tilbyr:

: GESTALT TERAPI
: GESTALT VEILEDNING
: MEDISINSK YOGA
(INDIVIDUELT ELLER I GRUPPE)

Overnattingsrom rimelig til leie nær NGI

| Tlf: 95 04 78 86 | post@kreativtarbeid.no |

www.kreativtarbeid.no

SPORENE I KROPPEN ETTER TRAUMER

12 dagers etterutdannelse i arbeide med traumer.
Introduksjonskurs i september.

Kursledere: Fysioterapeut og Kropppsykoterapeut Espen Andli og Psykolog og Kropppsykoterapeut Veslemøy Merton

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

Introduksjonskurs 18. - 20. september. Alle dager kl. 10:00 - 17:00
Pris: Kr. 4.100 inklusiv varm lunsj og kaffe /te.

Etterutdanning 4 x 3 dager. Start 13. - 15. november 2014.
Pris: Kr.16.400,-

Sted: Kamaklinikken, Eiksmarka, Bærum.

www.kamaklinikken.com

Tlf: Espen Andli + 45 60836228

Mail: espenandli@hotmail.com

KONFLUENTPEDAGOGISK SENTER

Skovveien 27 - 0257 Oslo

Vi tilbyr PFO med tema-workshops og veiledning i

OSLO

SANDEFJORD

STAVANGER

TROMSØ

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

Sjekk ut våre tilbud på

www.kps.as

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

THE RELATIONAL GESTALT INSTITUTE OF NORWAY
HAR GLEDEN AV Å INVITERE DEG TIL WORKSHOP
3 DAGERS SAMLING I OSLO 2014

RICH HYCNER PH. D. SAN DIEGO, CALIFORNIA

“ THE THERAPIST IS RELATIONAL ”

**“RELASJONENS DIMENSJON OG Plass
I DEN PSYKOTERAPEUTISKE SAMTALE”**

SAMLINGEN TILBYR DEG MULIGHETEN TIL Å:

- UTDYPE DIN FORSTÅELSE AV ”RELASJONEN” I PSYKOTERAPIEN.
- HVA ER ”DET RELASJONELLE”?
- UTVIKLE DINE FERDIGHETER, BLI EN BEDRE TERAPEUT.
- BLI KJENT MED PH.D. RICH HYCNER OG HANS TEORI OG METODE:
”THE RELATIONAL APPROACH”.
- BLI BEDRE KJENT MED DEG SELV.

TEORI : FENOMENOLOGI, DIALOG OG DET RELASJONELLE.

LITTERATUR : MARTIN BUBER, MAURICE MERLEAU-PONTY, EMMANUEL
LÉVINAS, ERVING OG MIRIAM POSTER, FRANK STAEMMLER,
LYNNE JACOBS, RICH HYCNER.

STED : SLOTTSPARKEN THON HOTELL I OSLO

TID : 08. AUG. 2014 KL. 17:00 – 21:00
09. AUG. 2014 KL. 10:00 – 18:00
10. AUG. 2014 KL. 10:00 – 17:00

PRIS : NOK 3.500,- (440,- €)

PÅMELDING : RELATIONAL.GESTALT@GMAIL.COM

INFO : CECILIE DRAMSDAHL ++47 952 20 500

TRAUME UTDANNELSE FOR GESTALT TERAPEUTER - 2014

Med Erika Beata Thorkildsen, Gestaltterapeut, MNGF

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

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

MODUL 1 : 08-09 Mars - Introduksjon til traumearbeid

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

MODUL 2 : 26-27 April - Enkeltstående traumer

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

MODUL 3 : 24-25 Mai - Utviklingstraumer

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

MODUL 4 : 30-31 August - Dissosiasjon

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

MODUL 5 : 04-05 Oktober - Traume arbeide

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

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

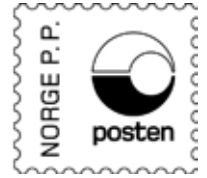
Kontakt : **Erika Beata Thorkildsen, Gestaltterapeut, Psykoterapeut, SEP** (Somatic Experiencing Practitioner)

Send påmelding til : bea@se-terapi.no - Mob : **9795 8797**

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



Parterapi - Gestaltveiledning



A B C D E F G H
I J K L M N O P
Q R S T U V W
X Y Z Æ Ø Å

