

Gestaltterapi

DU OG JEG, HER OG NÅ

Gestaltterapi er en av de mest veletablerte terapiformene, og har hatt stor innflytelse på en rekke psykoterapi-retninger og selvutviklingsprogram. Ikke ulikt mindfulness vektlegges det å trene evnen til å være oppmerksom på det som skjer her og nå. Filosofisk tar metoden utgangspunkt i at individet alltid eksisterer i et dynamisk samspill med omgivelsene og andre mennesker.

ANDREAS AUBERT/ANDREASAUBERT.NO
ILLUSTRASJON: ANAGRAM DESIGN

«Du og jeg, her og nå.» Slik kan essensen av gestaltterapi oppsummeres, ifølge Vikram Kolmannskog, en av lærerne ved Norsk Gestaltinstitutt Høyskole. Skolen har eksistert siden 1986, og er eneste aktør i Norge som tilbyr utdanning i gestaltterapi og gestaltcoaching med offentlig godkjent eksamensrett, noe som gir studiepoeng og rett til studielån.

– En oppmerksom, dialogisk tilnærming er både metoden og målet i terapien. Et annet sentralt kjennetegn er at terapeuten ikke er en ekspert som har all kontroll og er høyt hevet over klienten, forteller Kolmannskog.

Med oppmerksomhet menes en intim opplevelse av alt som eksisterer i dette øyeblikket, inkludert det å sanse kroppslige fornemmelser. Dette blir ikke vanligvis vektlagt i samfunnet, ifølge Kolmannskog.

– Tendensen for mange av oss er å unngå å kjenne på at vi for eksempel kan ha en spenning i magen. Da får vi heller ikke tilgang til hva denne spenningen prøver å fortelle oss.

Foruten lærerstillingen har han egen terapi-praksis og utfører forskning i regi av skolen. Han har bakgrunn som menneske-

rettsjurist innen flyktningerett, og er også skribent og forfatter – både av faglitteratur og fiksjon. I 2015 utga han boka *Den tomme stolen*. Den gir en introduksjon til gestaltterapi samt skildrer hans egen indre prosess, både personlig og profesjonelt, i møte med et utvalg klienters sterke livshistorier.

– Det å virkelig kunne se og høre det som er *her*, heller enn å være i en tanketåke om hva som burde vært.

INSPIRASJON FRA MINDFULNESS OG ØSTLIG FILOSOFI

Mindfulness og mindfulnessbaserte terapier er i vinden, og dette har en del likheter med Gestalt. Gestalts vektlegging av oppmerksomhet er særlig påvirket av Zen-buddhismen og Taoismen.

– Vi ønsker å øke klientens oppmerksomhet på det som er *her og nå* – mye likt mindfulness, men vi inkluderer også opp-

merksomhet på dynamikken som oppstår i feltet mellom klienten og terapeuten. Dette er ofte et spill på sentrale tema i klientens liv for øvrig. Da kan vi jobbe med disse mønstrene veldig direkte når det synliggjøres i terapi-relasjonen.

Gestalt representerer en form for oppvåkning, hevder Kolmannskog.

– Det å virkelig kunne se og høre det som *er* her – heller enn å være i en tanketåke om hva som burde vært og historien om hele livet ditt fra før av. Vi trener evnen til å oppleve et øyeblikk som nytt – hvordan er det å være du og jeg, her og nå?

BEVITNELSE, AVSTAND OG AKSEPT

Terapeuten og pedagogen praktiserer buddhistiske meditasjoner.

– En del retninger vektlegger å bevitne følelser, tanker osv. Det skaper en avstand. Andre tradisjoner, for eksempel innen Zen, er i likhet med Gestalt opptatt av at du virkelig skal være inne i følelsen og bli intimt kjent med den. Du kan for eksempel virkelig kjenne hvordan det er å være rasende, hvordan det kjennes i kroppen, hvilke tanker som farer gjennom hodet osv. Når du er intimt



oppmerksom, uten å skape avstand, oppstår det samtidig en frihet.

AKSEPT ER SENTRALT

– Hvis man tenker «jeg bør ikke være rasende og skal virkelig passe meg for det», så blir ikke raseriet borte, man undertykker det bare. Fra et mindfulness-perspektiv søker vi å kultivere en ikke-dømmende, aksepterende holdning til alt som er. Når vi da utforsker noe i terapirommet, f.eks raseri, så betyr ikke det at vedkommende skal gå ut og være rasende på noen etterpå. Det er snarere en nysgjerrig utforskning av det. Da får du kanskje en medfølende, nysgjerrig og åpen oppmerksomhet til deg selv som rasende. Det påvirker også relasjonen til andre.

PARADOXSAL ENDRING

– *Hvordan skjer endringer?*
– En vanlig måte å tenke endring på er at man skal presses, eller presse seg selv, til å gjøre noe annet enn det man vanligvis gjør. Det er ikke en særlig dialogisk, aksepterende, empatisk eller helhetlig holdning til en selv. Vi må begynne der vi er. Ofte er vi i konflikt med oss selv – vi vil et annet sted enn der vi er.

Kanskje vi unngår ubehagelige følelser, eller vi ikke vil erkjenne at forskjellige aspekter av oss selv vil forskjellige ting. Vi kan tenke at vi vil noe, men så må vi også ta hensyn til kroppslige fenomener og følelsesmessige tilstander som kanskje trekker i en annen retning. For å få til en bærekraftig endring, må alle sidene av en selv være med i prosessen.

Vi må begynne der vi er. Ofte er vi i konflikt med oss selv – vi vil et annet sted enn der vi er.



STOLARBEID OG PSYKOLOGISK INTEGRERING

– *Boka di heter «Den tomme stolen» – navnet på en sentral gestalt-teknikk. Hva innebærer teknikken?*

– Man setter fram en eller flere tomme stoler. De representerer enten mennesker som klienten er i relasjon til, forskjellige indre aspekter av klienten, evt. også mer abstrakte størrelser

slik som samfunnet, ens religion eller livssyn osv. Så har klienten en dialog med disse forskjellige personene, aspektene og størrelsene. Dette kan bl.a. brukes til å utforske indre og ytre konflikt. For eksempel hvis en klient har et problem med kjæresten sin, kan klienten se for seg kjæresten i en tom stol i terapirommet, og snakke direkte som om vedkommende sitter

der. Heller enn at vi snakker om vedkommende, gjør vi en erfaring her og nå. Så kan klienten også sette seg over i stolen som representerer kjæresten, og kjenne etter hvordan det er å sitte der – kanskje til og med snakke fra partnerens ståsted. Det kan føre til økt innlevelse, at klienten plutselig får en økt forståelse for den andres situasjon og opplevelse.

Man kan bruke teknikken hvis man er i en indre konflikt, for eksempel ved ambivalens med tanke på å slutte å drikke alkohol. Den delen av oss som ønsker å slutte, og delen som ikke ønsker å slutte, representeres via to forskjellige stoler.

– Klienten veksler mellom å sitte i hver av de to stolene og uttrykker begge sidene av seg, etter hvert kanskje også som en dialog mellom de to delene. Da oppstår det kanskje senere en



✿ Foto: Sindre Christensen

OM VIKRAM KOLMANNSKOG

Vikram Kolmannskog (f. 1980) er utdannet gestaltterapeut (MNGF) fra Norsk Gestalt-institutt og har egen praksis på St. Hanshaugen i Oslo. Han er også utdannet filolog, jurist med spesialisering i menneskerettigheter og samfunnsviter med doktorgrad i retts sosiologi.

I tillegg til terapipraksisen skriver han sakprosa og fiksjon, og rådgir, underviser og forsker innenfor en rekke felt, inkludert gestaltterapi. Han er forfatter av boken *Den tomme stolen. Fortellinger fra gestaltterapi* (Flux forlag, 2015).

annen indre dialog i hverdagen. Forskning har vist at stolarbeid kan være veldig effektivt, men det må ikke reduseres til en teknikk. Det er ikke en quick fix, stolarbeid må sees som del av en lengre prosess der det over tid har blitt skapt en tillitsfull relasjon mellom klienten og terapeuten.

INDIVIDET I SAMSPILL MED OMGIVELSENE

– Freud var mest opptatt av enkeltmennesket isolert sett, sett innenfra. Gestalt er mer opptatt av individet slik det eksisterer i sammenheng med andre mennesker og omgivelsene?

– Hvordan jeg påvirker og blir påvirket er et veldig sentralt spørsmål. Gestalt er inspirert av Martin Buber, en jødisk mystiker og filosof, som hevder at vi ikke kan eksistere uten å være i relasjon. Jeg-et er alltid i relasjon, enten til et du – altså en dialogisk relasjon, eller i relasjon til et det – noe mer objekt-aktig. Kontakt er vår mest grunnleggende virkelighet. Vi kan ikke snakke om en som puster uten å også snakke om luft. Vi er alltid i intim kontakt med omgivelsene og mennesker rundt oss. Vi kan ikke studere mennesket isolert sett. Vi må ta alt rundt oss på alvor – naturen, det

politiske, det kulturelle – og dermed også klientens og vårt eget forhold til alt dette.

– En del terapistrømninger blir kritisert for å avfeie strukturelle eller systemiske forklaringer på enkeltmenneskets psykologiske utfordringer. Det høres ut som Gestalt tilbyr noe av det disse kritikerne etterlyser?

I Gestalt er vi opptatt av den større situasjonen eller feltet som individet lever i.



– Ja. Det finnes interessegrupper i samfunnet som ønsker at problemer plasseres utelukkende hos individet, heller enn at det er strukturer og andre ting som også må endres på for at individet skal få god psykisk og fysisk helse. I gestalt er vi opptatt av den større situasjonen eller feltet som individet lever i. Jeg har jobbet med innsatte i fengsler og med transpersoner. Hvis en transperson har sosial angst handler det ikke bare om en indre, psykologisk mekanisme – også om at samfunnet har en ekstremt lav toler-

anse for kjønnsuttrykk som bryter med det heteroseksuelle. Vi må jobbe for endringer i samfunnet, såvel som å støtte transpersonen terapeutisk rundt sosial angst.

«No one can make you feel anything» er en læresetning brukt innen noen terapeutiske sammenhenger. Da er tanken at man skal ta fullt ansvar for ens egne tolkninger osv. som påvirker hvordan en situasjon oppleves. Kan denne holdningen sameksistere med gestalts fokus på at vi alltid er i relasjon, i en gjensidig påvirkning?

– I gestalt er vi veldig opptatt av ansvar, men forståelsen av ansvar som grunnleggeren Fritz Perls snakket om, er response-ability – evnen til å respondere. Når vi øker oppmerksomheten vår i en gitt situasjon, både

omkring hvordan vi blir påvirket, hvordan vi påvirker, hva vi kjenner i kroppen osv. – så øker vi evnen til å respondere på situasjonen her og nå, heller enn å ubevisst reagere. Samtidig er vi tett forbundet med andre mennesker, strukturer og krefter rundt oss.

– Vi kan oppføre oss svært forskjellig fra situasjon til situasjon, avhengig av den ytre konteksten. Den forskjellen er ikke utelukkende en speiling av noe som skjer innad i enkeltindividet. Tanken om at vi selv har det fulle ansvaret for hvordan vi føler oss kan



skape ensomhet og skyldfølelse: «jeg burde ikke føle dette, fordi jeg har jo kontroll over hva jeg føler» – som om det utelukkende ligger på oss selv. Det gjør det jo ikke.

FORSKNINGSFOKUS – PÅ GODT OG VONDT

Grunnleggerne av Gestalt, Fritz og Laura Perls, kom fra Tyskland og flyktet til USA under andre verdenskrig. Metoden ble først stor i USA, men spredte seg også tilbake til Europa. I dag er Gestalt utbredt i USA, sør-amerikanske land som Mexico, Chile og Argentina, og Europa – inklusive Øst-Europa, særlig Russland. Også Israel har en del gestalt-tilbud.

– *Hvordan har gestalts anseelse endret seg fra starten til i dag?*

– Allerede fra begynnelsen lærte psykoanalytikere, leger og forskjellige helsepersonell seg gestalt-teknikker. Det var et større mangfold og aksept for forskjellige terapiretninger tidligere. Nå er det fokus på at alt må være veldig forskningsbasert, noe som dessverre har medført mindre åpenhet. Det er fint å kunne vise til forskning, spørsmålet blir da hvilke forskningstradisjoner man aksepterer og hvordan forskningen utføres. At terapiut-

danningen ved NGI nå har blitt et høyskolestudie, og at del av min stilling er å forske, vil positivt påvirke anseelsen til gestalt over tid.

OFFENTLIG GODKJENT HØYSKOLE

Norsk Gestaltinstitutt (NGI) har i kraft av sin høyskolestatus offentlig godkjent terapeututdanning som gir studiepoeng og rett

.....

Det er fint å kunne vise
til forskning, spørsmålet blir da
hvilke forskningstradisjoner og
hvordan forskningen utføres.

.....

til studielån. Utdanning i gestaltterapi er det lengste programmet, et deltids-studie over fire år med ni årlige helgesamlinger. Det er ca. 15–18 studenter i hver klasse, og skolen tar inn et nytt førsteklassekull hvert år på til sammen ca. 70 studenter. I tillegg tilbys andre programmer over et kortere tidsrom – gestaltcoaching, relasjonsledelse i organisasjoner og etter- og videreutdanning for gestaltterapeuter. Samlet har NGI ca. 300 studenter i året og 23 medarbeidere.

Å følge den samme klassen over fire år skaper mye tillit og trygghet til å utforske og lære sammen, hevder Kolmannskog. Et av opptakskravene er at man har annen utdanning eller arbeidsbakgrunn fra tidligere.

– Studentene har svært forskjellige bakgrunner, alt fra barnehageansatte, leger, økonomer, vernepleiere osv. Det gjør at det blir stor variasjon blant studentene. Om flere av medelevene mine tenkte jeg «deg skjønner jeg ikke, vi har ingenting til felles», men så ble vi godt kjent over tid. I terapeututdannelsen øver elevene mye på å bli oppmerksomme på seg selv i samspillet med andre mennesker.

ERFARINGSBASERT UTDANNING

Læring skjer mest effektivt gjennom å gjøre erfaringer som berører oss kroppslig og følelsesmessig såvel som intellektuelt, ifølge Gestaltfilosofien. Ofte gjør studentene først en øvelse der de får en direkte følelsesmessig og kroppslig erfaring, hvorpå opplevelsen så belyses via gestalt-teori.

– Eksempelvis gjør vi en øvelse der vi stiller opp stoler på to sider av rommet – den ene siden er terapeuter, den andre er klienter. Så er oppgaven at klientene skal over til andre siden av rommet, men de er lamme fra hoftene og ned. Hvordan samarbeider



⤵ Heidi Gaupseth

**SELV TROR JEG AT ALT
HENDER SAMMEN, MENS
KANSKJE KLIENTEN TENKER
«JEG ER HELT ALENE I
VERDEN, UPÅVIRKET AV
ALLE ANDRE». DA MÅ
UTGANGSPUNKTET MITT
VÆRE Å TA DET PÅ ALVOR
SOM KLIENTENS ERFARING
AV Å VÆRE I VERDEN.**

da klienten og terapeuten? Det blir gjort på så mange forskjellige måter. Noen blir bare løftet opp og båret over, andre blir sittende, snakkende om hvordan det er å sitte der. Øvelsen gir økt oppmerksomhet rundt hvordan elevene typisk tilnærmer seg det å hjelpe eller å utføre en oppgave.

Etterpå snakker de om gestalts endrings-teori – at terapi ikke handler om å presse den andre over til den andre siden – samt teorien om et helhetlig menneskesyn.

– Ser du bare lammelsen, eller ser du hele mennesket? Kan du snakke med personen og finne vedkommendes ressurser?

Gestaltterapi har en rik teoretisk tradisjon, fortsetter Kolmannskog.

– Mye inspirasjon har blitt hentet fra eksistensialisme og fenomenologi, og gestaltmiljøer har også produsert en del forskning – f.eks på stolarbeid og på gestaltterapi i arbeid med flyktninger og rundt kjønnsidentitet, avslutter han.

SIVILØKONOMEN SOM BLE TERAPEUT

Heidi Gaupseth er gestaltterapeut med egen praksis i Oslo, og underviser også på Norsk Gestaltinstitutt. På videregående skole, på tidlig 1980-tall, utviklet hun bulimi – et eksempel på det som på gestaltspråket kalles

en kreativ tilpasning.

– Jeg fant en måte å mestre tilværelsen på som var knyttet til bulimi, mat og spising. Jeg begynte på BI og var flink på dagen, men spiseforstyrret om kvelden. Spørsmålet om hva som driver oss og hva som plutselig gjør det vanskelig å stå opp om morgenen, har derfor vært levende i meg veldig lenge, sier Gaupseth.

Hun jobbet med markedsføring, organisasjonsutvikling og ledelse i en stor norsk virksomhet.

– Ved siden av tok jeg NLP-kurs, var innom yoga, meditasjon og kinesologi og lærte mye om helhetlig tenkning. Jeg gjenkjente at jeg hadde tenkt på en liknende måte rundt økonomi tidligere, jeg var «økonomen som ikke kunne regne». Jeg fikk det ikke til å stemme når konsulentene fra McKinsey hevdet at «hvis du har seks arbeidere og sier opp to av dem, så blir det 6-2=4». Jeg tenkte at virkningen av oppsigelsene kan jo også bli 5 eller 3, avhengig av hvem du fjerner, hvordan du gjør det osv. Jeg tenkte helhetlig og prosessorientert i motsetning til den mer lineære og målstyrte tenkningen.

Da hun til slutt valgte å utdanne seg til gestalt-terapeut, var det som å komme hjem.

– Jeg elsket studiene, og tenkte «her er det

noen som har tenkt det samme som meg. Wow, det er skrevet bøker om slik jeg har betraktet verden, jeg er ikke alene.» Jeg var plutselig del av noe større, i fellesskap med andre likesinnede tenkere, teoretikere og praktikere.

RESPEKT FOR DET SUBJEKTIVE

Hun erkjente at vi alle er unike, ingen er helt like. Gestalt har en dyp anerkjennelse av at vi er subjekter, ifølge Gaupseth.

– Som terapeuter betrakter vi hvert menneske som et levende subjekt med sin helt individuelle erfaring, og erkjenner at jeg som terapeut også er et subjekt. Det er ikke gitt at klienten ser ting på samme måte som meg selv. Selv tror jeg at alt henger sammen, mens kanskje klienten tenker «jeg er helt alene i verden, upåvirket av alle andre». Da må utgangspunktet mitt være å ta det på alvor som klientens erfaring av å være i verden, og å bli veldig nysgjerrig på det.

Hun opplever Gestalt både som en filosofi og en metode. At det ikke finnes en absolutt objektiv sannhet, men at objektiviteten stiger ut av noe subjektivt, står sentralt.

– Gestalt er erfaringsbasert og eksperimentelt. Vi gjør eksperimenter i terapirommet, for å tydeliggjøre situasjonen klienten er



i. Det er risikofyllt for meg som terapeut – jeg kan ikke ta fram plan a eller plan b, fordi du har den og den diagnosen. Jeg må hele tiden være i et gjensidig samspill med klienten her og nå, og bruke min varhet og bevisste oppmerksomhet på hva som skjer med meg i møte med klienten.

Selv om det i terapien ofte jobbes med vanskelige tema, kan prosessen også involvere humor.

– Terapirommet er et sted der de fleste følelsesuttrykk kan få vise seg – spontant og med støtte fra terapeuten.

Å TÅLE KLIENTERS SMERTE

Det er viktig for Gaupseth å ikke skulle fikse klientene.

– I opplæringen som gestaltterapeuter lærer vi å tåle andres lidelse. Tilsvarende får vi erfare at andre kan håndtere lidelsen vår, når vi selv går i obligatorisk terapi under studiet.

Å ikke skulle fikse blir særlig viktig med klienter som er passive, resignerte og med liten livsgnist. Det må begynne med en aksept av der de er. Da kan en terapisesjon innebære å stirre ut av vinduet.

– Da kan jeg f.eks. spørre «hva ser du?» og få til svar «jeg ser et hus». Så kan jeg f.eks. spørre «har du sett det ornamentet over

vinduet der?». Det har klienten kanskje ikke sett. Så kan vi sitte og øve på å vekke sansene, sammen. Det er viktig at jeg ikke jobber hardere enn klienten og forsøker å redde vedkommende. Det kan lett nære oppunder deres passivitet og hjelpeløshet hvis jeg gjør arbeidet og de selv sitter helt stille.

I livet forøvrig har slike klienter ofte blitt møtt med manglende aksept fra omgivelsene, og andre kan med de beste intensjoner ha forsøkt å «fikse» dem – noe som stort sett bare øker motstanden og oppgittheten, ifølge Gaupseth.

– Hvis de derimot kan få lov til å fortsette å være hjelpeløse sammen med meg, uten at jeg prøver å fikse dem, kan klienten gradvis lære seg å finne sin egen styrke og forankring. Det er viktig å tåle å være tilstede med klienten og tåle å være uvirksom og unyttig. I Gestalt har vi stor tillit til at hvis vi vedvarende kan være tilstede med det som er, så vil det på et eller annet tidspunkt dukke opp impulser til noe nytt – innenfra klienten, avslutter Gaupseth. 🌀

Les mer:
gestalt.no
vikram.no
gaupseth.no

NRK2 har i serien «Mitt yrke» laget en episode som handler om det å bli gestaltterapeut, der blant annet Vikram Kolmannskog er med. Denne vises i løpet av høsten/vinteren 2017, og vil senere legges ut på nettsidene til NRK2 og Norsk Gestaltinstitutt Høyskole (NGI).