

KVINNE KRAFT

Medlemsblad for Interessegroupe for Kvinner med Spiseforstyrrelser

Nr. 3 - september 2014 - 28. årgang



TEMA: HÅP



Tekst: Katrine Borgen

Etter en temakveld ved IKS i vår ble jeg inspirert til å dele i Kvinnekraft hvordan jeg tenker gestaltterapi kan støtte deg på veien ut av spiseforstyrrelsen. Under forberedelsen til denne kvelden ble det veldig tydelig for meg hvordan jeg selv har jobbet meg ut av min spiseforstyrrelse med hjelp fra gestaltterapi, egentlig uten å vite at det var det jeg gjorde. Jeg jobbet nemlig med det som lå bak spiseforstyrrelsen, – og ble frisk.

For meg var spiseforstyrrelsen et symptom på en krevende livssituasjon – et desperat forsøk på å håndtere konflikter, både inni meg og mellom meg og omgivelsene mine. Og jeg tror mange tenker som jeg gjorde, at jeg MÅTTE klare å håndtere dette på egen hånd... Jeg vet nå at det ikke stemmer.

Gestaltterapi er en relasjonsbasert psykoterapiform der det som oppstår i møtet mellom klient og terapeut, i her-og-nå, er utgangspunkt for det terapeutiske arbeidet. Tillitt i den terapeutiske relasjon mellom klient og terapeut er helt avgjørende for den helende prosessen, og terapeuten har oppmerksomhet både på tanker, følelser og kropp. Mitt møte med gestaltterapi ble en stor kontrast til annen psykoterapeutisk erfaring; det var som om terapeuten så hele meg, var oppriktig interessert og brydde seg om det jeg slet med. Av erfaring vet jeg at det er lett å «søke tilflukt» i hodet, at tankene tar overhånd, tanker som ikke alltid er like konstruktive... Kroppen, dens signaler og fornemmelser stenges ofte utenfor. Dette ser jeg som en overlevelsesmekanisme, – og jeg ser det samtidig som en stor ressurs på veien til å bli frisk. Kroppen er, i tillegg til hodet, vår viktigste kilde til informasjon. Denne informasjonen bærer

vi med oss hele tiden og kan utforske for eksempel i terapi.

På den nevnte temakvelden snakket vi blant annet om kroppslige fornemmelser og hvordan de kan henge sammen med utilfredsstilte behov. Ved å lytte oppmerksomt til fornemmelsene og undersøke nærmere hva de henger sammen med kan et utilfredsstilt behov bli tydeligere – det kan faktisk bli så tydelig at det er mulig å utføre en handling som medfører at behovet tilfredsstilles og forsvinner, i alle fall for en stund. Et eksempel jeg brukte var fornemmelsen av tørst. Jeg kjenner meg tørr i munnen, jeg er tørst, og oppmerksomheten min går til omgivelsene, er det noe å drikke i nærheten? Hva må jeg i gjøre for å kunne slukke tørsten? Jeg mobiliserer energi, henter et glass, fyller det med vann fra springen like ved og drikker meg utørst. Behovet blir tilfredsstilt og er ikke lenger fremtredende. Poenget mitt med dette eksempelet er å illustrere en syklus fra et behov oppstår som en fornemmelse til det er tilfredsstilt og organismen kan hvile.

Imidlertid er ikke alle behov like tydelig gjenkjennelige som tørste, og heller ikke like enkle å tilfredsstille. En erfaring flere på temakvelden delte var hvor vanskelig det er å bli klar over hva som er MITT og ikke alle andres behov... Hvis det underliggende behovet er utydelig, blir det vanskelig å finne ut hva jeg må gjøre for å tilfredsstille det, og jeg handler kanskje bare på gammel vane – slik kan grunnleggende behov forbli utilfredsstilt og skape indre uro.

En viktig del av en terapeutisk prosess er å bli klar over og bli kjent med egne be-

hov, hvordan de kommer til uttrykk og ikke minst, om det er mulig og evt. hvordan du selv kan bidra til å få tilfredsstilt egne behov. Dette kan være en smertefull og ofte langvarig prosess, varig endring skjer som regel ikke over natten. «Belønningen» er en dypere kontakt med deg selv og din egen livskraft – nye valgmuligheter åpnes.

I arbeidet som terapeut legger jeg stor vekt på å bygge tillit og skape en trygg terapeutisk relasjon med plass til hele deg og din historie. Jeg ønsker å tilby et frirom som gjør det mulig å se bakenfor spiseforstyrrelsen, å steg for steg utforske og sette ord på vanskelige følelser, tanker og opplevelser. Min oppgave er å støtte deg til selv å finne nye måter å relatere deg til deg selv og omgivelsene dine på. Utgangspunktet mitt er at å akseptere og tåle det som er – her og nå, er første steget på en ny vei.

«Å tåle å bli tålt» – denne tittelen ga ulike assosiasjoner blant deltagerne på temakvelden. For meg beskriver den noe dypt og vart som favner både meg og omgivelsene mine. «Å tåle» handler for meg om noe inni meg, hvordan tåler jeg deg? de andre? meg selv? «Å bli tålt» handler for meg om omgivelsene mine, hvordan tåler du/de andre meg? Er det mulig at noen andre tåler mer av meg enn det jeg gjør selv? Det viktigste budskapet for meg fra denne tittelen er: hvem blir jeg hvis jeg tåler og klarer å ta inn at noen tåler hele meg...?

Katrine Borgen er utdannet Gestaltterapeut MNGF fra Norsk Gestaltinstitutt Høyskole i Oslo, og er i en toårig spesialisering innen bevegelses- og kroppsrelatert psykoterapi hos Ruella Frank i New York.