
ARBEID MED Å ØKE OPPMERKSOMHET I TERAPI

INNLEDNING	2
Oppsummering av oppgaven	2
TEORI	3
Oppmerksomhet og fenomenologisk metode	3
Hva er oppmerksomhet?	3
Fenomenologi som metode for utforskning	4
Å ta tak i det åpenbare	4
Å øke oppmerksomheten ved bruk av eksperimenter	5
VERBATIM OG REFLEKSJON	7
Arbeid med å øke oppmerksomhet i terapirommet	7
Beskrivelse og refleksjon, kasus	7
Kasus 1 - Gry	7
Refleksjoner - Gry	8
Kasus 2 - Kamilla og bestemor.	9
Refleksjoner – Kamilla og bestemor	13
Kasus 3 - Ingvar	15
Refleksjoner– Ingvar	18
AVSLUTNING	20
LITTERATURLISTE	21

Innledning

Min erfaring er at når mennesker blir møtt på en ikkedømmende måte, opplever de mulighet for liv og vekst. Å være en ikkedømmende gestaltterapeut handler om å ta utgangspunkt i fenomenologi. Fenomenologisk metode går ut på å beskrive det som er, fremfor å evaluere eller dømme det. Det å utforske noe på en fenomenologisk måte er helt og holdent å møte andre på en ikkedømmende måte. Dette vil kunne føre til økt oppmerksomhet, og gi mulighet til å ta andre valg, håndtere følelser, tanker og erfaringer på nye og bedre måter.

Denne artikkelen er en bearbeidet versjon av avgangseksamen ved Norsk Gestaltinstitutt. Jeg tar i artikkelen for meg hvordan man kan øke oppmerksomhet ved bruk av fenomenologiske beskrivelser og eksperimenter. Jeg utforsker spørsmålet:

Hvordan arbeide med å øke oppmerksomhet gjennom fenomenologisk beskrivelse og eksperimenter?

For å belyse spørsmålet vil jeg først beskrive teori om oppmerksomhet, fenomenologisk metode, det å ta tak i det åpenbare, samt hvordan å bruke eksperimenter for å bygge oppmerksomhet. Jeg vil deretter drøfte praktiske eksempler i lys av teori. Jeg har valgt 3 kasus fra mitt arbeid som individualterapeut. Kasusene er valgt ut fordi jeg med disse viser hvordan jeg som terapeut kan øke oppmerksomhet ved fenomenologiske beskrivelser og tilbakemeldinger, samt eksperiment.

Oppsummering av oppgaven

I denne oppgaven utforsker jeg hvordan jeg som terapeut kan bidra til å øke oppmerksomhet ved bruk av fenomenologiske tilbakemeldinger, altså å beskrive fremfor å evaluere eller diagnostisere, og bruk av eksperiment. Jeg har valgt ut verbatim som illustrerer hvordan fenomenologiske beskrivelser og eksperimenter støtter klienten i å få ny innsikt.

Teori

Oppmerksomhet og fenomenologisk metode

Hva er oppmerksomhet?

I følge Perls er oppmerksomhet den evnen mennesker har til å være i kontakt (in touch) med seg selv og sine omgivelser; sin eksistens. Det handler om å vite hva man føler, sanser eller tenker, altså ens reaksjoner i øyeblikket. Å være oppmerksom er en prosess som omhandler hele mennesket (Perls, Hefferline & Goodman i Clarkson & Mackewn, 1993:44). Oppmerksomhet på kropp, på det vi gjør og på det vi vet, kan medføre en opplevelse av å kjenne seg levende, og en opplevelse av vitalitet (Polanyi i Polster & Polster 1974:207). Denne beskrivelsen av oppmerksomhet er i overensstemmelse med min egen erfaring; når jeg blir oppmerksom på noe slik det er, uten å dømme det, så kjenner jeg meg mer levende. Oppmerksomhet er en form for erfaring som innebærer å være i kontakt med egen eksistens og det viktigste i sine omgivelser, altså: med det som er. (Yontef, 1988:139,179). Å være oppmerksom er en pågående prosess som er tilgjengelig hvert øyeblikk, om vi velger det (Polster & Polster, 1974:211). Det åpner for at nye, meningsfulle helheter oppstår. Å øke oppmerksomhet, både på indre erfaringer, ytre uttrykk og tanker, er i så måte et mål i seg selv. Eller enda sterkere beskrevet; det eneste målet i gestaltterapi (Yontef, 1988:179,184).

Hvordan kan dette være det eneste målet i gestaltterapien? Fordi endring og vekst er et naturlig og nødvendig resultat av det å se seg selv med full oppmerksomhet (Perls, Hefferline og Goodman 1951, i Clarkson & Mackewn, 1993:90). Forandring skjer først når man tillater å være der man er i øyeblikket, og ikke ved at personen selv, eller andre personer, forsøker å tvinge frem forandring. Dette beskrives som forandringens paradox. "Change occurs when one becomes what he is, not when he tries to become what he is not" (Beisser, 1970).

I følge Perls er en oppmerksom tilbakemelding som er i tråd med situasjonen den oppstår i, utgangspunktet for vekst. Dvs. at det å være oppmerksom helbreder og fører til forandring og vekst (Van Baalen, 2004:90). Dette fordi oppmerksomhet gir mulighet for gestaltdannelse. Å lage fullstendige og forståelige gestalter gir mulighet for vekst (Perls, Hefferline & Goodman i Kjønstad 2008:8).

Fenomenologi som metode for utforskning

Perls brukte fenomenologisk metode for å øke oppmerksomhet på øyeblikket (Clarkson & Mackewn, 1993:92). Fenomenologi¹ slik Husserl beskrev den handler om den subjektive erfaringen i øyeblikket, her og nå², fremfor det å snakke *om* noe som har vært eller vil bli, omisme (Kruger, 2002:55). Fenomenologi anser at virkeligheten består av fenomener, som kan tolkes forskjellig ut fra tid, sted og person som tolker. (Clarkson & Mackewn, 1993:46). En fenomenologisk metode for utforskning tar utgangspunkt i at et menneske ikke kan forstå et annet menneskes virkelighet. I stedet for å tolke klientens atferd er det derfor nødvendig at terapeuten er åpen for alle muligheter i feltet, og slik hjelpe klienten å finne frem til den meningen hun selv tillegger sine tanker og atferd. I en fenomenologisk tilnærming vil terapeuten beskrive det hun erfarer uten å tolke eller dømme det. Dette er en metode som støtter terapeut og klient i å være i kontakt med det som *er*, og den gir mulighet til å komme i kontakt med det essensielle (Clarkson & Mackewn, 1993:93). Fenomenologisk metode innebærer: a) å sette til side egne antakelser for å fokusere på det som skjer i øyeblikket, her og nå, b) å beskrive inntrykk fremfor å tolke eller forklare, c) en horisontal innstilling, der all informasjon er like viktig fremfor å vurdere noe som viktigere enn annet (Clarkson & Mackewn, 1993:46).

Å ta tak i det åpenbare

Perls oppfordret psykoterapeuter til å holde seg til ”overflaten”, til det mest åpenbare i møte med klientene. Dvs. å bli med det som er, eller kommer til uttrykk, ved å holde fast i, og legge merk til det hun ser, hører og erfarer (Clarkson & Mackewn, 1993:93). Hver informasjonsbit anses som en del av et hele vi som terapeuter ikke har innblikk i, men som når de kommer til oppmerksomhet vil gi innblikk og mening idet de blir satt sammen til et meningsfullt hele av klienten selv. ”Fenomenologi søker å beskrive et objekts overflate, atferd eller erfaring... for så å kunne fatte dets essens” (Clarkson & Mackewn, 1993:46, min oversettelse). Alle elementene har like stor betydning, og er derfor like viktige. I følge Perls er ”...den synligste delen, eller det øverste laget av et menneskes atferd, et uttrykk for det i øyeblikket tydeligste behovet og det som er uferdig” (Clarkson & Mackewn, 1993:93, min oversettelse).

¹ Fenomenologi er en vitenskapelig metode som anser det subjektive som grunnlag for å forstå mennesket. Dette synet er en reaksjon på den naturvitenskaplige og objektive måten å forstå menneskenaturen på, og ble utviklet av Edmund Husserl på begynnelsen av 1900-tallet (Kruger, 2002:55).

² Her og nå gjelder ikke bare det enkelte øyeblikket, men er tenkt i utvidet form til å gjelde for eksempel ”*her (i terapirommet) – nå (i denne timen)*”. Her og nå gjelder i følge Polster også samspillet mellom klient og terapeut (Johansen, 2006:82).

Dette innebærer at man som terapeut tar fatt i det som er mest åpenbart i situasjonen. Ofte er struktur og prosess hos klienten synlig i deres første uttalelse, eller mest åpenbare bevegelse. Måten å få frem det åpenbare på er å gi beskrivelser av det som skjer i øyeblikket (Korb, Gorell & Van De Riet, 1989:104), altså en fenomenologisk beskrivelse. Perls hevder at all utvikling i et terapiforløp skjer ved at terapeut og klient sammen utforsker det åpenbare (Clarkson & Mackewn, 1993:93).

Fenomenologi handler altså om søken etter mening som tar utgangspunkt i det åpenbare, observerbare i situasjonen. Terapeuten bruker sin oppmerksomhet til å oppdage det som er åpenbart eller gitt i situasjonen. Dette kan beskrives som ”oppmerksom respons³”, at tilbakemeldingen faktisk inkluderer oppmerksomhet på det som oppstår i møtet mellom klient og terapeut (Yontef, 1988:182, Van Baalen, 2004:91). For å evne å gi en oppmerksom respons er det viktig at terapeuten er oppmerksom på det som skjer med seg, og det som skjer med klienten, altså helheten av klient / terapeut.

Et av grunnprinsippene i gestaltterapi er at en person og hans / hennes omgivelser er en helhet. Dette kalles feltteori, og beskriver hvordan en person i møte med sine omgivelser påvirker og blir påvirket (Austheim, K, 1998:1). Møte mellom klient og terapeut er et slikt felt, eller situasjon⁴ som ikke kan separeres fra hverandre i individuelle enheter. Det som skjer i klienten vil gjenspeile seg i terapeuten og omvendt (Eie, 2010:81). Feltet (situasjonen) beskrives som et systematisk nett av relasjoner der fenomener oppstår som følge av feltet som helhet, og der alt påvirker alt annet i feltet (Yontef i Johansen, 2005:72). Dette er et utgangspunkt for å evne å ta tak i det som er det mest åpenbare i situasjonen. Jeg som terapeut kan erfare hva som skjer i meg, som en funksjon av situasjonen mellom klienten og meg.

Å øke oppmerksomheten ved bruk av eksperimenter

Som nevnt kan det å være fullt og helt oppmerksom kunne bidra til vekst. Det er allikevel ikke alltid at det er like effektivt tidsmessig, og i følge Perls er det også nødvendig å arbeide med eksperimenter, eller situasjoner der klienten har mulighet til å prøve ut ny atferd. Dette gir mulighet til å utvide oppmerksomheten enda mer, og støtter klienten til å gjøre og erfare, fremfor å snakke om. Eksperimentet åpner for å bringe fra der / da til her / nå. I eksperimentet får klienten en mulighet til å utforske seg selv, og få ny innsikt. Dette beskrives som et aha!, der klienten tydeligere ser hvordan hun er, hva hun føler, hva hun har behov for og hva å gjøre for å møte behovene (Clarkson & Mackewn, 1993:97, Zinker, 1978:123). Perls,

³ orespons er en oversettelse av begrepet ”Aware Respons”.

⁴ Begrepene *felt* og *situasjon* brukes som beskrivelse på samme fenomen.

Hefferline og Goodman gav detaljerte retningslinjer for hvordan å bygge et gestaltekspériment. For å gjennomføre eksperimentet må klienten i utgangspunktet være villig til aktivt å utforske det hun føler, tenker, gjør eller sier. Eksperiment kan deles inn i 6 stadier: 1) Tema for eksperimentet må være noe som interesserer klienten. Helst noe hun vagt, men ikke fullt, er klar over. 2) Terapeuten foreslår et eksperiment som kan støtte klienten i å øke oppmerksomheten om et felt/tema. 3) Klienten inviteres enten til å overdrive og forsterke en atferd eller holdning, eller holde tilbake en atferd eller holdning. 4) Klienten mobiliserer energi/angst ettersom kontakten med atferd eller følelse blir sterkere. 5) Den underliggende tanken, følelsen eller holdningen kan komme fullt og helt til uttrykk og til klientens oppmerksomhet. 6) Klienten aksepterer følelsen, holdningen eller tanken som sin egen (Clarkson & Mackewn, 1993:98).

I dette kapitlet har jeg beskrevet hva begrepet oppmerksomhet består av, og hvordan å arbeide med fenomenologisk metode og bruk av eksperimenter for å øke oppmerksomhet i terapirommet. Jeg vil videre knytte teori til praksis gjennom 3 eksempler hentet fra individualterapi.

Verbatim og refleksjon

Arbeid med å øke oppmerksomhet i terapirommet

Beskrivelse og refleksjon, kasus

I det følgende vil jeg ta for meg 3 eksempler fra terapirommet, og deretter diskutere hvordan jeg i disse arbeider med å øke klientens oppmerksomhet enten ved fenomenologiske beskrivelser alene eller ved bruk av fenomenologiske beskrivelser og bruk av eksperiment.

Kasus 1 - Gry

Dette er første time med Gry, en voksen dame fra Finnmark. Rett før hun kommer til timen har jeg hatt en annen klient, og kjenner at jeg er sliten i hodet. Med forrige klienten har jeg vært mye i mellomsonen og lite i indre- og ytresonen. I minuttene før Gry kommer, rekker jeg å tenke at dette kanskje blir slitsomt, ettersom jeg kjenner et trykk i hodet. Etter at hun har satt seg til rette åpner jeg med å foreslå at vi kan jobbe litt, og at vi kan sette av noe tid på slutten om hun har spørsmål til det vi har gjort eller til gestaltterapien. Hun begynner så å prate:

G: *Livet mitt er som en sånn grå masse... Hun gjør en håndbevegelse som er rett bortover, med litt verre tilstander i ny og ne, gjør u-kurver med hånden.*

S: *Jeg gjentar håndbevegelsen hennes og jeg kjenner at jeg blir trist. Når jeg hører du si det kjenner jeg at jeg blir trist. Kjenner at jeg er blank i øynene.*

G: *Også blank i øynene Ja, det er sånn jeg føler livet mitt. Det har vært sånn så lenge.*

S: *Jeg ser du er blank i øynene, og jeg kjenner at jeg også er det.*

G: *Fortsatt blank i øyne. Ja, jeg holder sånn på oppe i hodet, hele tiden. Slutter liksom ikke...*

S: *Jeg merker at jeg ikke føler at jeg holder på i hodet, men at jeg heller føler meg veldig til stede med Gry, i kropp og følelser i øyeblikket. Jeg undersøker dette med å spørre: Føler du at det er slik nå?*

G: *Nei.*

S: Jeg kjenner meg rolig og jordet akkurat nå jeg. Hvordan er det med deg? Idet jeg deler av meg selv, blir opplevelsen av nærhet til klienten og tilstedeværelse i øyeblikket kraftigere. Jeg kjenner virkelig meg selv i møte med henne. Det er som en varme i brystet som brer seg. Tempoet er rolig. Vi tar oss begge god tid.

G: Nei, jeg kjenner meg også jordet. Og i ro her (peker på brystet).

S: Og så kjenner jeg en varme her i brystet (jeg peker på brystet). Og så blir rørt merker jeg. Det er som om vi står i et sterkt møte med hverandre, nesten så jeg opplever at jeg vibrerer.

G: Sånn har ikke jeg kjent det på mange år! Å, så deilig dette er. Hvordan går dette, etter bare noen minutter!

Refleksjoner - Gry

Ja, hvordan går dette, etter bare noen minutter? Jeg tenker at dette er et eksempel på hvordan man ved å gi fenomenologiske beskrivelser basert på det åpenbare i feltet (situasjonen) mellom klient og terapeut, muliggjør økt oppmerksomhet og gestaltdannelse. Jeg vil i det følgende beskrive dette mer inngående.

Det som blir tydelig allerede idet vi starter, er hvor forskjellig det er å være meg sammen med Gry, sammenlignet med hvordan det var i timen rett før. Dette viser meg at jeg er en funksjon av feltet. Feltet (situasjonen) beskrives som nevnt som et nett av relasjoner der fenomener oppstår som følge av feltet, og der alt på virker alt annet i feltet (Yontef i Johansen, 2005:72). Min opplevelse i møte med klienten er altså en følge av hvordan vi påvirker hverandre.

Idet klienten forteller hvordan hun opplever livet sitt for tiden, går oppmerksomheten min nesten umiddelbart til tristhet. De mest åpenbare fenomenene for meg er opplevelsen av tristhet i eget bryst, at jeg kjenner jeg er blank i øynene, og observasjonen av at klienten er blank i øynene. Fremfor å snakke om hva som skaper tristheten velger jeg her å kontakte fenomenet tristhet og blanke øyne. Jeg velger å gi en "oppmerksom respons" (Van Baalen, 2004:91), en tilbakemelding som bygger på oppmerksomhet av hva som skjer med meg, og det jeg ser skjer med klienten. Jeg tar fatt i det åpenbare i situasjonen. Ofte er prosessen hos klienten synlig i den første uttalelsen, eller den mest åpenbare bevegelse. Måten å få frem det åpenbare på er å gi beskrivelser av det som skjer i øyeblikket (Korb, Gorell & Van De Riet,

1989:104). Figuren som i løpet av denne sekvensen blir tydelig for meg er det å erfare følelser og kropp kontra det å være i hodet. Jeg blir klar over at det ikke er overensstemmelse med det hun sier: ... *jeg holder sånn på oppe i hodet, hele tiden. Slutter liksom ikke...* og hvordan jeg selv blir i møtet med Gry; tydelig til stede i kropp og følelser. Jeg utforsker derfor om Gry opplever å være i hodet her og nå, for så å dele fenomenologisk hva jeg selv opplever. Dette bidrar til at klienten kjenner etter hvordan hun erfarer her og nå: *Nei, jeg kjenner meg også jordet. Og i ro her (peker på brystet)*. Igjen er dette i overensstemmelse med forståelse av feltet (Austheim, 1998, Johansen, 2005:72), eller situasjonen (Wollants, i Eie 2010) som en helhet der alle delene står i forhold til hverandre, og påvirker hverandre. Dvs. at jeg kan erfare i meg det som også skjer i klienten, og omvendt, det som skjer i meg påvirker klienten.

Ved å gi fenomenologiske beskrivelser av her og nå oppstår endelig kontakt (Van Baalen, 2002:22), og klienten får mulighet til å erfare noe nytt: å være til stede i egen kropp og følelser uten å gå direkte til hodet. Gry bekrefter dette når jeg avslutningsvis spør henne hva hun tar med seg fra timen: *Det var godt å oppdage at jeg kan være til stede i følelsene mine, å kjenne hvordan det er, og at jeg slapper av med det*. Her beskriver Gry en erfaring hun ikke har hatt på en stund, hun gjenoppdager sin egen evne til å være oppmerksom på indresone fremfor mellomsone, et lite aha! (Zinker, 1978:123).

Jeg har her vist hvordan jeg som terapeut bruker egen oppmerksomhet for å gjøre det åpenbare synlig. Idet jeg gir fenomenologiske tilbakemeldinger med utgangspunkt i feltet øker Grys oppmerksomhet, og gir henne mulighet til å danne en ny helhet, eller få en ny innsikt. Oppmerksomhet har ført til forandring og vekst (Van Baalen, 2004:90) gjennom ny innsikt.

Kasus 2 - Kamilla og bestemor.

Kamilla er en kvinne på ca 40. Hun er halvt Polsk, og har bodd i Norge i hele sitt liv. Hennes tema har blant annet vært å bearbeide sorg etter død i nær familie. I tidligere timer har vi gjennom samtale og eksperimenter arbeidet med sorg over tapet av hennes far som tok sitt eget liv da hun var 10 år gammel, samt hennes bestemor som døde for 1 1/2 år siden. Bestemoren hadde gjennom livet vært en omsorgsperson for Kamilla, og sorgen og bitterheten over tapet av faren kom til overflaten igjen når bestemoren døde. Dette er vår 8. time.

K: Starter timen med: *Jeg har lyst til å være litt alvorlig.*

S: *Alvorlig, kan du si noe mer om det?* Jeg har lyst til å forstå hva hun mener.

K: *Ja, jeg går jo her hos deg, og det må jeg være en grunn for det liksom...den første timen vi hadde, den var så, ja det var så deilig etterpå. Jeg tenker jo enda på bestemor. Nå er det snart 2 år siden hun døde. Julen kommer, da kommer jeg til å savne henne. Hun var jo gammel, og mett av dage som man sier. Men jeg savner henne allikevel...*

S: Klienten har tårer i øynene, jeg nevner ikke dette, og jeg sier ikke hva som skjer med meg. Jeg ønsker ikke å velge figur enda, men se hva som kommer frem. Jeg gir en tilbakemelding ut fra det hun har sagt. *Ja, hun betydde jo så mye for deg.*

K: *Ja, og jeg har ikke en gang vært på graven hennes.*

S: Jeg får her en impuls om å “gå på graven” sammen i rommet. Jeg føler meg trygg og velger å følge impulsen slik at dette temaet blir figur. *Hm, har du lyst til å gå på graven hennes her i rommet? Vi kan sette frem den stolen og late som om det er graven... Har du lyst?*

K: *Ja, det har jeg.*

S: Jeg arrangerer stolen. Kamilla reiser seg og vi går bort til ”graven”. *Er det noe du har lyst til å si til bestemor?*

K: *Jeg er lei meg for at jeg ikke har vært på graven din bestemor!* Klienten står med armene i kors over brystet.

S: Det er noe med måten hun sier det på som gjør at jeg tenker at hun egentlig ikke er så lei seg for akkurat det. Jeg spør for å få mer klarhet: *Hva tror du bestemoren din sier til at du ikke har vært der?*

K: *Nei, det forstår hun, hun har akkurat samme følelse for kirkegården som meg.*

S: *Og hva er det?*

K: *Nei, det er død overalt. Der ligger pappa, der ligger tanta mi, og her ligger bestemor.* Klienten snur seg rundt i rommet og peker. Hun ser på meg med tårer i øynene

S: Jeg kjenner at jeg er trist i møte med klienten og velger å beskrive det jeg ser og selv opplever. *Jeg ser du gråter, og jeg kjenner at jeg er trist.*

K: Ser på meg, fortsatt med tårer.

S: *Hva annet har du lyst til å si til bestemoren din?* Jeg ønsker at hun skal fortsette dialogen.

K: *Jeg er glad i deg bestemor.* Hun snakker direkte henvendt til «graven».

S: Jeg føler varme i brystet når hun sier det. Jeg puster rolig og kjenner meg avslappet. *Hva sier hun til det?*

K: *Jeg er glad i deg også! Jeg vet at hun er det. Og jeg vet at hun har det godt nå.*

S: Jeg kjenner at jeg er veldig beveget, og det oppleves som om jeg står i en kirke. Jeg tenker at jeg står i møte med noe som er større enn meg / oss. Jeg sier ikke dette, men jeg deler noe av det som skjer med meg, med tanke om at det antakelig resonnerer i henne. *Jeg står her ved siden av deg og jeg kjenner meg så beveget. Nesten andektig. Jeg kjenner på en varme i brystet (peker på brystet), som sprer seg liksom. Og så kjenner jeg på mye kjærlighet.* Jeg er litt redd for å bruke ordet kjærlighet, for klienten har ikke bruk det, men det er kjærlighet jeg kjenner på. Når jeg snakker tar jeg meg god tid og kjenner at jeg føler meg nær klienten, at jeg deler hennes sorg. Jeg tenker at vi fortsatt er i fullkontakt, og at vi sammen holder i opplevelsen av sorg, tristhet og kjærlighet, og at vi uuttalt står i noe som er større enn oss selv. Jeg merker også nå, når jeg skriver dette, at jeg kommer inn i en liknende stemning. Som en myk bevegelse i brystet.

K: Fortsetter å gråte. *Ja, jeg kjenner hvor glad jeg er i henne. Og så trist at hun er borte. Men det er liksom ok. Det er litt rart at hun ligger der nede i jorda og jeg står her over henne.*

S: *Vil du endre på noe?* Har her en impuls om å legge til rette så det blir ”riktig” for klienten.

K: *Nei, det er bra sånn. Det er jo sånn det er. Det er der hun ligger, der nede i jorda.*

S: Jeg er fortsatt varm om hjertet, og varsom i dialogen med klienten. *Så det kjennes ok. Noe mer du har lyst til å si til bestemor før vi avslutter?*

K: *Neeei. Bare at jeg er glad i deg.*

S: *Ja.... lar tiden gå... Skal vi si ha det til henne?*

K: *Ha det, bestemor Klienten smiler, og vi vinker litt, og jeg kjenner fortsatt den samme stemningen. Vi setter oss.*

S: Ca. halve timen har gått, og jeg tenker at jeg ikke ønsker å åpne mer, men bruke resten av tiden på etterkontakt (Perls, Hefferline og Goodman 1951:403). *Jeg tenker at vi ikke skal gjøre så mye mer enn det vi har gjort, for jeg tenker at dette var viktig og har lyst til å bli med dette. Er det ok? (K: nikker) Hva tar du med deg fra det vi gjorde?*

K: *At det er ok å ikke gå på kirkegården. Hun smiler og jeg smiler tilbake. Hm, kjærlighet finnes ...underlig...nei, nei...klienten virker som hun vil si noe, men ombestemmer seg. Nei, det var ingenting. Bare en bok jeg leste.*

S: *Nå ble jeg nysgjerrig, jeg fikk en tanke om at du er inne på noe viktig. Impulsen min her er nettopp dette, at dette er viktig for klienten.*

K: *Det var en bok om kjærligheten til en knapp. Den var så fin, det var om at kjærligheten finnes på steder man ikke forventer.*

S: *Sånn som den følelsen du har til bestemor?*

K: *Ja, hun er død, men følelsen er her jo her. K peker på brystet.*

S: Jeg kjenner fortsatt varmen og kjærligheten i brystet. Deler med klienten: *Det er fint å høre. Det er godt å være med deg i dette....liten pause... Jeg ser du gråter fortsatt. Jeg tenker at fullkontakt (Perls, Hefferline og Goodman 1951:403) fortsetter selv om vi har satt oss ned og snakker om det som skjedde.*

K: *Ja, jeg gråter, men jeg er liksom ikke trist, det kommer bare tårer.*

S: Jeg kjenner meg mild og myk i brystet. *Jeg har en venn som kaller det "sweet pain", en mild smerte som ikke er vond, men som følger det å sørge på en god måte.* Jeg tror jeg deler dette for å støtte klienten der hun er. Jeg har tanker om at hun er i en slags forsoning, og jeg tenker også at vi er et veldig viktig sted for henne. Jeg vil gjerne forsterke og være med denne følelsen av mildhet i brystet som jeg kjenner, og som jeg tenker også gjelder klienten.

K: *Ja, sweet pain. Det kjennes riktig. Det er noe mildt her. Jeg gråter men er ikke trist. Det er bare fint og godt. Jeg tenker på bestemor. Hun hadde så delikate sprø hender. Så gamle. De skalv. Gamle hender. Noe så veldig sårbart med de hendene (tar på hendene sine). Om 50 år har jeg også gamle hender. Jeg er ikke redd for å dø, men jeg vet jo ikke hvordan jeg kommer til å føle det når jeg blir gammel da, hvis jeg blir gammel. Men akkurat nå er jeg ikke redd for det. Det eneste vi mennesker har til felles er jo at vi blir født og at vi skal dø... Klienten berører det eksistensielle temaet liv og død, og det at hun selv også er forgjengelig (Masqulier, 2003). Ved å øke oppmerksomhet har livets eksistensielle tema fått lov til å komme til overflaten.*

S: Jeg tenker at jeg kan støtte klienten i å være der hun er ved å bekrefte vår forgjengelighet. *Ja, vi er forgjengelige. Det er vår forutsetning.*

S: Vi fortsetter å snakke om livet, og at døden er en del av livet.

Refleksjoner – Kamilla og bestemor

I dette arbeidet bruker jeg både fenomenologiske beskrivelser og eksperimentering for å støtte klienten i å bli mer oppmerksom. Jeg vil i det følgende drøfte hvordan jeg gjør dette, og hvordan dette virker inn på terapiforløpet.

Jeg beskriver først hvordan vi øker oppmerksomhet gjennom fenomenologiske beskrivelser. Jeg får tidlig en impuls om å gjøre i terapirommet det klienten sier hun er lei seg for at hun ikke har gjort i eget liv, å gå på graven til sin bestemor som allerede har vært død i 2 år. I løpet av eksperimentet velger jeg å gi fenomenologiske beskrivelser hele veien, noe som er med på å bevege oss gjennom fasene av kontaktsyklusen, og opprettholde fullkontakt (Perls, Hefferline og Goodman 1951:403) over tid i eksperimentet. Fenomenologiske beskrivelser gjør det mulig for oss å dele opplevelsen av sorg og kjærighet. Slik jeg ser det

skjer det for klienten en bevegelse fra sorg og smerte til sorg og kjærlighet. Jeg tenker at dette er en ny opplevelse for henne, at kjærligheten blir tydeligere enn smerten i sorgen. At bestemoren *er død, men følelsen er her jo her (i brystet)*. Det å øke oppmerksomhet med utgangspunkt i fenomenologiske tilbakemeldinger og eksperiment gjør det mulig for klienten å fullføre den uavsluttede gestalten knyttet til sin bestemors bortgang. Økt oppmerksomhet har her gitt mulighet for gestaltdannelse. Å lage fullstendige og forståelige gestalter gir mulighet for vekst (Perls, Hefferline & Goodman i Kjønstad 2008:8). Dette betyr ikke at det ikke vil fremkomme sorg og tristhet over dette igjen, men at gestalten i øyeblikket oppleves som hel eller helere.

Klienten berører også det eksistensielle temaet død, og ser tydelig sin egen forgjengelighet (Masquiere, 2003, Yalom 1980:112). Ved å øke hennes oppmerksomhet gjennom fenomenologiske tilbakemeldinger og eksperiment har livets eksistensielle tema fått lov til å komme til overflaten. Dette er et eksempel på at når jeg som terapeut fenomenologisk beskriver det som ”er” oppstår det en mulighet for å gå til essensen, slik Clarkson & Mackewn påstår: ”Fenomenologi beskriver et objekts overflate, atferd eller erfaring for å kunne fatte dets essens” (1993:46, min oversettelse). Jeg tenker at Kamilla gjør dette. Hun erfarer essensen i sin relasjon til sin bestemor: kjærlighet, og hun erfarer noe av essensen i livet: at livet har en ende, hun skal også dø.

Videre diskuterer jeg hvordan å øke oppmerksomheten ved bruk av eksperiment. Jeg vil her sammenlikne eksperimentet ”å gå på graven” med Perls, Hefferline & Goodmans ”oppskrift” som er gjengitt i teoridelen av oppgaven. Dette for å se hvordan vi i terapirommet kan forsterke prosessen og øke oppmerksomheten ytterligere ved bruk av eksperimentet.

Det første jeg gjør når figur blir tydelig er at jeg kontakter denne ved å invitere klienten med på et eksperiment. Dette kan hjelpe klienten å erfare sine følelser, fremfor å snakke *om* dem. Eksperimentet gjør det mulig for klienten å utforske figuren og øke oppmerksomheten rundt dette. En forutsetning for å eksperimentere er at klienten er med på det. Kamilla bekrefter at hun ønsker å være med på eksperimentet når jeg spør henne. Temaet er interessant for henne ettersom hun har brakt det på banen. Dette tilsvarer stadium 1 og 2 i Perls, Hefferline og Goodmans retningslinjer for å designe et eksperiment (Clarkson & Mackewn, 1993:98). Jeg inviterer klienten til å forsterke sine følelser overfor bestemoren ved at jeg tilrettelegger dialogen mellom dem. Jeg gir også fenomenologiske beskrivelser av hva jeg ser skje med henne, og hva som skjer med meg. Disse beskrivelsene er med på å forsterke følelsene hun har. Dette tilsvarer stadium 3 retningslinjene for et eksperiment. Stadium 4 og 5 er også gjenkjennelig fra arbeidet. Kamilla mobiliserer energi ved at kjærligheten hun kjenner

blir gradvis sterkere og tydeligere. Jeg tenker at den opplevelsen av kjærlighet hun erfarer for bestemoren er et eksempel på hvordan følelsen kommer helt og fullt til uttrykk i klientens oppmerksomhet. Til slutt aksepterer hun kjærligheten som sin, og eksisterende, på tross av at bestemoren ikke er i livet lenger. Hun beskriver også hvordan hun gråter men ikke lenger er trist. Disse elementene tilsvarende stadium 6 i retningslinjene. Eksperimentet med Kamilla er altså helt i overensstemmelse med retningslinjene for eksperimenter.

Hva har så eksperimentet tilført terapeuten? Det har støttet Kamilla i å erfare sine egne følelser, fremfor å snakke om dem. Hun blir raskt satt i her / nå- modus. Videre har hun fått mulighet til å utforske følelser og tanker, og fått ny innsikt. Hun ser tydeligere hva hun føler for sin bestemor, hun har fått erfare kjærligheten. Dette er det Zinker beskriver som aha! Å arrangere eksperimentet hjelper oss også å holde fokus på temaet i timen, slik at vi kan belyse det fra ulike sider.

I denne sammenhengen har det vært nyttig å bruke både fenomenologiske tilbakemeldinger og eksperimenter som ramme for terapeuten. Som nevnt fungerer det her på en måte som gjør at klienten ny innsikt. Hun får mulighet til å bli helt og fullt oppmerksom på sine egne følelser og å få en ny erfaring knyttet til følelsene.

Kasus 3 - Ingvar

Ingvar har gått hos meg i noen måneder, og dette er vår 10. time. Ingvar er en mann i 20årene, og jobber innen IT. Det har gjennomgående vært lett å arbeide fenomenologisk med Ingvar. Jeg opplever ham som meget oppmerksom, særlig i forhold til indre og ytre sone. Han begynner denne timen med å fortelle at han ikke har sovet i natt, og at han derfor er veldig trøtt.

I: Jeg må bare si helt til å begynne med, jeg er veldig trøtt i dag. Jeg sov ikke i natt skjønner du.

S: Hvordan er det for deg å være trøtt her hos meg? Jeg lurer på om det er ” greit” for klienten å være trøtt her, eller om han tenker at han ikke burde være det. Jeg utforsker kort hvorvidt han har introjekter (Jørstad, 2006:73) rundt dette eller ikke.

I: Det går helt bra, jeg blir egentlig bare rolig av det Klienten sier dette samtidig som han ler. Jeg ser at han har litt oppsperrede øyne, og at han sitter urolig i stolen. Jeg har tanker om at det han uttrykker med kroppen ikke samsvarer med det han sier. Jeg tenker også at han

kanskje ikke tillater seg å være trøtt, men at ”han holder seg oppe”. Dette fravær av samsvar blir det mest åpenbare for meg og jeg kontakter dette.

S: Jeg ser du smiler samtidig som du sier at du er trøtt, og øynene dine ser ikke så trøtte ut, men heller mer åpne enn vanlig. Jeg lurere på om du ”holder deg oppe”, og ikke tillater deg selv å være trøtt?

I: ..hm, jeg kjenner etter. Det var rart at du spør om det. Når jeg sa at jeg var avslappet, så kjente jeg jo at jeg var det, men når du spør meg om jeg holder meg oppe, så gjør jeg faktisk det. Hm, fascinerende.

S: Kanskje du bare kan tillate deg selv å være trøtt akkurat nå? Jeg har lyst til å utforske hvordan det er for klienten å være med sin egen trøtthet fullt og helt, med tanke på å forsterke polariteten (Zinker, 1978:196).

I: Jeg merker at hodet mitt bare spinner videre, det var så fascinerende. Jeg tenker at det gjelder for flere ting i livet mitt. Det er f.eks. det samme når jeg er stressa, jeg tenker at det ikke syns, men jeg har forstått at når folk spør om jeg er stressa, så må jeg bare si ja, for da er jeg det. Men jeg kan ha en opplevelse av å ikke være det. Virkelig fascinerende.

S: Så du gjenkjenner det fra andre deler av livet ditt...

I: Ja.

S: Jeg er litt nysgjerrig på hva som skjer med trøttheten om du forsøker å kjenne på den akkurat her og nå.

I: Ja, den er fortsatt der.

S: Hva skjer om du bare lukker øynene og kjenner trettheten? Ingvar og jeg har eksperimentert flere ganger tidligere, så jeg tenker ikke at jeg behøver å forklare mer for ham.

I: Jeg merker at jeg slapper av, det var godt å lene seg tilbake og bare slappe av litt.

S: Ja, jeg merker også at jeg slapper av. Jeg sitter et øyeblikk med lukkede øyne sammen med klienten. Jeg kjenner hvordan kroppen blir avslappet, og jeg blir rolig. Jeg velger å lukke øynene en stund for å erfare kroppen, men er samtidig klar over at jeg går glipp av å observere klienten. Bare ta den tiden du trenger, og om du blir klar over noe, eller får lyst til å gjøre noe, så gjør det. Klienten utforsker med lukkede øyne, og åpner øynene etter en stund.

S: Hvordan var det å sitte slik?

I: Å, det var deilig, godt å bare sitte sånn å kjenne på trøttheten. Jeg kjenner meg liksom helere, som om tankene og kroppen er samlet. Ja, som om jeg er mer samlet..hvordan kan jeg si det? Nei helere er den beste beskrivelsen..Jeg kjemper på en måte mot meg selv ellers, kroppen vil en ting, slappe av, hodet vil noe annet. Det gjelder ikke bare trøtthet, men alt egentlig, jeg tror dette er helt essensielt for meg, det er sånn jeg holder på, veldig fascinerende...

S: Du har flere ganger nevnt ordet fascinerende, kan du si litt mer om hva som fascinerer deg? Jeg blir klar over at dette er et ord han har brukt flere ganger, og jeg blir nysgjerrig på å høre mer om dette.

I: Ja, det er jo nettopp dette at det er så essensielt. Jeg mener, temaet er jo ikke så stort i seg selv, trøtthet, men det er sånn jeg gjør det i hele livet mitt, jeg kjenner det igjen fra så mange situasjoner, kroppen min vil noe, og jeg vil noe annet.

Vi fortsetter å utforske dette på ulike måter, å fete opp figuren, gjøre den tydeligere, blant annet ved å arrangere et stolarbeid, slik at "hodet" og "kropp" kan snakke sammen. Klienten blir klar over hvordan han ignorerer kroppens signaler, og reflekterer en del rundt det at han føler seg utslitt og blir sykemeld med angst og uro. Han erfarer også hvordan han i stolen som "kropp" kjenner seg mye mindre enn i stolen som "hode", og får innblikk i hvordan han selv nedvurderer den kroppslige siden av seg. Avslutningsvis spør jeg klienten hva han tar med seg fra arbeidet:

I: Det absolutt tydeligste er at jeg har sett hvordan jeg kjemper mot meg selv, og at når jeg ikke kjemper mot meg selv så slapper jeg av.

Refleksjoner– Ingvar

Figuren er tydelig i møtet mellom Ingvar og meg i løpet av det første minuttet. Jeg blir aller først oppmerksom på misforholdet jeg opplever mellom det han sier, at det er avslappende å være trøtt, og det jeg ser; uro, ”stort” smil, mer oppsperrede øyne enn det han vanligvis har. Jeg velger å kontakte denne figuren ved å fenomenologisk beskrive det jeg ser, og ved å spørre om det er slik at han ikke tillater seg selv å være trøtt, men isteden ”holder seg oppe”. Ingvar blir klar over at dette er noe han gjør, ikke bare i forhold til trøtthet, men gjennomgående i livet. Det er slik han gjør det på mange områder i livet. Han bruker ordet fascinerende gjentatte ganger, og på spørsmål om hva han legger i det svarer han at dette er en så essensiell erfaring for ham. Gjennom å få den fenomenologiske beskrivelsen av sin atferd kommer klienten til det som er essensielt og meningsfullt for ham selv. Dette er i overensstemmelse med påstanden om at man ved å beskrive et objekts overflate, atferd eller erfaring gjør det mulig å fatte dets essens” (Clarkson & Mackewn, 1993:46).

Denne første sekvensen av terapitimen er videre i tråd med Perls påstand om at det mest aktuelle behovet, eller det som er uferdig hos klienten, er det til enhver tid er det mest åpenbare i situasjonen (Clarkson & Mackewn, 1993:93). Ved at jeg som terapeut beskriver fenomenene som oppstår i terapirommet, blir det åpenbare synlig. I møte med Ingvar har jeg tatt tak i det som ble tydeligst for meg, impulsen om at han ”holder seg oppe”. Jeg beskriver det jeg ser skjer med ham, og tar tak i det som foregår i meg. Det er altså det mest åpenbare hos meg som terapeut, og det er en funksjon av feltet mellom klienten og meg. Feltet (situasjonen) beskrives som et systematisk nett av relasjoner der fenomener oppstår som følge av feltet som helhet, og der alt påvirker alt annet i feltet (Yontef i Johansen, 2005:72). Jeg har brukt min egen oppmerksomhet på å oppdage det som er åpenbart i situasjonen.

Videre i terapitimen eksperimenterer vi med å kjenne på trøttheten slik den er, fremfor å forsøke å ”holde seg oppe”. Ingvar *merker at han slapper av*, og erfarer at han *kjenner seg helere, som om tankene og kroppen er samlet*. Valget jeg gjør her er å forsterke/erfare trøtthet fremfor å forsterke ”holde seg oppe”. Jeg tenker at dette er med på å gi Ingvar en ny erfaring om hva som skjer når han lytter til kroppen fremfor å følge hodet. Dette bekrefter Beissers paradoksale endringsteori, at endring skjer når personen blir det han allerede er, fremfor å forsøke å bli det han ikke er (Beisser, 1970). Ingvar erfarer at han føler seg heler når han tillater kroppen å hvile i trøttheten. Endring, i form av fornyet innsikt har dermed skjedd (Latner 1992).

⁵ Dette er også en tolkning fra min side av det jeg ser. Men, jeg utforsker dette som et spørsmål til klienten, og det blir figuren vi jobber etter

Ved bruk av fenomenologisk tilbakemelding, og ved å ta tak i det åpenbare, får Ingvar en mulighet til innsikt. Han erfarer at han ikke anerkjenner kroppens signaler, og hva som skjer når han tillater seg å være med egne behov.

Avslutning

Jeg har i denne oppgaven utforsket hvordan å øke oppmerksomhet ved å bruke fenomenologisk metode samt eksperimenter. De utvalgte verbatim, og refleksjonene knyttet til disse, viser tydelig hvordan jeg som terapeut kan bruke fenomenologisk metode og eksperiment til å øke klienters oppmerksomhet, for å oppnå ny innsikt eller erfaring, og for å komme til det som er essensielt og meningsfullt for den enkelte klient. Alle 3 kasus viser nettopp dette. Det å forholde seg fenomenologisk til det som skjer i terapirommet, om det tilhører indresone, ytresone eller mellomsoner, gir mulighet til å komme til det som er essensielt for klienten. Gry erfarer at hun kan ”kjenne kroppen”. For Kamilla blir det essensielle tydelig ved at hun erfarer kjærligheten til bestemor og får en erkjennelse av at hun skal dø. Ingvar blir klar over at han både i terapitimen og i andre situasjoner ikke lytter til kroppens behov og signaler, men overstyrer med det han tenker er riktig i situasjonen.

Dette bekrefter mitt eget menneskesyn; *jeg tror at alle mennesker, ved å bli møtt på en ikkedømmende måte, får mulighet til å oppleve liv og vekst.* Jeg understreker selvfølgelig ordet *mulighet*. Opplevelsen av *liv og vekst* er nemlig helt subjektive erfaringer, og det er vanskelig å vurdere om de tre klientene faktisk opplever dette. Men, jeg kan slå fast at de ved å bli møtt på en ikkedømmende måte, der jeg som terapeut beskriver det jeg ser og erfarer her og nå, har fått ny innsikt og erfart flere sider av seg selv. Teoretisk vil det å bli mer oppmerksom, og det å få ny innsikt gi *mulighet* til liv og vekst, for hver klient på sin subjektive måte.

Litteraturliste

Austheim, K (1998). Felt-teorien. *NGI-nytt nr 1 – 1998*.

Beisser, A. (1970). Paradoxical Theory of Change. *The Gestalt Journal. Vol 24, No. 2*.

Clarksson, P. & Mackewn, J. (1993). *Fritz Perl*. London, Sage

Eie, E. (2010). Bokomtale av *Gestalt Therapy; Therapy of The Situation*, George Wollants 2008 i *Norsk Gestalttidsskrift 1(2)*, 81-85

Johansen, S. (2006). Her og Nå. *Gestaltterapi i Praksis*. Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.

Johansen, S. (2005). Jeg, en feltarbeider. *Norsk Gestalttidsskrift 2(2)*, 68-74.

Joyce, P. & Sills, C. (2001). *Skills in Gestalt Counselling & Psychotherapy*. London, Sage

Jørstad, S. (2006). Oversikt over kontaktmekanismer. *Den flygende Hollender. Festskrift*. 73-79.

Kjønstad, G. (2008). Å legge merke til det som skjer, og la meningen tre frem. *Norsk Gestalttidsskrift 1(2)*, 5-21.

Korb, M. P., Gorell, J. & Van De Riet, V. (1989). *Gestalt Therapy. Practice and Theory*. USA: Allyn and Bacon

Krüger, Å. (2006). Gestaltterapeutisk metode. Fenomenologi i teori og praksis. *Den flygende Hollender. Festskrift*. 55-61.

Latner, J (1992). Creative Adjustment: The Design of Contact. *Gestalt Therapy: Perspectives and Applications*. Red. Edvin C. Nevis. The Gestalt Intitute of Cleveland Press

Masquelier, G. Existential Pressures. NGI kompendium, 3. Klasse 2009/2010.

Perls, F., Hefferline, R. & Goodman, P. (2006). *Gestalt Therapy*. London: The Julian Press: Reprinted by Souvenir Press.

Polster, E. & Polster, M. (1973). *Gestalt Therapy Integrated*. New York: Brunner/mazel.

Rosenberg, M. B. (2005). *Ikkevoldelig Kommunikation "Girafsprøget"*. København, Borgen Forlag

Stevens, J. (1971). *Awareness: Exploring, Experimenting, Experiencing*. California: Real People Press.

Van Baalen, D. (2004). Awareness nok en gang. *Norsk Gestalttidsskrift 1(2)*, 89-101.

Van Baalen, D. (2002). Awareness er ikke nok. *Den flygende Hollender. Festskrift*. 42-47.

Van Baalen, D. (2002). Gestaltdiagnoser. *Den flygende Hollender. Festskrift*. 14-41.

Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. USA: BasicBooks.

Yontef, G. M. (1993). *Awareness, Dialogue & Process: Essays on Gestalt Therapy*. New York: The Gestalt Journal Press

Zinker, J. (1978). *Creative Process in Gestalt Theory* New York, Vintage Books, a Division of Random House.