Forpliktelse til dialog

I følge gestaltterapeutene Bob og Rita Resnick er poenget med terapi ikke at terapeuten skal forstå klienten, men at klienten forstår seg selv. Selvfølgelig er det vidunderlig å bli sett og forstått, men det viktigste er at klienten får bedre tilgang til hvem hun eller han er.

TEKST OG FOTO:
Nina Andresen

TEKST
Elin Wormnes

PUBLISERT 1. februar 2006

ERFARNE FORELESERE: Det amerikanske psykologene Rita og Bob Resnick har i mer enn 35 år holdt seminarer om gestaltterapi. Ekteparet har også vært i Norge ved flere anledninger.

Bob Resnick og Rita Resnick ved Gestalt Therapy Institute of Los Angeles, har i mer enn 35 år holdt seminarer om gestaltterapi rundt om i Europa, og jevnlig her i Norge. Bob Resnick har vært beskrevet som den yngste av de opprinnelige gestaltterapeuter, i og med at han har gått i opplæring hos Fritz Perls og James Simkins. I forbindelse med en

studietur til USA hadde vi gleden av å intervjue Rita og Bob på deres kontor i Santa Monica, California.

«Forpliktelse til dialog er å la seg engasjere uten å forsøke å kontrollere resultatet»

– Hva er essensen i gestaltterapi, og når vet du med sikkerhet at du driver gestaltterapi?

Rita: – Gestaltterapi har tre grunnpilarer: feltteori, fenomenologi og dialog. Fritz Perls introduserte omgivelsene, i betydning av at personen må forstås ut fra sin kontekst. Kunnskap om personens intrapsykiske verden er ikke tilstrekkelig. Konteksten kan være alt fra indre forhold, som biologi og hvordan hjernen fungerer, til hvordan du har det med din partner og din familie, og samfunnet du er del av. Alt dette danner en bakgrunn, et felt, som personen må forstås i forhold til.

– Den andre grunnpilaren er fenomenologi, studiet av hvordan folk skaper mening. Mennesker tar inn informasjon, bearbeider og internaliserer den, og leverer den tilbake til omgivelsene. Mening skapes i forholdet mellom figur og grunn.

Bob: – For å forstå en levende organisme, må du se den i samhandling med omgivelsene. Figuren vil få forskjellig mening, avhengig av hvilken bakgrunn den gis. I et fenomenologisk perspektiv må mening alltid ses fra individets synsvinkel. Meningen speiler det du bringer med deg inn i situasjonen. Et stykke tre er ved når du fryser og materiale når du bygger. Laura og Fritz Perls var enige med fenomenologene Husserl og Heidegger i at mening ikke oppdages, men skapes.

Rita: – Dialogen, den tredje grunnpilaren, er kontakten mellom to ulike fenomenologier. I gestaltterapi er vi opptatt av den autentiske dialogen. Mennesker er autentiske når de gir åpent uttrykk for hva som skjer i dem selv i et gitt øyeblikk. I Bubers terminologi er et «jeg–du»-møte når jeg og du fullt og helt står fram for hverandre. Gestaltterapeuten er interessert i det som skapes i kontakten mellom mennesker. Terapeuten må være maksimalt til stede og tilgjengelig, åpen for kontakten som skjer i samhandling med klienten. Etter beste evne måen prøve å sette en parentes rundt forutbestemte ideer og vurderinger.

Bob: – Tilstedeværelse innebærer at terapeuten engasjerer seg her og nå med klienten, og samtidig foretar sin kliniske vurdering. Terapeuten er inkluderende, prøver å oppfatte klienten slik personen er, og ikke som terapeuten tenker klienten skulle være, eller slik teoriene forteller at «klienter» er. Sentralt er også forpliktelsen til dialog, til å la seg engasjere uten å forsøke å kontrollere resultatet. Det meste i livet er strategisk; vi handler på bestemte måter for å oppnå et resultat. Buber kaller denne strategiske samhandlingen «jeg–det»-relasjoner. Men mennesket trenger også å kunne se vekk fra det strategiske, særlig når vi er sammen med dem vi bryr oss om og som bryr seg om oss. Vi må kunne avsløre hvem vi er, bli engasjert og la skje det som skjer. Terapi gir anledning til oppleve en «jeg–du»-relasjon.

– Målet i gestaltterapi er ikke forandring, men å fremheve *valget,* og det er klientens oppgave å finne ut hvordan hun eller han stopper seg selv.

Rita: – Når terapeuten virkelig er tilgjengelig, og det oppstår et autentisk møte mellom terapeuten og klienten, oppleves klienten i selve prosessen. Prosessen er levende og i øyeblikket, og trenger ikke bli snakket *om* – den er i terapirommet.

Bob: – Klassisk psykoanalyse, til dels også intersubjektiv psykologi og selvpsykologi, rettes mot det ubevisste, og hovedmetoden er tolkning. Også gestalt-terapeutene ser på det ubevisste som en mektig kraft. Problemet er at klienten selv i liten grad har tilgang til det ubevisste. Et nøkkelbegrep i gestaltterapien er oppmerksomhet («awareness»). Poenget med terapi er dessuten ikke at terapeuten skal forstå klienten, men at klienten forstår seg selv. Selvfølgelig er det vidunderlig å bli sett og forstått, men det viktigste er at klienten får bedre tilgang til hvem hun eller han er.

– Hvordan bruker dere da tolkning i gestaltterapi?

Rita: – Jeg tror det er umulig å unngå tolkning. Det viktige er å markere tydelig hvor tolkningen er lokalisert, slik at arenaen for tolkningen plasseres i terapeuten: Dette er slik jeg ser deg og tenker om deg. Vi holder fram et synspunkt, og lar det bli en mulighet, og lytter nøye til klientens respons. Så arbeider vi sammen med klienten på en dialogisk måte, for å få frem hva som føles rett og hva som ikke passer.

Bob: – Tolkning er å søke mening i hva den andre gjør. Vi undersøker: Er denne tolkningen til noen nytte for deg? Jeg observerer nøye om klienten øyeblikkelig blir enig, uten egentlig å ta det til seg, eller motsatt om han eller hun ureflektert sier seg uenig. Hvordan tolkningen blir tatt i mot, er viktigere enn innholdet i den: Svelger du uten å tygge, eller spytter du ut uten å smake? Den dialogiske prosessen mellom terapeut og klient er alltid det primære.

Rita: – I gestaltterapi er vi interessert i *hva* og *hvordan*, mer enn hvorfor; hva som skjer med klienten og hvordan det skjer. Fortiden blir relevant når den blir i levende i øyeblikket.

Bob: – En av misforståelsene om gestaltterapi, er at vi bare er interessert i det som skjer her og nå. Det er ikke tilfelle, fordi nået ikke alltid er det som skjer akkurat her. Noen ganger er nået, altså det som opptar en i øyeblikket, noe som skjedde for flere år siden. Øyeblikket er der oppmerksomheten rettes.

– Hvordan arbeider dere med drømmer?

Rita: Drømmearbeid handler om hvordan klienten kan oppdage seg selv gjennom drømmen. Drømmer kan forstås som projiserte deler av selvet. Vi prøver å få klienten til å interessere seg for disse delene. Han eller hun kan lage en slutt på drømmen, identifisere seg med ulike deler av den, eller gå inn i drømmen ved å bruke førstepersons-presens slik at den blir opplevelsesnær. Gjennom bevisstgjøring gis muligheten til å gjøre nye valg dersom en ønsker det.

Bob: – Fritz Perls hevdet at alle drømmer er personlige og at de ikke handler om andre enn en selv. Drømmeren er manusforfatter og dirigent, og innehar samtidig alle rollene.

Vi kan ikke ut fra et fenomenologisk ståsted tolke drømmen for en person. Vi er opptatt av hvor energien i drømmen er, eller hva som hindrer drømmeren fra å avslutte drømmen.

– Hvilken opplæring kreves for å bli en god gestaltterapeut?

Bob: – Jeg vil foretrekke samme grunnutdannelse for enhver terapeut, ikke bare gestaltterapeuter. Det er viktig å ha kunnskap om de sentrale teoriene innen filosofi, sosiologi og psykologi. Vi trenger også å gjøre oss kjent med forskjellige terapeutiske tilnærminger, samtidig som vi lærer å vurdere dem kritisk. Så kan en spesialisere seg i den psykoterapeutiske retningen som passer en best.

Rita: Jeg er enig, kandidaten trenger eksponering for forskjellige terapeuter, arbeidsmetoder og refleksjoner om terapi. Det gir grunnlag for å finne sin egen stil som terapeut. Samtidig må terapeut ha en god og integrert teoretisk forståelse for det kliniske arbeidet. På 60-tallet var det mange som kopierte Perls' teknikker, uten å ha et teoretisk grunnlag for det de gjorde; som å la personen snakke til en tom stol, eller gi stemme til forskjellige deler av kroppen. De så hvilken kraftfull effekt teknikkene hadde, uten å skjønne hensikten bak.

Bob: – Kandidater må også få anledning til å se erfarne terapeuter i arbeid og til å stille dem spørsmål. Tilsvarende kan veileder være tilstede i terapirommet og gi umiddelbar feedback underveis i samtalen. Å lære av sine feiltrinn gir muligheter for utvikling.

Rita: – I vår opplæring ser alle kandidatene oss arbeide, og kandidatene arbeider også i vårt nærvær. Vi ønsker fremfor alt å gi kandidater tiltro til sin egen prosess.

– Hvem har spilt størst rolle i deres egen opplæring?

Rita: – En av dem er selvsagt Bob, som var min veileder og som hadde en sterk innflytelse på meg. Den andre, en psykiater, var den første som da jeg sto fast med en klient, sa til meg: Hvorfor tar du ikke henne med deg hit og arbeider med henne når jeg ser på, slik at jeg kan gi deg direkte feedback? Den tredje var en av mine veiledere i psykoanalyse, som oppmuntret meg til å leke med og stole på egne ideer.

Bob: – Jeg har satt pris på at gestalt-terapi tillot meg å være den jeg er. Jim Simkins, som var mitt første møte med denne tilnærmingen, oppmuntret meg til å være meg selv, og han likte ikke når jeg ikke var det. Jeg arbeidet med Jim Simkins og Fritz Perls i fem år, de var meget forskjellige. Jim var svært metodisk. Fritz var genial, men det så ut som om han startet helt uten en bestemt plan. Imidlertid hadde han 50 års erfaring, og hans intervensjoner var basert på solid grunn. Nettopp i grenselandet mellom disse to veilederne fant jeg ut hvem jeg var. Uansett hva jeg gjorde, var det en av dem som ikke likte det! Jeg rådførte meg med dem, men fremfor alt søkte jeg råd hos meg selv, for å finne ut hva som passet for meg.

«Stol aldri på en terapeut som oppfører seg vesentlig forskjellig som terapeut og privatperson»

– Du må være tro mot deg selv, hvis ikke kan du ikke drive med relasjonell terapi. Jim pleide å si: Stol aldri på en terapeut som oppfører seg vesentlig forskjellig som terapeut og privatperson. Dersom det er store forskjeller, er en av dem en løgner.

– Hva gjør dere for å beholde interessen og entusiasmen som terapeut?

Rita: – Jeg reiser mye, møter terapeuter fra andre kulturer og trener med dem. Og så underviser jeg, driver terapi og veiledning. Ved å ha mange forskjellige oppgaver får jeg inspirasjon fra de jeg jobber med, og tar del i deres entusiasme. Jeg prøver å unngå å bli hengende fast i min egen kultur, og ønsker å ha et videre perspektiv på verden

Bob: – God kollegastøtte er viktig. Vi har kontorfellesskap med blant annet to jungianske psykoanalytikere og to andre psykoterapeuter som arbeider etter helt andre teoretiske modeller. Når vi har en time ledig samles vi og snakker sammen. Dersom vi har en vanskelig klientsak, stikker vi innom for å diskutere den over en kopp kaffe.

– Kan dere anbefale god litteratur om gestaltterapi?

Rita: – Jeg vil nevne en utmerket grunnbok som heter *Fritz,* skrevet av Petrucka Clarkson og Jennifer MacKern. Gestalt Review, et tidsskrift som kommer ut fire ganger i året, har dessuten mange gode artikler. Erv og Miriam Poltsers bok *Gestalt Therapy Integrated* er for øvrig fremdeles aktuell.

Bob: En poeng jeg har lyst til å trekke frem til slutt, er at gestaltterapi ikke over når behandlingen er avsluttet. Et mål med terapi er å lære å bli terapeutisk overfor seg selv. I terapien snakker vi konsekvent om prosess og om å identifisere egen prosess. Gestaltterapi handler om mer enn å hyle og skrike. Jeg har ikke hatt pasienter som snakker til en tom stol på over 20 år; ikke fordi det er noe galt i det, men å snakke til en tom stol er ikke gestaltterapi. Det er «awareness» som er gestaltterapi.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 43, nummer 2, 2006, side 137-139

TEKST OG FOTO:
Nina Andresen, psykolog og frisk av ME

TEKST
Elin Wormnes