

# Kunsten å gestalte – psykoterapi og relasjonell kreativitet



Reidulv Dyrkorn  
Privatpraktiserende psykolog  
reidulvdyrkorn@gmail.com

Forfatteren har fylt ut interessekonfliktskjema og oppgir ingen interessekonflikter.

Hva er en gestaltbasert tilnærming til psykoterapi, og hvordan kan den se ut i praksis?

Den gestaltbaserte tilnærmingen til psykoterapi og til ledelses- og organisasjonsutvikling har stor utbredelse internasjonalt, men er slik jeg erfarer det, ikke like godt kjent i det norske psykologmiljøet. I artikkelen her, som er skrevet på basis av min egen gestaltbaserte praksis som psykolog, ønsker jeg å beskrive fagfeltet og utdype det jeg kaller kunsten å gestalte. Det vil komme frem av teksten at jeg forstår gestaltterapi som en integrativ tilnærming som fint lar seg kombinere med andre terapeutiske metoder og tilnærminger.

Jeg har i mine nesten femti år som psykolog jobbet i psykisk helsevern for voksne og har arbeidet i flere år som skolepsykolog. Jeg ble etter hvert spesialist i organisasjonspsykologi og ansatt som avdelingsdirektør ved Administrativt Forskningsfond (AFF) ved Norges Handelshøyskole med ansvar for nasjonale og internasjonale lederutviklingsprogram. De siste årene av mitt virke drev jeg mitt eget konsultentselskap med programmer i ledelses- og teamutvikling, og kurs i integrativ gestaltterapi. Jeg hadde også enkeltklienter i terapi og veiledning.

Arbeidet som skolepsykolog og som organisasjonspsykolog bar preg av en stor grad av kompleksitet. Det stilte krav til kunnskaper og teoretisk innsikt på mange nivåer, inkludert forståelse av det systemet og den kulturen som setter sitt preg på enhver organisasjon og på menneskene som jobber der. I så måte har jeg hatt stor nytte av å ta en lengre videreutdanning i gestaltterapi og gestaltbasert ledelses- og organisasjonsutvikling. En videreutdanning som også ga interessante og lærerike møter med psykologer fra store deler av verden.

## Integrativ gestaltterapi

Betegnelsen gestaltterapi ble første gang anvendt som tittel på en bok som ble utgitt i 1951 (Perls et al., 1951). Siden den gang er det publisert hundrevis av bøker om gestaltterapi og etablert en serie av fagtidsskrifter som er viet gestaltterapeutisk teori og metode. Som navnet antyder, er gestaltterapeutisk teori sterkt påvirket av gestaltpsykologiens persepsjons- og læringspsykologi, og av Kurt Lewins gruppedynamiske og feltteoretiske tenkemåte – ikke minst det siste. Med sin feltteori understreker Lewin (Lewin, 1951) betydningen av å kartlegge relevante driv- og motkrefter som virker potensielt fremmende eller hindrende i forhold til endring og utvikling, enten det gjelder på individnivå eller på et høyere system- og samfunnsnivå.

I arbeidet som skole- og organisasjonspsykolog ble det overtydelig for meg hvordan problemer på individnivå kunne utløses og forsterkes av problemer på gruppe- og systemnivå. Kurt Lewins feltteori

og den gestaltpsykologiske læresetningen om at helheten er noe annet og mer enn summen av delene, har bidratt til å gi gestaltterapeutisk teori og metode en utpreget holistisk tilnærming. Det gjelder om å se sammenhenger og forholde seg best mulig til hvordan aktuelle og relevante systembetingelser virker inn på problemer som melder seg på gruppe- og individnivå.



Gestaltterapeutisk teori og metode lar seg overordnet beskrive med begreper som feltbasert, eksistensialistisk, relasjonsorientert, fenomenologisk og holistisk. Her vil jeg først og fremst utdype betydningen hva gjelder en holistisk, relasjonsorientert og fenomenologisk tilnærming til psykoterapi, og til det jeg kaller kunsten å gestalte – en kunst som fordrer en kreativ tilnærming til kontakten og samspillet mellom terapeut og klient (Dyrkorn & Dyrkorn, 2010; Zinker, 1978).

Gestaltterapi kan i utgangspunktet sies å være integrativ ved å ta opp i seg ideer og synsmåter fra flere ulike kilder. Erskine og Moursund (2011) viser i den forbindelse til at gestaltbasert teori og metode også lar seg kombinere med andre terapiformer som for eksempel klientsentrert terapi, psykoanalytisk selvteori, objektrelasjonsteori og tilknytningsteori. Det pekes på at en selektiv integrering av ulike teorier og metoder kan bidra til å gi terapiprosessen økt verdi ved å forene noe av det beste fra ulike perspektiver og teoretisk ståsted (Erskine & Moursund, 2011).

For egen del har jeg funnet det fruktbart å supplere min egen gestaltbaserte tilnærming med perspektiver fra tilknytningsteori, samt narrativ og emosjonsbasert terapi. Mer generelt støtter jeg meg på verdien som ligger i å utvikle og utvide måten å oppfatte og begripe virkeligheten på, inkludert hvordan man forstår seg selv i verden. Watzlawick sier det slik: «Den som er bevisst på å være arkitekten av sin egen virkelighet, vil på samme måte være klar over den alltid tilstedeværende muligheten for å konstruere den annerledes» (Watzlawick, 1984, s. 386).

## Den nære kontakten i terapirelasjonen

Terapeutiske samtaler påvirkes på en helt spesiell måte av relasjonen og kontaktforholdet mellom terapeut og klient (Dyrkorn & Dyrkorn, 2010). Terapeutiske samtaler skiller seg fra vanlige samtaler i måten man skaper og er i kontakt på. Den terapeutiske relasjonen har stor betydning for behandlingsutfallet på tvers av hvilken terapiform terapeuten bekjenner seg til (Nissen-Lie et al., 2013). Dette forholdet har bidratt til en økt interesse for integrativ psykoterapi (Norcross, & Goldfried, 2005).

Gestaltterapiens vektlegging av den terapeutiske relasjonen henter inspirasjon fra Martin Bubers tenkning om jeg–du-relasjonen som motsats til den mer reduksjonistiske og tingliggjørende jeg–det-relasjonen (Hycner & Jacobs, 1995).

Slik jeg ser det, understøttes betydningen av den terapeutiske relasjonen av gestaltterapiens holistiske og fenomenologiske tilnærming.

Den holistiske og fenomenologiske tilnærmingen betyr å møte sine klienter som hele mennesker og i sin individualitet, møte dem i deres egen selvforståelse og i forståelsen av deres relasjoner til andre – møte dem i deres tanker, følelser, oppfatninger, verdier og forestillinger. Det å bli møtt med forståelse føles gjerne mer støttende og ivaretagende enn å bli forklart. Det å føle seg forklart har mer preg av en jeg–det-relasjon enn av en jeg–du-relasjon.

Filosofen Søren Kierkegaard sier det slik: «For i Sandhed at kunne hjælpe en Anden, maa jeg forstaae mere end han – men dog vel først og fremmest forstaae det, han forstaaer. Naar jeg ikke gjør det, saa hjælper min Mere-Forstaaen ham slet ikke» (Kierkegaard, 1813, s. 10).

I tråd med Kierkegaards utsagn innebærer den fenomenologiske tilnærmingen at man som terapeut evner å innta en ikke-vitende holdning og kan sette egne oppfatninger og antagelser i

parentes. Det øker mulighetene for en mer åpen, relasjonsbasert og opplevelsesnær kontakt. Den fenomenologiske tilnærmingen er basert på prinsippet om at alt som skjer, har samme krav på å bli gitt oppmerksomhet. Et prinsipp som i fenomenologien kalles horisontalisering (Spinelli, 2005). I henhold til prinsippet om horisontalisering har den nonverbale kommunikasjonen samme krav på oppmerksomhet og interesse som den verbale kommunikasjonen. Det kommer jeg tilbake til. Et tredje prinsipp som utgår av den fenomenologiske tilnærmingen, består i å beskrive hva som skjer, i motsetning til å tolke, som kan bety å fjerne seg fra det opplevelsesnære og direkte observerbare.

Det er ikke enkelt å forholde seg til fenomenologiens grunnprinsipper, men jeg tenker likefullt at det har verdi som terapeutisk grunnholdning – en holdning som kan bidra til å sikre en nødvendig grad av ydmykhet i egen profesjonelle rolle.

## Oppmerksomhet på det nonverbale språket

Bevisstheten om eget kroppsspråk er gjerne svakere enn bevisstheten om de ordene vi velger å si, eller velger å holde tilbake (Dyrkorn, 2014). Vi hører hva vi sier, men ser ikke hva vi forteller med ansiktsuttrykk og resten av kroppen, og i måten vi puster. Det kan derfor ligge viktig tilleggsinformasjon i hva kroppen uttrykker, sett i forhold til hva som uttrykkes med ord. Et nedslått blikk kan for eksempel kommunisere et ambivalent forhold til å se, og ikke minst til å bli sett. Det kan forstås som en ambivalens som kan ha i seg både en frykt og en lengsel, uten at personen er seg bevisst dette forholdet (Dyrkorn, 2025). Ved å kommentere og dvele ved personens kroppsspråk kan terapeuten hjelpe frem en bedre selvforståelse og dypere erkjennelse. Det er en måte å komme bak ordene på. Kroppslig uro kombinert med en grunn pust kan lett omtales med ordet rastløshet, men ved å kjenne lenge nok etter kan det tre frem potensielt ubehagelige følelser som ligger bak rastløsheten: følelsen av skyld og skam, for eksempel.

Ord kan som kjent maskere følelser, og noen følelser kan maskere andre og dypere følelser som i første omgang unndrar seg oppmerksomheten (Dyrkorn, 2014). Det trer altså ikke frem det man kaller en tydelig nok gestalt for det som trenger å bli uttrykt og bearbeidet for å gi en helende effekt. Undersøkelser tyder imidlertid på at intervensjoner på kroppsspråk ofte er underrepresentert i repertoaret av intervensjonsmetoder som psykoterapeuter anvender (Foley & Gentile, 2010). Slik jeg erfarer det, gjelder dette i mindre grad for gestaltterapeutisk teori og praksis. Gestaltterapeutisk teori tar et tydelig oppgjør med kartesiansk og dualistisk tenkning, og gjør det tydelig at kropp og sinn eller soma og psyke ikke er til å skille fra hverandre, men henger uløselig sammen.

Det følger som nevnt av fenomenologiens horisontaliseringsprinsipp at det nonverbale språket også har krav på oppmerksomhet. Arbeid med pust og kroppsspråk er derfor en integrert del av gestaltterapeutisk intervensjonsmetodikk (Dyrkorn, 2014). Som terapeut kan man kanskje ane intuitivt hva klienter kommuniserer med kroppsspråket, men sikker i sin sak kan man ikke være – betydningen må uteskes sammen med klienten, og kan da gi kreative oppdagelser som i positiv forstand kan virke transformerende og endringsskapende.

## Kunsten å gestalte

I henhold til persepsjonsprinsippet om figur–grunn kan en gestalt defineres som det inntrykket eller den opplevelsen som til enhver tid danner forgrunn for oppmerksomheten, og som trer frem på basis av en gitt bakgrunn (Dyrkorn & Dyrkorn, 2010).





Det å føle seg sulten, tørst eller søvnig trer frem som en gestalt på bakgrunn av at man ikke har spist, drukket eller sovet på lenge. Det er behov som gestalter seg med relativt fast regularitet og automatikk. Det er behov som det ikke er noen kunst å bli oppmerksom på. Begrepet kunst benyttes gjerne om noe som fremstår kreativt og nyskapende, eller hva jeg omtaler som kunsten å gestalte. Psykoterapi blir av flere beskrevet som både en kunst og en vitenskap: som en kunnskapsbasert og kreativ prosess (Holm Hadulla, 2004; Zinker, 1978).

Begrepet relasjonell kreativitet viser til at det oppstår nyskapende og innsiktsfulle øyeblikk gjennom kontakten og dialogen mellom terapeut og klient (Dyrkorn, 2024). Grunnlaget for læring gjennom innsikt og for såkalte aha-opplevelser betyr at gestalter antar en form som innebærer å oppdage eller skape nye sammenhenger.

Slike typiske og plutselige aha-opplevelser kan stå som eksempel på kreativ problemløsning. Selv om aha-opplevelser gjerne gestalter seg plutselig, har det i mange tilfeller vært en såkalt inkubasjonsperiode i forkant. Det kan være som å våkne etter nattens drømmer og innse løsningen på et bestemt problem, eller gjøre skjellsettende oppdagelser i badekaret som Arkimedes. Personer i terapi kan også komme til viktige oppdagelser og erkjennelser mellom terapitimene ved at nye og kanskje overraskende tanker, sammenhenger og perspektiver så å si gestalter seg i bevisstheten med bakgrunn i erfaringer fra tidligere terapitimer og i kombinasjon med ulike hendelser i personens liv.

## Kreativ selvregulering

I gestaltterapeutisk teori benyttes begrepet kreativ tilpasning om evnen til selvregulering – innbefattet evnen til å regulere seg i møte med andre mennesker. Understøttelse av denne evnen er en vesentlig komponent i en terapeutisk prosess. I gestaltterapeutisk teori skilles mellom tre oppmerksomhetssoner med betydning for god gestaltdanning og evnen til selvregulering (Dyrkorn & Dyrkorn, 2010).

Innersonen refererer til at oppmerksomheten rettes mot egen kropp ved for eksempel å merke seg egen pust, et bankende hjerte, et sug i magen, muskelspenninger, smertefornemmelser etc. Yttersonen refererer til anvendelse av syn, hørsel, berøring, bevegelse, lukt og smak som en måte å ta imot eller aktivt oppsøke inntrykk og informasjon på fra den ytre verden. Mellomsonen refererer til at oppmerksomheten rettes mot egne tanker, følelser, fantasier og forestillinger.

En øvelse som anvendes i gestaltbasert opplærings- og treningsøyemed, består i å utvikle evnen til oppmerksom tilstedeværelse med den utsikten det gir for bedre tilgang til hva som ligger av kreative muligheter i den aktuelle situasjonen. Det å være oppmerksomt til stede som terapeut inkluderer evnen til å vie seg selv oppmerksomhet – at man underveis i terapiprosessen er oppmerksom på egne tanker, følelser og reaksjoner og dermed kan bruke seg selv til beste for den man skal hjelpe (Knapp et al., 2017).

Den nevnte øvelsen går ut på å stille seg følgende spørsmål:

- Hva ser, hører og sanser jeg her og nå?
- Hva føler jeg i møte med det jeg ser, hører og sanser?
- Hvilke tanker, forestillinger og eventuelle fantasier vekkes i meg ut fra hva jeg ser, hører og føler – og hvordan merkes det i kroppen?
- Hvordan responderer jeg og svarer best mulig (tar ansvar) i møtet med den/de andre?

Slike og lignende spørsmål ligger nær opp til hva Donald Schön beskriver som refleksjon i handling (Schön, 1983). Den nevnte øvelsen illustrerer måter å hente informasjon fra alle tre

oppmerksomhetssoner på med henblikk på å gestalte en helhetsopplevelse som er noe annet enn summen av delene – og dermed utgjør en kreativ syntese. Det å kunne gjøre raske skift i oppmerksomheten og prosessere informasjonen man da mottar, lar seg anse som en viktig terapeutisk ferdighet. Det handler om å være i kontakt med seg selv som forutsetning for kvaliteten i den kontakten som skapes med personen(e) man skal hjelpe.



## Kreativ eksperimentering i gruppeterapi

Følgende eksempel er en omskrevet case som er hentet fra boken *Terapeutens tårer* – en bok som beskriver forløpet av en gruppeterapeutisk prosess (Dyrkorn, 2024). Eksempelet illustrerer hvordan man som terapeut kan sikre at alle tre nevnte oppmerksomhetssoner bidrar til å understøtte evnen til kreativ selvregulering.

To menn i en terapigruppe havner i konflikt med hverandre. De tillegger hverandre motiver og intensjoner som øker avstanden mellom dem. Det skapes en anspent stemning i gruppen. Mennene er så involvert i konflikten at de ikke sanser eller tar inn informasjon om virkningene av konflikten på de andre medlemmene av gruppen. De inviteres til å se seg rundt i gruppen og kommentere på hva de ser. Som en neste intervensjon stilles spørsmål om hva inntrykkene får dem til å tenke, føle og forestille seg, og hva de merker av kroppslige reaksjoner. Det er en intervensjon som henleder oppmerksomheten mot det som er beskrevet som mellomsonen og den indre sonen for oppmerksomheten. Intervensjoner som ligger nært opp til en fenomenologisk tilnærming.

Som påfølgende intervensjon bringes konflikten mellom de to mennene tilbake i fokus. Kommentarene de har gitt til hva de har sett og erfart av gruppens reaksjoner, danner en viktig bakgrunns- og påvirkningsfaktor. Mennene inviteres til å sette seg overfor hverandre i en avstand som indikerer hvor de befinner seg i forhold til hverandre. Dermed gjøres det implisitte eksplisitt for å skape en tydeligere gestalt. De setter seg et par meter fra hverandre og inviteres til å gjøre forsøk på å snakke sammen. De får valget om å flytte seg lenger bort eller nærmere hverandre beroende på hvordan dialogen forløper.

Den ene mannen kommer etter hvert frem til at den andre personen minner ham sterkt om forholdet til hans strenge og autoritære far – en far som alltid mente seg å vite best, og som også kunne bli voldelig. Det er nedlatende kommentarer, og den andre mannens hevede øyenbryn og strenge mine som bidrar til å trigge reaksjonsmåter med opphav i en vond og uløst konflikt mellom vedkommende person og hans far – et slags ekko fra fortiden.

Ved å åpne opp for og formidle denne traumatiserende far-sønn-historien hjelpes den andre mannen til å vedgå at han ikke er uvant med å bli oppfattet som arrogant og avvisende. Han bekjenner at han ikke har lett for å knytte seg til eller etablere nærhet til andre. Samboeren hadde brutt med ham for kort tid tilbake. De to mennene flytter seg etter hvert halvannen meter nærmere hverandre, og ender opp med å gi hverandre et forsonende håndtrykk. Dermed omgjøres den anspente stemningen i gruppen til en følelse av lettelse. Alle blir en erfaring rikere og innser betydningen av hvordan hendelser i fortid virker inn på opplevelser og væremåter i nåtid.

Eksempelet illustrerer én av mange måter å anvende eksperimentet som en kreativ og terapeutisk tilnærming og metode. Løsningen av konflikten bidro til et positivt stemningsskifte i gruppen. Et stemningsskifte som kan være grunn til å gjøre et poeng av gjennom et terapeutisk gruppe-eksperiment. Det kan gjøres gjennom vanlig dialog, men det finnes flere måter å gestalte mening på enn gjennom ord alene – og ikke alle har ordet i sin makt. Ved å benytte mer kreative tilnærminger som tegning, bevegelse og skulpturering som uttrykksmåter kan terapiprosessen tilføres både variasjon

og større verdi. Gruppen ble invitert til å forme en gruppeskulptur og endte opp med å skape en skulptur i form av et fuglerede. Flere personer la seg på gulvet, grep hverandre i føttene og formet en tilnærmet sirkel. En mann la seg på kne inni sirkelen med utslåtte armer som en flyvedyktig fugl, mens én av kvinnene la seg til rette som om hun ruget på et egg. Formingen av fugleredet kan stå som eksempel på relasjonell kreativitet og som symbol på betydningen av behovet for fellesskap, nærhet og tilknytning – behov mange sliter med å få oppfylt, men som kan generere håp når behovene tilfredsstilles.



## Avsluttende kommentar

Jeg har i artikkelen gjort det til et poeng å omtale psykoterapi som en relasjonell og kreativ prosess. Det eksisterer en omfattende forsknings- og faglitteratur om både psykoterapi og kreativitet, men jeg erfarer at sammenhengen og slektskapet mellom de to fagområdene virker mindre kjent og utforsket. Forskningsstudier tyder i alle fall på at det er lite søkelys på kreativitet i mange terapeututdanninger, med en tilsvarende mangel på kunnskaper om kreative intervensjonsmåter (Carson & Becker, 2002, Wells & Dickens, 2020).

I den forbindelse finner jeg det interessant at det har skjedd en dreining i forsknings- og faglitteraturen om kreativitet, en dreining bort fra et noe ensidig søkelys på kreativitet som et individuelt fenomen til en mer sosialpsykologisk og relasjonell forståelse av kreative prosesser (Glăveanu, 2017). I så måte kan studier av relasjonell kreativitet og terapeutiske prosesser kanskje bli et viktig og interessant utviklings- og forskningsområde i kommende år. Jeg har troen på det.

## Referanser

- Carson, D. & Becker, K. (2004). When Lightning strikes: Reexamining Creativity in Psychotherapy. *Journal of Counselling and development*, 82(1), 111–115. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00292.x>
- Dyrkorn, R. & Dyrkorn, R. (2010). *Innføring i gestaltveiledning – teori, metode, praktiske eksempler*. Universitetsforlaget.
- Dyrkorn, R. (2014). *Lederen og teamet – Gestaltbasert coaching og teamutvikling*. Gestaltforlaget
- Dyrkorn, R. (2024). *Terapeutens tårer*. Kapabel Forlag.
- Dyrkorn, R. (2025, 15. januar). Terapeuter har noe å lære av skjønnlitterære forfattere. *Psykologisk.no*. <https://psykologisk.no/2025/01/terapeuter-har-noe-a-laere-av-skjonnlitteraere-forfattere/>
- Erschine, R. & Moursund, J. (2011). *Integrative Psychotherapy in Action*. Routledge.
- Foley, G. & Gentile, J. (2010). Nonverbal communication in psychotherapy. *Psychiatry (Edgemont)*, 7(6), 38–44.
- Glăveanu, V.P. (2017). The Creative Self in Dialogue. I M. Karwowski & J. Kaufman (red.), *The Creative Self* (s. 119–137). Academic Press.
- Holm-Hadulla, R. (2004). *The Art of Counselling and Psychotherapy*. Karnack Books Ltd.
- Hycner, R. & Jacobs, L. (1995). *The Healing Relationship in Gestalt Therapy*. Gestalt Journal Press.
- Knapp, S., Handelsman, M. & Gottlieb, M. (2017). Self-Awareness Questions for Effective Psychotherapists: Helping Good Psychotherapists Become Even Better. *Practice Innovations*, 2(4), 163–172. <https://doi.org/10.1037/pri0000051>
- Kierkegaard, S. (1813). *Synspunktet for min Forfatter-Virksomhed*. Onlineudgave fra Søren Kierkegaards Skrifter.

- Nissen-Lie, H., Oddli, H. & Wampold, B. (2013). Fellesfaktordebatt på ville veier. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 50(5), 489–491. <https://www.psykologtidsskriftet.no/artikkel/2013as05ae-Fellesfaktordebatt-pa-ville-veier>
- Norcross, J. & Goldfried, M. (2005). *Handbook of Psychotherapy Integration*. Oxford University Press.
- Perls, F., Hefferline, R. & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy: Excitement and growth in personality*. Julian Press.
- Schön, D. (1983). *The reflective practitioner: how professionals think in action*. Basic Books.
- Spinelli, E. (2005). *The interpreted world. An introduction to phenomenological psychology*. Sage Publications Ltd
- Watzlawick, P. (1984). *The invented reality*. Norton.
- Wells, P.C. & Dickens, K.N. (2020) Creativity in Counselor Education: More than Case Studies. *International Journal for the Advancement of Counselling* 42(2), 191–199 (2020). <https://doi.org/10.1007/s10447-019-09393-7>
- Zinker, J. (1978). *Creative Processes in Gestalt therapy*. Vintage Books.

