

MITT MØTE MED GESTALTTERAPI OG AWARENESS

Av Ellen Beate Dyvi

Dette innlegget er en omarbeidet og forkortet utgave av min eksamensbesvarelse etter første året på gestaltterapeutstudiet. Eksamensbesvarelsen handlet om begrepet awareness og min egen prosess med hovedvekt på mitt første møte med gestaltterapien, som klient.

Jeg husker godt mitt første møte med min første gestaltterapeut for vel to år siden. Jeg hadde begynt å tenke på at jeg ville søke gestaltterapeutstudiet og nå skulle jeg skaffe meg nødvendig gestalterfaring.

Jeg satt i en stol rett overfor terapeuten og fortalte noe fra oppveksten min som jeg syntes var viktig informasjon til henne om hvordan livet mitt hadde vært - og var. Gjennom mange års terapi og grubling hadde jeg skaffet meg en del årsaksforklaringer. Jeg trodde at terapi handlet om å erkjenne kausalitet og at det ikke var snakk om å oppnå noe særlig mer enn det gjennom terapi. Skulle en endre noe fikk en finne ut av det på egen hånd og ikke blande terapeuten borti det.

Min hensikt der jeg satt var å fortelle hvor langt jeg var kommet, noe jeg selv var svært fornøyd med, ved å fortelle gestaltterapeuten om livet mitt og presentere mine godt funderte forklaringer. Jeg visste i grunnen fint lite om hva gestaltterapi var.

Terapeuten sitter og ser på meg. Slik jeg husker det avbryter hun meg midt i en setning og sier: - Jeg ser at du sitter og støtter hodet i hånden. Sånn. Og så viser hun meg hvordan hun ser at jeg sitter ved å gjøre det samme selv. Deretter sier hun at hun blir sliten av å se på meg. - Makan!, tenker jeg. Hvorfor sier du det? Her sitter jeg og forteller noe vesentlig fra min barndom, og så avbryter du meg midt i en setning for å si noe ytterst banalt om hvordan jeg sitter. Samma det vel! Hører du ikke etter når jeg snakker, eller? Og hvordan kan du som terapeut si at du blir sliten av å se på meg. Det er jobben din! Du får jammen holde ut, som alle oss andre som også blir slitne på jobben.

Jeg følte sterk irritasjon. Det hun sa var uhørt for meg. Og jeg hadde gått mange år i terapi. Fra det var jeg vant til en terapeut som knapt nikket mens jeg snakket. Og langt mindre sa noe om hvordan han opplevde samværet med meg.

Jeg sa imidlertid ingenting om hva jeg tenkte og følte til min nye gestaltterapeut. Jeg ville ikke være uhøflig. Jeg tenkte at hun var nok litt teit, og at jeg bare fikk sitte der timen ut og jatte litt med. For så å avslutte. Så fikk jeg heller finne meg en annen og bedre gestaltterapeut etterpå.

Nå vet jeg at en vanlig innvending mot gestaltterapi nettopp er dette som jeg reagerte på i den første timen (Polster & Polster, 1974). Gestaltterapeuten spør detaljert og gjentakende om hva klienten blir oppmerksom på, gjør eller ønsker. For å svare på disse spørsmålene må klienten avbryte kommunikasjonsflyten og rette oppmerksomheten mot seg selv, identifisere hva som skjer og gjøre seg i stand til å rapportere prosessen til en annen person. Kritikerne ser dette som verdiløst, eller enda verre, som ødeleggende for pågående aktivitet. Slik jeg gjorde i min uvitenhet.

Denne første timen med min terapeut utviklet seg for øvrig annerledes enn jeg først forutså. Jeg gikk nemlig, om enn motvillig, med på å utforske det tunge hodet som lå der i hånden. Når jeg først var der kunne jeg like gjerne gjøre som hun foreslo, tenkte jeg.

Det viste seg å bli begynnelsen på mitt livs mest interessante prosess. Hjelp meg, så sliten jeg var. Det merket jeg da jeg begynte å kjenne etter. Det var ikke noe rart at terapeuten ble sliten. Jeg endte den første timen med å kjenne med hele meg at jeg ville tilbake til denne terapeuten. Der var det verdifull informasjon å hente.

Jeg fortsatte i individuell terapi og senere i gruppeterapi gjennom et år, og kvalifiserte meg til å komme inn på gestaltterapistudiet.

Jeg har merket hele veien at terapitimene avstedkommer mye motstand. Det er hard jobbing dette her, og det er ikke alltid jeg har lyst til å jobbe så mye. Det er en god del smerte, ikke så lite kjedsomhet - og nye erkjennelser som oppleves vidunderlig. Det er nye ting å se hele veien og ikke minst nye måter å se ting på.

Jeg har begynt å gjøre ting annerledes og jeg reagerer annerledes på situasjoner og mennesker. Uhensiktsmessigheter er endret til noe mer hensiktsmessig. Jeg har opplevd sorg over skader jeg har påført meg selv og andre og glede over at jeg har oppdaget det. Jeg gleder meg også over endring - og blir lei meg ved tilbakefall til det jeg ikke vil ha. Alt om hverandre. Det viktigste er at jeg er mer klar over hva som skjer. Jeg har fått økt awareness.

Awareness er på en måte gestaltterapiens ett og alt, slik jeg ser det. I litteraturen står det at awareness er både metode og resultat. (Perls, Hefferline & Goodman 1951). Jeg mener vi kan si at uten awareness, terapeutens og klientens, blir det ingen terapi og ingen endring - eller lindring.

Gjennom terapi, terapistudiet og det å bli eldre, lærer jeg mer om hvem jeg er og hva jeg trenger - og hvordan jeg skal få det. Noen ganger synes jeg at jeg får det til. Da blir jeg glad.

Awareness er en treningssak. Jeg kommer i stadig bedre form.

Litteratur:

- Perls, F. R. Hefferline & P. Goodman (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. London: Souvenir Press
- Polster, E. & M. Polster (1974). *Gestalt Therapy Integrated*. New York: Vintage Book.