

SELV

Knut Moskaug

Som student og gestaltterapeut har jeg opplevd teorien om Det selvorganiserende prinsipp som en av de største utfordringene. Som lærer opplever jeg det samme – at denne teorien er den som ofte er vanskeligst å formidle til studentene. Muligens er dette delvis et språklig problem da vi, når vi snakker om selv i gestaltterapi, faktisk snakker om noe som ikke er et objekt. I gestalt snakker vi om selv som funksjon i feltet (Johansen, 2005).

Jeg vil først oppsummere den historiske tilblivelsen av selv og synliggjøre hvor vår forståelse av selv kommer fra. Deretter vil jeg ta for meg teorien om prinsippet for organisering av selv.

Nøkkelord: selv, selvorganisering, paradigme, historikk, figurdannelse.

I det som skjer i møtet mellom to mennesker, organiseres *selv*, og teorien om hvordan dette skjer, er det som omtales i gestaltteorien som *prinsippet for organisering av selv*, eller det selvorganiserende prinsipp. Nettopp i denne språkbruken tenker jeg at noe av forvirringen oppstår gjennom at termen kan tolkes dit hen at "det selvorganiserende prinsipp" handler om et prinsipp for hvordan "noe ordner seg av seg selv." Dette kan fort blandes sammen med *feltorganisering* eller det som også kalles *figurdannelse* (figure formation) (Perls mfl., 1951). Kan vi i fremtiden kanskje bruke termen "prinsippet for organisering av selv"?

Før jeg går videre, vil jeg si litt om den historiske tilblivelsen av *selv*. I de siste par årene har jeg gått i dybden av de filosofiske røttene gestaltterapien bygger på, altså gestaltterapiens idéhistorie. Den historiske opptegnelsen som følger, er sterkt preget av historikere som R. Tarnas, W. Truett Anderson, R. F. Baumeister og D. Reisman, men selve oppstillingen og sammenfatningen er min egen.

Historisk oversikt

Vi kan følge tanken, eller forestillingen, om *selv* helt tilbake til før-sokratisk tid. Det er ikke uvanlig å tenke at mennesker i det gamle Hellas (før Homer) ikke hadde noen opplevelse av *selv*; de trodde at den intrapsykiske dialogen handlet om at de hørte gudenes stemmer. Homers *Iliaden* (Østbye, 1991) kan tolkes dit hen at man allerede på denne tiden forholdt seg til *et selv*, selv om psykologen Julian Jaynes i 1970-årene fremsatte tesen om at folk på Homers tid ikke hadde en personlig bevissthet slik vi tenker oss den. Jaynes påstår videre (1976) at det vi kaller bevissthet, ikke blomstrer spontant i den menneskelige hjernen, men at det snarere er en tillært prosess, et resultat av en sosial oppfinnelse som tok form for knappe 3000 år siden. Jaynes teori er ikke enkel å akseptere, og det er det heller ikke alle som gjør. Men om vi er enige eller ikke, må vi akseptere Jaynes antakelse om at forfatteren av *Iliaden* beskrev sin egen samtid. Forfatterens beskrivelser av hva folk tenkte og følte, og hvorfor de gjorde det de gjorde, må tas like alvorlig som når en nåtidig romanforfatter bruker freudiansk språk for å forklare sine karakterers motivasjon. *Iliaden* fortjener å bli lest som en sannferdig beskrivelse av hvordan folk i den homeriske tidsalderen forstod verden og menneskelivet (Truett Anderson, 1997).

Går vi til Sokrates, Platon og Aristoteles, kan vi i deres verker se at deler av det moderne *selvet* fødes. Truett Anderson (1997) hevder at den personen som sprang ut fra Sokrates', Platons og Aristoteles' filosofi, ikke lenger hørte gudenes stemmer slik de homeriske heltene hadde gjort, og han var heller ikke den flyktige ånden som Heraklit hadde opptegnet, men hadde en permanent identitet, og kunne hevde at sjelen var hans egen. Slik jeg leser Truett Anderson her, ser det ut som om sjel og *selv* er synonyme. Platon, skriver Philipppson (2001), så på *selv* som "essensen" av personen med en separat eksistens fra den fysiske personen, på samme måten som han mente at essensen av *rød* var separat fra en individuell *rød gjenstand*. Dette synet kalles *dualisme* fordi det beskriver to former for eksistens, *selv/tanke/ånd* og den *fysiske kroppen*.

Baumeister (1986) hevder at det skjedde en endring rundt 1400-1500-tallet, da folk på denne tiden fikk private rom i hjemmene sine, og de begynte å insistere på å ha private rom i *selvene* sine, som ikke nødvendigvis var identiske med deres offentlige fasade. "Folk begynte å anse selvet som en skjult eksistens som enten ble eller ikke ble

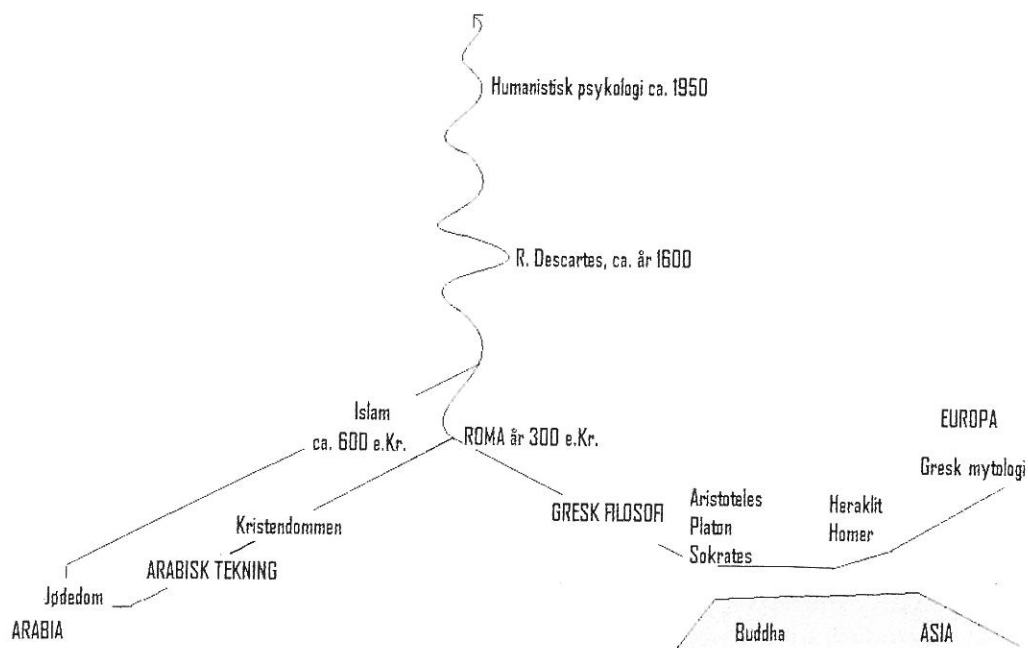
avspeilet i utvendige handlinger. Troen på et virkelig selv som er skjult, som ikke viser seg tydelig eller direkte i ens offentlige handlinger, kan ses som det første skrittet mot å gjøre identitet til et problem" (*ibid.* s. 36, min oversettelse).

Det moderne selvet oppstår

I følge Truett Anderson (1997) skal det moderne selv ha hatt sin fødsel på tidlig 1600-tall, i Bayern, da René Descartes tenkte seg nedover til selve kjernen i virkeligheten. Verden var i omveltning med navn som Galilei og Copernicus, tredveårskrigen raste, og det var tid for å tenke igjennom en del sannheter. Descartes tenkte over alle de ting som kunne betviles, og kom fram til det ene faktum han kunne stole på. Ikke den fysiske verdens realiteter – de kunne betviles. Hans egen kropp kunne vise seg å bare være en drøm. Men det *jeg* som tvilte, hans egen selvbevissthet – den var hevet over enhver tvil. Han tenkte, altså eksisterte han. Svakheten ved denne teorien er at Descartes måtte anse at *noe* var i stand til å *tenke før jeg tenker og altså er*. Det Descartes fant eller lokaliserte, hevder Tarnas (1991), var det menneskelige subjektet som er i sentrum i den verdenen man vet om. Dette, sier han videre, er også et senter i det menneskelige subjektet, en instans i hjernen som observerer verden og er den sentrale prosessoren for alle sanseopplevelser – *glandula pinealis*. Dette er også knutepunktet mellom den fysiske hjernen og det ikke-fysiske sinnet. Det er dette senteret i hjernen som gjør at vi har en oppfattelse av *jeg*. Ut fra dette må vi anta at det *er* et skille mellom *selv* og *opplevelsen av jeg/meg* (Skottun, 2006). Tarnas (1991) har beskrevet Descartes' verk som "den prototypiske erklæringen om det moderne selvet, etablert som et fullstendig separat, selvdefinerende vesen..." (s. 218, min oversettelse).

For å gjøre dette mer visuelt kan vi sette dette inn i et "kart". Hvis vi begynner nederst til venstre, vil vi se at jødedommen har sine røtter i den arabiske verden. Ved Jesu fødsel blir kristendommen en del av denne tankegangen hvor vi tenker at *jeg blir til i møtet med Gud*. Islam har samme opphav og kommer til vel 600 år senere. Dette er det klassiske paradigmes syn på selv. Nederst til høyre kommer Buddhas tanker om anatman (ingen sjel) fra Asia. Fra Europa kommer den greske mytologien hvor mennesket heller ikke opplever å ha et eget selv. Vi kan ikke trekke konklusjonen at de greske filosofene Sokrates,

Platon, Aristoteles og andre var påvirket av den asiatiske tenkningen og av Buddha. I Roma, ca. 300 år etter Jesu fødsel, møtes den greske tenkningen kristendommen, og de to går videre sammen gjennom historien, gjennom middelalderen og fram til 1500- og 1600-tallets Europa, hvor da Descartes tenker seg nedover i bevisstheten og kommer fram til at "jeg tenker, ergo er jeg." Her, i et modernistisk paradigme, tenker vi at *selv/jeg blir til i møtet med meg*. Så i det postmoderne paradigmet hvor gestaltterapien oppsto, spør mennesket "Hvem er jeg?", og det finnes ikke noe eksakt svar. Kan vi nå tenke at vi er på vei inn i et nytt paradigme, et post-postmoderne eller et relasjonelt paradigme hvor vi ser *selv* som *jeg blir til i møte med deg* (Evans, 2007)?



Etter Descartes ble *selvet* et viktig tema for filosofer som David Hume, Immanuel Kant og John Locke. Det var alt annet enn enighet om synet på selv. Hume så på *jeg* som eksisterende bare i en strøm av erfaringer. Han mente at vi ikke kan være direkte oppmerksomme på noe separat *selv* som gjør disse erfaringene. Dette er tanker som støttes i gestaltterapien. Eksistensialistiske filosofer som Sartre og Kierkegaard ønsket å komme bort fra Platons dualisme. Dette kjenner vi også igjen i gestaltteorien (Bowman & Brownell, 2000; Philipppson, 2001).

Moderne tid

Rundt 1950 var mye i forandring. Etterkrigstidens sosiale karaktertrender i USA ble studert av David Reisman og andre. Reisman mfl. (1950) påsto at en dyp psykologisk omveltning var på vei. Reisman delte mennesker inn i tre *grunntyper*: de *indrestyrte* individualister, hardføre og som holdt seg til sine personlige verdier og mål, de *ytrestyrte* konformister, som så ut til å mangle det indre kompasset og som hadde en sterkere tendens til å tilpasse seg sine umiddelbare sosiale omgivelser (de som ser til sidemannen i et middagsselskap for å se hvilken gaffel de skal bruke), og de *tradisjonsstyrte*, den premoderne tradisjonsstyrte personen som levde i relativt stabile sosiale omgivelser, hvor spørsmål om hva som var sant eller rett, eller hvem personen var, var uvesentlige. Skomakersønnen ble gjerne skomaker, og legesønnen ble lege. Reisman mfl. (1950) hevder at den *indrestyrte* typen begynte å utvikles omtrent på Descartes' tid, da middelalderens føydalsystemer var i ferd med å bryte sammen. De *ytrestyrte* var på vei inn i det vi i dag ville kalle et postmoderne, pluralistisk informasjonssamfunn. De hadde ikke svelget forfedrenes overbevisning, og som en konsekvens måtte de kontinuerlig søke etter regler for hvordan, eller hvem de skulle være, altså konformitet. Samtidig med Reismans bok utga Rollo May *The Meaning of Anxiety* (1950), hvor han sier at denne tiden er *angstens tidsalder*.

De vestlige ideene om menneskelig utvikling har vært enormt påvirket av tankene til Erik H. Erikson om hvordan en person ideelt sett vokser, overvinner identitetskriser, unngår farene ved *identitetsdiffusjon* og blir en stabil voksen med en sikker oppfatning av indre kontinuitet og sosial likhet. Pasienter i psykoterapien blir altså ofte oppfattet å ha en manglende evne til å utvikle en slik indre kontinuitet og sosial likhet. Enten terapeuten forholder seg til freudiansk teori, jungiansk teori eller for den saks skyld Assagiolis psykosyntese (1965), vil budskapet stort sett være det samme, i følge Truett Anderson (1997): *Ta deg sammen. Vær sammenhengende, integrert, autentisk og hel!*

En av utfordrerne til det moderne *selv* var Sigmund Freud (1856–1939), som på noen måter bekreftet det moderne selvbegrepet og på andre måter undergravde det. Freudiansk analytisk teori bygger på tanken om en mental treenighet med id, ego og superego. Det rampete og nytelsessyke *id*, skrev Freud, rommer alt som er iboende fra fødselen av, som er fastsatt av naturen – instinktene. *Egoet* mente han befant seg

på et høyere og senere nivå og spiller rollen som den modne, realistiske og sosiale aktøren. Dette var egentlig samsvarende med den tidens tenkning om lavere og høyere selv, men Freud la til en tredje komponent, *superegoet*, sivilisasjonens indre agent, som opptrådte som arvtakeren til og representanten for foreldrene og andre autoriteter (for eksempel lærere), som overvåket individets handlinger i de første leveårene.

Truett Anderson (1997) påpeker at Buddha framholdt den radikale doktrinen av *anatman* - ingen *atman*, ingen *sjel*, og for den saks skyld ikke noe fastsatt *jeg*, intet *selv* annet enn illusjonen om *selv*. Menneskelig bevissthet har ingen kjerne, sier han, men er snarere en flyt av hendelser.

Selv i gestaltterapien

Utfordringen for oss gestaltikere er å la forestillingen om "selv som en fast indre enhet" fare, og å se på *selv* som en funksjon som skjer i møtet mellom en person og noe annet eller en annen. Dette krever en reorganisering av oppfattelsen eller forutinntattheten, fra å være det vi hele livet har tenkt som *jeg*, at vi alle har et fast selv. Dette selvet beskriver hvordan personen er: "Det er sånn jeg er..." I gestaltteorien blir utfordringen å være med på at noe *skjer*, men at det ikke nødvendigvis skjer i en "sentral prosessor". Denne typen opplevelse er beskrevet i mange zenskrifter (Truett Anderson, 1997) som *tanker uten en tenker*, ting som *sees og høres uten at noen ser eller hører dem*. Truett Anderson (1997) forteller også om en zen-buddhistisk nonne som konsekvent unnlater å bruke personlig pronomen når pronomenet viser til et *selv*. I stedet for å si at "Jeg er sulten!" sier hun "Det er sult her!" Oversatt til gestalttermer kunne det bli: *Det som skjer i feltet* (Staemmler, 2006) *kommer til uttrykk i meg i form av fenomener jeg tolker som sult!* Min opplevelse av at sulten er min, eller er i meg, er et uttrykk for hvordan *selv* organiseres i møtet mellom meg og for eksempel et koldtbord, og hvordan dette kommer til uttrykk i meg. Jeg blir påvirket ved synet av koldtbordet, og jeg får kroppslige fornemmelser som sug i magen og vann i munnen som jeg kan bli oppmerksom på (Zinker, 1978). At jeg opplever meg sulten, har å gjøre med det som i amerikansk gestaltlitteratur kalles self-awareness, eller egen-awareness. Utsagnet "Det er sinne her" i stedet for "Jeg er sint!" vil mer korrekt beskrive

organiseringen av *selv* som at det pågår eller oppstår en prosess i feltet, og at de kroppslige fornemmelser og følelser personen kjenner i møtet med et annet menneske, er beskrivelsen av hvordan prosessen kommer til uttrykk (*selv* organiseres) i personen.

Isadore From (Müller, 1989; van Baalen, 2002) deler *selv* som funksjon inn i tre delfunksjoner: *idfunksjonen*, *egofunksjonen* og *personlighetsfunksjonen*. Idfunksjonen er impulsfunksjonen, den delfunksjonen som starter prosessen som organiserer *selv*. Egofunksjonen viser hvordan personen (jeg) velger å respondere (handling), og personlighetsfunksjonen viser *hvem* personen (jeg) blir når jeg responderer. Det blir ofte sagt at idfunksjonen (impulsen) er et uttrykk for jegets *behov*. Like viktig er det her å se at impulsen også kan springe ut fra hva jegets *interesse* er, hva jeget blir *invitert* til, eller hva som *kreves* av jeget i det aktuelle møtet (Philippson, 2001).

Figurdannelse

Før jeg går videre, vil jeg synliggjøre hvordan et begrep i gestaltpsykologien er blitt videreført i gestaltterapien. I gestaltpsykologien brukes begrepet *figurdannelse* om prosessen som skjer ved at noe trer fram fra *grunnen* og blir *figur*. Dette ble synliggjort av Christian von Ehrenfels i hans artikkel *Über Gestalt Qualiteten* (1890). Her beskriver von Ehrenfels hvordan vi mennesker søker å gi sanseintrykkene våre mening. Han påsto at vi har en iboende trang til å sette til manglende informasjon til informasjon vi allerede har, slik at det til sammen skapes en *meningsfull helhet*, eller *eine Gestalt*. Jeg vil komme tilbake til hvordan gestaltpsykologisk figurdannelse er blitt videreført i gestaltterapien.

Pregnans

Gestaltpsykologene Wolfgang Köhler (1887–1967), Max Wertheimer (1880–1943) og ikke minst Kurt Koffka (1886–1941) regnes som *Berlinskolen* i gestaltpsykologien. Wertheimer formulerte en rekke prinsipper som var bestemmende for hvordan forskjellige helheter oppsto. Wertheimer framsatte også en lov som han kalte *Loven om god figur* (loven om *pregnans*) (Saugstad, 2001). Når prosessen med å skape mening skjer, vil mennesket også organisere informasjonen til den *enklest mulige meningsfulle helhet*, eller mer korrekt: *på den måten som gir minst motstand*. Begrepet stammer fra fysikken og kalles "loven om minste motstands vei" (Ellis, 1997).

Köhler, Wertheimer og Koffka videreførte tankene til Carl Stumpf (1848-1936), som alle de tre studerte under. Stumpf forfektet at helheten kan være større (romme mer, være annerledes) enn summen av delene, og for ham ble mentale fenomener et tilbørlig fokus i psykologien. Hans ideer stammet fra *assosiasjonismen* (grunnlagt av *David Hartley* (1705-1757), og det var særlig *John Stuart Mill* (1806-1873) som mente at bevisstheten spiller en aktiv rolle i ideenes assosiasjonsdannelse, assosiasjon som en kreativ syntese. Bevissthetens mentale kjemi er i stand til å kombinere enkle ideer på stadig nye måter og produsere noe nytt av verdi. Komplekse ideer, mente han, er ikke bare summen av enkle ideer gjennom assosiasjonsprosessen, men noe mer fordi de inneholder nye kvaliteter som ikke finnes i noen av de enkle elementene. Dette er også kjente tanker i gestaltteorien (Bowman & Brownell, 2000)¹

Figurdannelse i gestaltterapi

I gestaltterapien bygger vi videre på disse teoriene og ser *figurdannelsen* som hva som skjer (prosessen) i møtet mellom *meg* og *ikke meg*, eller i møtet mellom *meg* og *meg* i et intrapsykisk møte.

Ut fra gestaltpsykologisk tenkning vil alt som fanger min interesse, et bilde på en vegg, en farge eller lyd, organiseres til noe som skaper mening for meg. Jeg vil søke å sette sammen informasjon til en *meningsfull helhet*. Altså blir det som fanges av oppmerksomheten, *figur*, og det som oppmerksomheten ikke fanges av, går til *grunn*. Ut fra dette vil også alt som skjer i møtet mellom klient og terapeut og som fanges

¹ I følge Henning Herrestad (muntlig kommentar, 24.09.2007) kan vi følge denne diskusjonen tilbake til de britiske empiristene på 1700-tallet. John Locke hadde en erkjennelsesteori som beskrev mennesket som en blank tavle ved fødselen (*tabula rasa*), og han hevdet at sanseintrykk ramlet inn og ble satt sammen ved assosiasjonslover. Han kunne dermed forklare enhjørninger og andre fantasidyr som feilplasserte assosiasjoner. Men helt siden den gang har man sett problemer med dette. Kants erkjennelsesteori er et tilsvarende idet han plasserer sammenhenger som tid og romlighet inn i mennesket, og han sier vi tvinges til å oppfatte sanseintrykk inn i helheter vi er født med (sammenhenger som forståelse av årsak–virkning, for eksempel). Da psykologien oppstod, var noen inspirert av empiristene, de ville jo at psykologi skulle være en ren empirisk vitenskap, men de fikk tilsvarende av andre som påviste at sanseintrykk alltid settes inn i helheter som er meningsfulle for oss mennesker. I dagens evolusjonspsykologi vil mange slike helheter tilskrives evolusjonær utvikling av mennesket.

av oppmerksomheten, kunne sees som *figur*. Når vi i det terapeutiske møtet er i *forkontakt* (Perls mfl., 1951), kan alt jeg blir oppmerksom på, kalles figur. Klientens ord, stemmeleie, utseende klær, bilde på veggen osv. osv. Vi kan også si at en organisering av *selv* skjer mellom meg og alle disse *figurene* ut i fra tanken om at *selv* organiseres i møtet mellom *meg* og *ikke meg*. Jeg vil allikevel i det terapeutiske møtet se denne gestaltpsykologiske *figurdannelsen* bare som *at noe kommer til awareness* (Stevens, 1971) og så *slippes*.

Figurdannelse har, i gestaltterapeutisk teori, sammenheng med hva som blir *figur* eller kommer til uttrykk (Korb mfl., 1989) i relasjonen eller møtet. Perls (1965) sier også at alt vi som gestaltterapeuter trenger å gjøre, er å være aware på det åpenbare i her-og-nå-situasjonen. Altså det som "stikker fram" i møtet mellom klient og terapeut. Et eksempel her kan være: I den terapeutiske relasjonen blir terapeuten plutselig oppmerksom på en flekk på tapetet. Denne flekken blir figur dersom vi ser det fra et gestaltpsykologisk ståsted, men kan knapt sies å være noe som oppstår ut fra relasjonen/møtet mellom klient og terapeut. Det at terapeuten imidlertid blir mer opptatt av flekken på tapetet enn av hva som skjer i møtet, er noe som oppstår i relasjonen (*figur*). Terapeutens fokus flyttes, noe som kan gjenkjennes ut fra gestaltterapeutisk teori som defleksjon (Polster & Polster, 1973). Figur blir da *kontaktformen defleksjon* når vi ser fenomenet fra et gestaltterapeutisk ståsted. Dette har igjen sammenheng med vårt syn på *selv* og organiseringen av *selv* i det terapeutiske møtet. Prosessen mellom klient og terapeut (*selv*) organiseres slik at det kommer til uttrykk i terapeuten som defleksjon.

Den *figurdannelsen* jeg som gestaltterapeut er opptatt av, er den som skjer i møtet *mellom* meg og klienten. Philippson (2001) hevder at den kreative tilpasning (kontaktsyklusen) (Perls mfl., 1951) begynner når terapeut og klient møtes. Kontakt opprettes gjennom kontaktfunksjonene (Polster & Polster, 1973), og idet vi sammen bygger kontaktgrensa i møtet, startes forkontakten som rommer alle muligheter. Det åpenbare er det som kommer til uttrykk i her-og-nå-situasjonen (kroppsspråk, stemmeleie, ord som blir brukt osv.). Jeg (terapeuten) er regissør (Korb mfl., 1989) og *kontakter* det som står fram eller er *figur* i *feltet*. Det er idet *figur* trer fram, at det skjer en *organisering av selv* (Philippson, 2001). Prosessen i møtet (*selv*) vil så komme til uttrykk både i meg og i klienten. Hvordan organiseringen av *selv* kommer til uttrykk, kan ikke forutbestemmes, men skjer spontant i øyeblikket. Ettersom vi ser på *selv* som en *funksjon* eller *prosess* og ikke

som noe tingliggjort, kan vi heller ikke snakke om at jeg eller klienten organiserer oss i forhold til hverandre. Når jeg blir aware på hva som skjer i meg i møtet, er dette et resultat av *self-awareness* (awareness på meg selv eller "opplevelsen av meg"), altså hvordan organiseringen av selv kommer til uttrykk i meg. Om jeg kjenner at jeg holder meg tilbake (retroleksjon) (Wheeler, 1998), betyr dette kun at *organiseringen av selv kommer til uttrykk i meg* som retroleksjon. Det er ikke jeg som reflekterer eller blir reflektiv.

Det kan heller ikke sies at det ligger retroleksjon i feltet, eller umiddelbart påstås at det samme skjer hos klienten, at *organiseringen av selv* også kommer til uttrykk i klienten i form av å holde seg tilbake (retroleksjon). Dette er en av grunnene til at det er viktig at jeg som terapeut, sammen med klienten, utforsker hva som skjer i møtet. Hvordan *selv* kommer til uttrykk i meg, er et resultat av hvordan den andre påvirker meg. Jeg kommer til møtet med all min erfaring og mine *uferdige situasjoner* (Perls, 1965) og påvirkes også av disse. Kanskje er det nettopp som et resultat av at klienten *ikke* holder seg tilbake, at jeg holder meg tilbake. Kanskje er det fordi *organiseringen av selv* kommer til uttrykk i klienten ved at han eller hun allikevel ikke "tar inn" det jeg sier (*egotisme*) (Philippson, 2001), at jeg holder meg tilbake (retroleksjon).

Jeg har mye erfaring i å holde meg tilbake i møte med en person som viser sinne. Det som skjer i møtet (hvordan vi gjør det sammen), *organiseringen av selv*, kommer til uttrykk i meg ved at jeg holder meg tilbake (retroleksjon), og det kan godt være at *selv* kommer til uttrykk hos den andre som sinne (*projeksjon?*) (Wheeler, 1998). Ut fra dette kan vi heretter gi avkall på tanken om "felles figur". Andre ganger kan jeg også bli sint tilbake (*projeksjon?*) eller bli redd (*projeksjon?*). I disse tilfellene kan jeg allikevel ikke med sikkerhet si at *noe som helst ligger i feltet*. Det jeg som gestaltterapeut er opptatt av, er å utforske hvordan *organiseringen av selv* kommer til uttrykk, og jeg er mer opptatt av *hva* og *hvordan* enn *hvorfor*. Med bakgrunn i dette gir det mening når Petruska Clarkson (1997) sier at gestaltterapi er kvalitativ forskning i praksis.

Litt om språk

Jeg tar meg selv oftere og oftere i å ordlegge meg på måter som ikke er samsvarende med gestaltteoretisk tenkning. Jeg har tidligere i artikkelen synliggjort bruken av begrep som *jeg er reflektiv* eller at *jeg*

blir retrofektiv. En slik språkbruk tilsier at *selv*, m.a.o. prosessen, blir tingliggjort. På samme måte er det også uforenlig med gestaltteoretisk tenkning å tingliggjøre awareness. Jeg kan altså ikke si at jeg *har awareness* eller *min awareness*. Awareness er også en prosess og kan best formidles som at jeg *blir aware* eller *er aware*.

Gestaltteorien er utviklet med tanke på det *terapeutiske møtet*. Med små justeringer i teorien kan teoriene også beskrive andre profesjonelle møter, men gestaltteorien er ingen generell beskrivelse av *livet*. Fordi gestaltterapien er en relasjonell terapiform som setter fokus på relasjonen, er det lett å trekke teorien ut av terapirommet og inn i alle andre relasjoner i livet. Min opplevelse er at når jeg klarer å skille mellom terapirommet og livet utenfor, blir det lettere å forstå teorien som et terapeutisk verktøy og derigjennom kunne bruke teorien som et hjelpemiddel i praktisk utøvelse av gestaltterapi.

I denne artikkelen har jeg belyst historisk hvordan *selv* er blitt sett på opp gjennom tidene og hvordan vi i gestaltterapien ser på *selv*. Jeg håper denne artikkelen kan virke klargjørende for noen, og inspirere til å lese mer og fordype seg ytterligere.

Litteratur

- Assagioli, R. (1965). *Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques*. New York: Hobbs, Dorman.
- Baalen, D. C. van (2002). Gestaltdiagnoser. I S. Jørstad & Å. Krüger (red.), *Den flyvende hollender*. Festskrift (s. 15-41). Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Baumeister, R. F. (1986). *Identity: Cultural Change and the Struggle for Self*. New York: Oxford University Press.
- Bowman, C. & Brownell, P. (2000). Historical Prelude to Contemporary Gestalt Therapy. *Gestalt!* 4 (3). Tilgjengelig fra <http://www.g-gej.org/3-4/prelude.html> [lesedato: 02.09.2007].
- Clarkson, P. (1997). *Counselling Psychology Integrating Theory, Research and Supervised Practice*. London: Routhledge.
- Ehrenfels, Chr. von (1890). Über Gestaltqualität. *Vierteljahrsschrift für Wissenschaftliche Philosophie*, 14, 249-292.
- Ellis, W. D. (Red.) (1997). *A Source Book of Gestalt Psychology*. New York: The Gestalt Journal Press Inc.

- Evans, K. (2007). Towards a New Paradigm in Gestalt Therapy. *Gestalt Review* 11(3). (I trykk).
- Jaynes, J. (1976). *The Origins of Consciousness in the Breakdown of the Bicameral Mind*. Boston: Houghton Mifflin.
- Johansen, S. (2005). Jeg, en feltarbeider... . *Norsk Gestalttidsskrift*, 3 (2), 68-74.
- Korb, M. P., Gorell, J. & van de Riet, V. (1989). *Gestalt Therapy: Practice, and Theory*. New York: Pergamon Press.
- May, R. (1950). *The Meaning of Anxiety*. New York: Ronald Press.
- Müller, B. (1989). Isadore From's Contributions to the Theory and Practice of Gestalt Therapy. *Gestalt Journal*, 19(1), 57-82.
- Perls, F. S. (1965). The Frederick Perls Demonstration Films: *Awareness*. New York: Gestalt Therapy Video Collection, The Gestalt Journal Press.
- Perls, F. S., Hefferline, R. & Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. New York: Julian Press.
- Philippon, P. (2001). *Self in Relation*. Maine: The Gestalt Journal Press, Inc.
- Polster, M. & Polster, E. *Gestalt Therapy Integrated: Contours of Theory and Practice*. New York: Brunner-Mazel.
- Reisman, D., Denney, R. & Glazer, N. (1950). *The Lonely Crowd: A Study of the Changing American Character*. New Haven: Yale University Press.
- Saugstad, P. (2001). *Psykologiens historie: En innføring i moderne psykologi*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Skottun, G. (2006). Hvem er jeg - 60 år? Om selv i gestaltteori og praksis. I S. Jørstad & Å. Krüger (red.), *Gestaltterapi i praksis* (s. 49-58). Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Staemmler, F.-M. (2006). En babelsk forvirring? Om feltbegrepets anvendelse og betydning. *Norsk Gestalttidsskrift* 3(2), 29-69.
- Stern, D. (2003). *Spebarnets interpersonlige verden*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Stevens, J. O. (1971). *Awareness: Exploring, Experimenting, Experiencing*. Moab, UT: Real People.
- Tarnas, R. (1991). *The Passion of the Western Mind*. New York: Harmony Books.
- Truett Anderson, W. (1997). *The Future of the Self*. New York: Penguin Putnam Inc.

- Watts, A. W. (1963). *Psychotherapy East and West*. New York: Mentor.
- Wheeler, G. (1988). *Gestalt Reconsidered: A New Approach to Contact and Resistance*. New York: Gardner Press.
- Zinker, J. (1978). *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Brunner-Mazel.
- Østbye, P. (1991). *Homer: Iliaden*. Oslo: Aschehoug. (Norsk oversettelse).