

FRA SMERTE OG KAOS TIL MESTRING OG FORUTSIGBARHET

Eksempel på gestaltveiledning i praksis

Av Berit Bårdsen

I denne artikkelen gjør jeg rede for ulike dimensjoner som Martin Buber og Carl Rogers mener er viktige for at dialogen kan oppstå. Jeg gjør dessuten rede for hva de to mener kjennetegner dialogen, og jeg kommer inn på punkter de enes om, og områder der de har forskjellige syn.

Innledning

Gestaltveiledningens primære hensikt er ikke terapeutisk, men den viderefører viktige prinsipper og begreper fra gestaltterapi. Her er kunnskap og innsikt som ikke bare hører hjemme i terapi, men som er like aktuelle i møte mellom lærer og student, foreldre og barn, overordnet og underordnet (Cissna & Andersen 1998). Både gestaltterapi og gestaltveiledning er opptatt av hvordan mennesket kan oppnå personlig vekst og fungere godt i forhold til seg selv og sine omgivelser. Begge bygger på eksistensialismen, fenomenologien, feltteori og dialogen. Gestaltterapien har således røtter i både filosofi og vitenskap (Woldt & Toman 2005). Gestaltveiledning har i tillegg røtter i pedagogisk tenkning. Ordet *educate* handler om å søke å få frem latente ressurser (Woldt & Toman, 2005). I veiledning handler det i hovedsak om å legge til rette for læring ved å gi anledninger til å lære av erfaring. En pedagog eller en veileder kan legge til rette for læring og oppdaging, men kan ikke selv lære eller oppdage for den andre.

Jeg ønsker å gi et eksempel på gestaltveiledning i praksis, for så å knytte et teoretisk perspektiv til det som skjer i praksis. Det teoretiske perspektivet jeg har valgt i denne sammenheng, er å *belyse dialogens kraft*. Dialog er et sentralt begrep innenfor filosofi, pedagogikk og psykologi, men få teoretikere har utforsket dialogens dimensjoner. Denne artikkelens teoretiske perspektiv tar i hovedsak utgangspunkt i en dialog som fant sted mellom Martin Buber og Carl Rogers på en konferanse ved universitetet i Michigan, USA, i 1957. I boken *Carl Rogers, Dialogues* (Kirschenbaum & Henderson 2002) gjengir forfatterne et lydbåndopptak av denne dialogen.

Er dialog en utvidet form for gjensidighet? Eller oppstår det av og til viktige, kortvarige øyeblikk av møter mellom mennesker, møter som handler om *noe mer* enn gjensidighet? Ordet *dialog* er utledet fra det greske ordet *dialogos*, der *logos* kan oversettes med *ord* eller *mening*, og *dia* betyr *gjennom* eller *tvers over*, som en bro over elven. Så med dialog menes både en relasjonskvalitet som oppstår mellom to eller flere mennesker, og en måte å tenke på som kaster lys over dialogens kvaliteter. Et dialogisk perspektiv på kommunikasjon legger vekt på at det vokser frem en ny mening, innsikt mellom de to som er i samtale. Eller som det sies i gestaltveiledning: Selvet er hele tiden i endring, i og gjennom relasjonen med andre (Cissna & Anderson 1998).

En fortelling, dialogen

Denne fortellingen er fra et møte mellom en voksen kvinne og en ung gutt, Per. Hendelsen skjedde i en privat sammenheng, der jeg anvendte kunnskaper og ferdigheter fra min profesjonelle sammenheng. Data om fortellingens hovedperson er anonymisert.

Fire unge mennesker hadde mistet sin mamma i en brå og brutal ulykke. Den yngste av søsknene var Per, 16 år. Kvelden før begravelsen kom Per innom meg på kjøkkenet. Vi satte oss sammen ved kjøkkenbordet. Jeg kjente hvordan hjertet slo i brystet, kjente hvor nervøs jeg var. Samtidig kjente jeg at jeg hadde gode følelser for ham.

Jeg kjenner Per som en som ikke bruker mange ord. Vi to har vært en del sammen uten at vi har sagt så mye til hverandre. Nå satt vi der, stille. Vi hadde øyeblikkelig kontakt og vekslet forsiktede smil. Jeg spurte stille: *"Hvordan er det å være deg nå?"* Han sukket. Ansiktet syntes fullt av smerte. Igjen hadde vi øyeblikkelig kontakt. Siden jeg visste at han var glad i å tegne, dristet jeg meg til å si: *"Om du vil, kan du prøve å tegne det, hvordan det er å være deg nå."*

Jeg fant frem ark og fargeblyanter. Han tok til å tegne. Etter en stund la han fargeblyantene til side. Det så ut som om han var ferdig. Jeg spurte: *"Ønsker du å dele tegningens innhold med meg?"*

Han svarte: "Det sorte du ser, er bare kaos. Og det røde. Det er smerte. Der er bare kaos og smerte. Alt er borte, liksom."

Atmosfæren mellom oss var stille. Jeg kjente meg rolig.

"Hva trenger du nå?" spurte jeg, "og du må gjerne svare ved hjelp av fargestifter og papir." Han tok en rødfarge i hånden og tok til å tegne igjen. Han fortsatte med blåfarge. Jeg satt stille og så på, hadde min oppmerksomhet vendt vekselvis mot meg selv og mot ham. Da han la fargene til side, spurte jeg igjen om han ville dele med meg det formene og fargene uttrykte.

Han sa: "Det jeg trenger, er fast grunn. Noe som jeg kan stole på. Noe som jeg vet er der. Og det blå, det er luft eller rom til meg. Dersom jeg har fast grunn under føttene, kan jeg kanskje være den jeg er."

Jeg spurte igjen: "Er der noe eller noen som er her for deg, nå, selv om du opplever at alt er borte? Kan du la det komme til uttrykk ved hjelp av form og farge?"

På nytt tok han til å tegne. Etter en tid la han fargestiftene til side og fortalte: "Det som er i midten, er meg. Og ringene rundt meg er de menneskene som er mine nærmeste, mine søsken, pappa, din mann og du. Sirklene utenfor der er alle menneskene i bygden der jeg bor, og så klassekameratene mine. Og til sist hele bygden, jorden, steinene, fjellet, sjøen."

Jeg spurte om han kunne ha tillit til dette. Han svarte bekræftende. Jeg spurte: "Dersom noen eller noe i dette skulle svikte, vil det allikevel være noe tilbake?" Han svarte bekræftende på dette. Det var som om blikket ble friskere og åpnere.

Min neste undring var: "Det som kommer til uttrykk her, synes sant og viktig for deg. Alt dette har du! Og det du nevner, er utenfor deg. Hva har du i deg selv som du kan stole på? Kan du la dette som er i deg selv, komme til uttrykk ved hjelp av form og farge?"

Han tegnet. Igjen endrer fargene og uttrykket karakter. Nå var det svakt gult, mer intenst i midten og innerst rødt. Da han nå delte innholdet med meg, var det med ordene: "Jeg er meg. Det gule og det røde. Jeg har meg selv!" Det var som han hadde kraft i stemmen og var oppriktig i det han sa.

Jeg spurte: "Dersom du kunne ønske noe for deg selv, hva ville du da ønske?"

Han svarte: "Jeg ønsker å reise ut i verden og gjøre noe for andre mennesker, kanskje ved hjelp av kunst på et vis."

"Hva trenger du for å bevege deg i den retning du ønsker?"

"Jeg trenger å ha det som jeg har tegnet på den andre tegningen, menneskene som jeg har, bygden, naturen, og så trenger jeg utdanning og erfaring. Jeg trenger noen år for å bli klar."

Jeg kjente meg meget berørt av å delta i denne prosessen sammen med Per. Under hele samtalen kjente jeg på en ro og sansevarhet for han. Det var som vi på en måte pustet sammen, en slags flyt.¹ Kanskje det er dette som av og til beskrives som gyldne øyeblikk. Etter at samtalen var avsluttet, kjente jeg glede, ja, en lykke fylte meg.

I dag er det gått noen år siden dette hendte og ble skrevet ned. I dag er Per 20 år. Han har fått studiekompetanse og studerer nå sosialantropologi. Det kan se ut som han beveger seg mot det han selv ønsket fire år tidligere. Samtidig opplever jeg at han nå er godt forankret i sitt eget liv med evne til å ta vare på seg selv.

Gestaltveiledning med fokus på dialog

To navn som fremfor andre forbindes med gestaltterapien, er Fritz og Laura Perls. Laura Perls var psykoterapeut. Hun hadde mange personlige møter med filosofen Martin Buber og var sterkt influert av ham, noe gestaltterapien bærer preg av. Det at gestaltterapi vektlegger nærværelse, autenticitet, inklusjon og dialog, er takket være Bubers filosofiske bidrag. Carl Rogers var psykoterapeut og opphavsmann til den personsentrerte tilnærming innen veiledning og terapi. Han levde samtidig med Fritz Perls, men var svært ulik han. Imidlertid delte de en felles tro når det gjaldt menneskets grunnleggende driv imot helse, ansvar og selvaktualisering (Clarkson 2004).

¹ Flyt er en tilstand av lykke. Det handler om å være dypt konsentrert, opplukt av det en holder på med. En blir ett med det en gjør. Tid og sted opphører, og en er til stede med hele seg. Tilstanden opptrer gjerne når vi stimuleres opp til grensen av hva vi klarer, og når vi bruker våre ferdigheter optimalt (Csikszentmihaly 2002).

Veileder og dialogen

I et gestaltperspektiv er dialogen den sentrale helingsdimensjonen. Den kan ikke planlegges eller forutsies, ei heller reproduseres eller kontrolleres. Et viktig trekk ved dialogen er å ikke vite på forhånd hva som kan skje, å la seg overraske. Det handler om å være mest mulig åpen og fleksibel, i forhold til de behov som er til stede fra øyeblikk til øyeblikk (Woldt & Toman 2005). Dette fordrer selvinnsikt og årvåkenhet fra veileders side. Det fordrer en evne til å kunne hvile i seg selv slik at man har ro og avspenning til å være nærværende og sansevar i situasjonen. Gary Yontef (Woldt & Toman 2005) refererer til gestaltterapi som en dialogisk metode. Han sier at den primære verdien ved en ”dialogisk metode” er det levende møte mellom to mennesker, der begge risikerer noe av seg selv i den helende prosessen som dialogen er. Da blir det viktig at veileder utvikler evnen til å være i en slik nærværende relasjon med dialogpartneren. Å fremme denne nærværskompetansen i sin væren vil være den viktigste treningen i en veilederutdannelse, og å fremme disse værenskvalitetene i sin væren handler om livslange prosesser.

I en dialogisk tilnærming er veileder en fødselshjelper eller en medvandrer i en prosess fra øyeblikk til øyeblikk. Veileder stiller seg i dialogens tjeneste. Mitt spørsmål til meg selv i møtet med Per var: Hvordan trenger jeg å være, og hva må jeg gjøre for å sette i gang en prosess som hjelper gutten til å etablere eller reetablere kontakt med seg selv og med sine omgivelser? For meg handler det her om å bli oppmerksom på hva som hender fra øyeblikk til øyeblikk, og så velge hva jeg gir oppmerksomhet, for eksempel spørre for å finne ut hvor gutten er.

Det dreier seg videre om å legge til rette for at vi begge føler en viss grad av trygghet i situasjonen. Dessuten handler det om å legge til rette for at han kan oppleve seg sett, akseptert og bekreftet i forhold til sine opplevelser der og da. I utveksling av blick og smil opplevde jeg kontakt mellom oss. Det jeg gjorde i denne situasjonen, var å vende hele min oppmerksomhet mot gutten. Jeg vet av erfaring at dersom en person evner å komme i kontakt med sine behov og akseptere dem, så har personen oftest selv ressurser til å møte og tilfredsstille disse.

Det ble ikke vekslet stort flere ord mellom oss enn det som er beskrevet her. Jeg opplevde stillheten mellom oss som en atmosfære mettet av innhold og gjensidig tillit. Det meste av tiden gikk til at Per tegnet. Jeg satt der og var oppmerksom på det jeg registrerte og fornemmet med mine sanser, og jeg var også oppmerksom på det som skjedde i meg selv. Når jeg stilte ham et spørsmål, tok det lang tid før han svarte meg. Kanskje det at jeg valgte å utfordre ham på å tegne, var viktig for å kunne møte ham der han var. Bruk av ord syntes vanskeligere for ham.

Jeg opplever at veiledningsprosessen har mye til felles med utøvelse av jazz. Musikkformen oppstod i møtet mellom to kulturer med ulike musikktradisjoner. Jazzmusikerne improviserer på scenen, musikken skapes der og da, i møtet mellom musikerne. Det betyr ikke at de ikke har øvet inn sine noter og akkorder, at de ikke kan sin ”Armstrong”. Men kunnskapen og ferdighetstreningen gjør at de kan improvisere og la musikken skapes i situasjonen. På samme vis er det nødvendig for veileder å kunne sitt fag. Det er nødvendig med kunnskap, erfaring og refleksjon over erfaring. På samme vis som jazzmusikerne skaper musikken i møte med hverandre, skapes der noe nytt i møte mellom veileder og den som blir veiledet. Det oppstår en kreativ prosess. Noe kreativt skapes, som ikke kan planlegges. Det er noe uforutsigbart. Trening er imidlertid en viktig forutsetning for at jazzmusikerne skal kunne improvisere og skape musikk i øyeblikket. Slik er det også med veiledning i praksis.

Betydningsfullt i dialogen

Martin Buber og Carl Rogers har begge oppnådd stor anseelse for sine betraktninger om forhold som kan bidra til endring og heling for mennesker. Da de to møttes i dialog, var de begge eldre menn. Begge hadde gjennom lange liv fokusert på temaene personlig relasjon, det mellommenneskelige og forhold i selve relasjonen som bidrar til modning og vekst. Hver for seg har de to beskrevet ulike forhold som de mener bidrar til dialog.

Martin Buber og dialogen

I følge Buber (1996) er der to måter å forholde seg til verden på, som et Jeg til et Det eller som et Jeg til et Du. I en Jeg-Du relasjon trer menneskene frem som likeverdige personer for hverandre. I et Jeg-

Det møte blir den andre personen til et objekt, eller som et middel jeg kan oppnå noe gjennom. Duets verden som åpenbarer seg i sanne menneskelige relasjoner, har en helt annen karakter enn det å se på den andre som et Det. Det handler her om det mellommenneskelige som tilværelsens dypeste grunn. Det handler om å sammenfatte en kunnskap om mennesket, en kunnskap som går inn på de prinsipielle grunnspørsmål, der mennesket er den største gåte. Det handler om hva det vil si å være menneske i verden.

Inklusjon (Buber 1995) er et viktig begrep for Buber. Inklusjon er en villighet til å tre inn i den andres fenomenologiske verden, å søke å erfare det den andre erfarer, uten å miste kontakten med seg selv. Det handler om å søke å oppleve nettopp denne bestemte kroppsfornekkelsen som den andre opplever, som noe som flammer opp i meg. Noe kan da oppstå, som ikke er mulig på noe annet vis (Buber 1996).

Veileders ansvar blir, gjennom ord og uttrykk, å være så nær til denne personens erfaring at erfaringen blir tydelig og synlig for personen. Inklusjon er en fram-og-tilbakebevegelse, å kunne bevege seg over til den andres side, vekselvis med det å være sentrert i sin egen erfaring, å kunne hvile i seg selv som veileder. Videre handler det om å være oppmerksom på atmosfæren mellom veileder og den som veiledes. På sitt beste er dette en øyeblikks erfaring som det er vanskelig å være i lenge. En persons erfaring er alltid i endring, alltid i bevegelse (Woldt & Toman 2005).

Hva var det i fortellingen om Per som kan være eksempel på inklusjon? Da jeg stilte det første spørsmålet: "Hvordan er det å være deg, nå?" hadde vi øyekontakt, og jeg så et ansikt preget av dyp smerte. I et kort øyeblikk tok jeg inn i meg hans smerte, noe som opplevdes vondt. Øyekontakten oss imellom formidlet noe jeg vil kalle et "møte mellom oss". I dette møtet vek vi ikke unna det smertefulle. Per fikk også gjennom tegning og ord gi uttrykk for sine erfaringer, sitt kaos og sin smerte. Opplevelsene ble delt med en som var villig til å tre inn i hans erfaring og opplevelsesverden.

Ved å praktisere inklusjon *bekrefter* veileder den andre. Bekreftelse handler om å se hele personen og ikke bare det som trer frem her, akkurat nå. Det forutsetter veileders aksept, samt hjelp til erkjennelse av potensialer for utvikling og vokster. Å bekrefte vil si at den som veiledes, opplever seg forstått og anerkjent med hele seg. Det gir en spesiell opplevelse av innsikt for den som får oppleve det (Woldt & Toman 2005). Dette handler om noe helt annet enn det å bli betraktet av den andre. Den som kun betrakter den andre, objektiverer den andre, bevirker en Jeg-Det relasjon.

Tilstedeværelse, nærvær eller nærværskompetanse (presence) er et annet begrepsinnhold Buber introduserer i forbindelse med dialogen. Det kan være vanskelig å definere, men når det *ikke* er til stede, er det lett å registrere. Nærvær handler om å vende hele sin oppmerksomhet mot den andre, være fullt ut til stede for denne andre personen og det som skjer mellom de to (Hycner & Jacobs 1995). Nærværelse vil i tillegg si å bringe seg selv inn i, eller å *være* i interaksjonen. Det handler om å genuint føle, sanse og erfare den andre *og* seg selv. Veileder må være villig til å bli berørt av den andre.

Dersom en strever med å være nærværende, kan det være en hjelp å undersøke hva det er som hindrer eller kommer i veien. Det motsatte av å være til stede er å "late som om". Også inklusjon fordrer denne form for nærvær. De to fenomenene står i en figur/grunn- relasjon til hverandre (Hycner & Jacobs 1995).

Ved å praktisere inklusjon kan veileder komme til en forståelse av hvordan ens nærvær (presence) erfares av den andre. En ikke uvanlig felle å gå i, er at veileder kan presse sitt nærvær på den andre, noe som handler mer om invasjon enn nærvær. Gjennom inklusjon kan veileder komme til en forståelse av hva den andre trenger. Å praktisere inklusjon og hele tiden tilpasse sin måte å være nær på, er noe som skjer mellom de to (Hycner & Jacobs, 1995).

Det tredje forhold som Buber omtaler som betydningsfullt i dialogen, er *genuin og ureservert kommunikasjon*. Med dette mener ikke Buber at alt som kommer opp i oppmerksomheten, må sies. Ord som ikke er relevante i situasjonen, kan forstyrre dialogen. Det som må være ureservert, er veileders villighet til å være ærlig involvert og si det som hun tror vil tjene den andre, og som hun tror kan være av verdi for ham eller henne. Det handler om å være åpen for at noe nytt kan tre frem i denne relasjonen, som verken er planlagt eller forutsigbart. Dialogen kan sees på som et møte mellom to menneskers fenomenologiske erfaringer. I dialogen skjer der endring, både hos veileder og hos den som søker veiledning. Like viktig er det å si fra om det som forstyrrer oppmerksomheten, dersom det ellers vil redusere veileders evne til å delta videre (Woldt & Toman 2005).

Et eksempel på genuin og ureservert kommunikasjon er at jeg under samtalen med Per opplevde å være i kontakt med meg selv, jeg hadde en våkenhet for hva som kom opp i min oppmerksomhet og det jeg valgte å si høyt. Det jeg valgte å sette ord på, var ord som støttet og bekreftet Per i det *han* ble oppmerksom på fra øyeblikk til øyeblikk. At jeg i første del av samtalen var oppmerksom på at jeg var bekymret for ham, og at jeg senere i samtalen ble positivt overrasket, valgte jeg ikke å sette ord på. Jeg opplevde at stillheten og langsomheten mellom oss var konstruktiv.

Carl Rogers og dialogen

Rogers står i en tradisjon der en har stor tro på menneskets muligheter for utvikling, modning og vekst (Shneider, Bugental & Pierson 2001). Han var opptatt av å oppdage menneskets indre erfaring. Helt sentralt for Rogers er hans dype forpliktelse i det å verdsette menneskets *subjektive* erfaring. Han karakteriserer mennesket som positivt. Det beveger seg fremover, er konstruktivt, realistisk og pålitelig. Rogers presenterte sine teoretiske formuleringer etter at gjentatte erfaringer hadde overtydd han om at hans forståelse var valid (Kirschenbaum & Henderson 2002, s. 403).

Som nevnt benytter også Rogers seg av forskjellige begrep for å beskrive elementer som kan bidra til at en dialog kan oppstå.

Den første av kjernefaktorene er *kongruens*. Kongruens er et begrep som indikerer en overensstemmelse mellom det mennesket er oppmerksom på i øyeblikket, og det som kommuniseres. Inkongruens er når ordene sier én ting, og kroppen og stemmen uttrykker noe annet (Thorne 2003).

Den andre kjerneverdien er *ubetinget, positiv aksept*. Det handler om å akseptere uten reservasjoner det som er annerledes hos den andre. Det handler også om en varm aktelse overfor den andre, samt respekt for hennes individualitet. Denne aksepten overfor personen bidrar til at relasjonen oppleves som varm og trygg. En slik holdning kan bidra til at det uakseptable kan komme frem, gis rom og oppmerksomhet. Rogers skriver om menneskets behov for positiv anerkjennelse, et behov han hevder er gjennomtrengende og vedvarende (Rogers 1986).

Slik jeg kjente Pers mor, var hun kjærlig og vedvarende anerkjennende i sine møter med ham. Nå hadde han mistet denne viktige personen. Prosessen gjennom tegningene i vår samtale viser at han beveget seg fra å "*ha mistet alt*" til å finne nytt fotfeste i seg selv, i andre mennesker og i naturen der han har hatt sin oppvekst og barndom. Han beveger seg mot mer indrestyring og blir i stand til å se sine relasjoner til andre mennesker.

I hvilken grad kan jeg si at jeg viste Per ubetinget positiv aksept i møtet? Det at jeg under hele samtalen kjente på en ro og sansevarhet overfor gutten, kan være eksempel på at jeg var i kontakt med det å akseptere og anerkjenne ham. Opplevelsen av at vi på en måte pustet sammen, en type harmoni, kan være eksempel på det samme. Hvordan kom dette til uttrykk hos Per? Jeg kan selvfølgelig ikke svare konkret på dette, men tror at min ro og sansevarhet spredde seg i møtet mellom oss. Et eksempel kan være det at han så lett gikk inn i noe som var en uvanlig aktivitet for ham: å tegne det han opplevde, følte og tenkte.

Til sist omtaler Rogers *empati*. Det er å være sensitiv, fra øyeblikk til øyeblikk, overfor den andre. Hans definisjon på empati er å kunne sette seg inn i den andres situasjon, som om en var den andre, og i tillegg kunne kommunisere denne forståelsen. Viktig i den sammenhengen er det imidlertid at en ikke glemmer at en aldri fullt ut kan forstå hvordan det er å være en annen (Rogers 1986).

Kongruens, aksept og empati kaller Rogers *nødvendige og tilstrekkelige betingelser* for at endring kan skje. Ved at man er oppmerksom på disse fenomenene i sin veiledning, kan man bidra til at den som blir veiledet, opplever mer mestring og ser sitt liv i en sammenheng og på den måten opplever øket livskvalitet (Rogers 1986).

Fellestrekk og ulikheter mellom Martin Buber og Carl Rogers

Et sentralt tema i dialogen mellom Buber og Rogers i 1957 var i hvilken grad dialogen skal sees på som noe som skjer av og til, eller i korte øyeblikk. Rogers oppsummerte det som karakteriserer de øyeblikk der oppdagelse og endring er på sitt mest effektive, og han foreslo at dette hadde likhet med det Buber kaller et Jeg-Du møte. Det som karakteriserer slike møter, er gjennomsiktighet, aksept, empati, og det at klienten også sanser noen av disse kvalitetene hos terapeuten. Buber sa seg enig i dette, men fremhevet at gjensidighet ikke er mulig i psykoterapi, noe Rogers anså som mulig. I løpet av samtalen kom de imidlertid frem til en delvis enighet om at korte øyeblikk av gjensidighet er mulig.

Rogers påpeker det asymmetriske i veiledningssituasjonen. Asymmetri i denne sammenhengen betyr at det er en som ber en annen person om hjelp. Veileder er mer eller mindre i stand til å bidra med hjelp. Et annet aspekt er at veileder *ser* den andre. Det betyr ikke at veileder ikke kan ta feil, men oppgaven er å se den andre slik vedkommende er. Den andre ser ikke veilederen på samme måte, fordi det er *veisøkeren* og det denne bringer inn i situasjonen som er i forgrunnen, og ikke omvendt.

Ser en imidlertid på situasjonen *innenfra* og ser på det som skjer mellom de to personene, er relasjonen symmetrisk i den forstand at de er likeverdige som mennesker. Og i øyeblikk der endring skjer på tross av den strukturelle ulikheten mellom de to, er det ikke utelukket at det kan oppstå øyeblikk av ekte gjensidighet. Selv om det hevdes at Buber og Rogers var uenige når det gjaldt temaet gjensidighet, mener Cissna & Andersen (1998) at *gjensidighet* er deres bidrag til moderne teori om relasjoner mellom mennesker.

Buber og Rogers samtalte om den terapeutiske relasjonen. Buber hadde ikke direkte erfaring med å gi terapi, noe Rogers hadde. Et fellestrekk er at begge enes om at en teori om dialog må gjøre rede for hva som ligger til grunn for dialogiske øyeblikk (Cissna & Andersen 1998). Både Buber og Rogers vektlegger at mennesker påvirker og påvirkes i relasjonen med hverandre. Begge ser på menneskene som del av hverandre *og* som del av en større helhet.

Samtidig som både Buber og Rogers fremhever det relasjonelle aspektet ved det å være menneske, beskriver de også hvordan enhver person er unik. De er enige om at ethvert møte med en helende kraft starter med ubetinget positiv aksept overfor den som søker veiledning. Og begge betoner at for å evne å møte den andre med denne aksept, er det nødvendig at veileder har samme holdning overfor seg selv. Begge hevder at deres erfaring tilsier at det ikke er nødvendig å motivere personen til noe konstruktivt eller positivt. Den prosessen går av seg selv, forutsatt at de nevnte grunnleggende betingelsene er til stede. Endelig er de enige om at endring skjer i det øyeblikket man erfarer det den andre erfarer, når man virkelig ser saken fra den andres ståsted, uten å miste seg selv (Kirschenbaum & Henderson 2002).²

Mens Buber sier "I begynnelsen er forholdet" (1992, s. 19), blir Rogers imidlertid ofte plassert innenfor en tradisjon av individualisme og personlig selvaktualisering. Hos Buber har mennesket som relasjonelt vesen en grunnleggende betydning. Mennesket forholder seg alltid, det er mennesket gitt. Det relasjonelle er forut for mennesket. I et individualistisk, humanistisk menneskesyn vektlegges individet. For individets selvaktualisering blir relasjonen til andre viktig. Her er imidlertid individet sentrum og utgangspunkt, ikke relasjonen som hos Buber (Alvsvåg 1997).

Når det gjelder Rogers' empati og Bubers inklusjon, kan betydningsforskjellene ha sin grunn i at Rogers står i en psykologisk og mer individualistisk tradisjon, mens Buber står i en filosofisk tradisjon. Dessuten spiller deres ulike menneskesyn inn. Rogers' empati vil si "å leve seg inn i" den andres situasjon og kommunisere denne forståelse. Individet eller personen er i sentrum, relasjonen i bakgrunnen. I følge Bubers menneskesyn er relasjonen i forgrunnen. Dermed blir deltakelse i den andres liv, medlevelse og medværenhet fundamentale.

For Buber betyr begrepene aksept og bekreftelse ikke det samme. Rogers inkluderer imidlertid bekreftelse i aksept (Kirchenbaum & Henderson, 2002).

Bekreftelse handler om å være åpen for potensialer og muligheter. Aksept betyr å akseptere en person, hans atferd og slik han er nå, uten å be ham om å endre seg. Aksept er forstadiet til bekreftelse. For at bekreftelse kan skje, er det nødvendig at veileder evner å akseptere seg selv fra øyeblikk til øyeblikk i det som skjer med henne i hennes møte med den andre.

² Tenkere som H. Skjervheim, K. E. Løgstrup, den franske filosofen P. Ricoer og Kierkegaard omtaler, om enn med andre ord, de samme temaer som Buber og Rogers. Der Buber skriver om Jeg-Du og Jeg-Det relasjonen, skriver Skjervheim om å gjøre den andre til subjekt eller objekt. Løgstrup skriver om det sansende nærvær. Alle de nevnte skriver om *samtalen*, og om det som bidrar til at det blir en samtale og ikke en monolog. I den samme tradisjonen kan vi også nevne Sokrates (Martinsen 2005). Det jeg opplever som spennende, er hvordan mange fra ulike historiske tidsepoker og fagtradisjoner har vært opptatt av sammenfallende tanker når det gjelder dialog og samtale.

Oppsummering

Jeg har beskrevet en dialog, et møte mellom Per og meg selv. Gjennom dialogen opplevde vi begge et kreativt møte hvor noe nytt og overraskende trådte frem. Og dette nye syntes å gi Per nytt fotfeste, noe han trengte for å kunne møte livet ut fra nye perspektiv og mestring.

Jeg har selv erfart at de faktorene som Buber og Rogers på hver sin måte beskriver, kan være gode bidrag til endring og heling. Det som er beskrevet her, handler om kvaliteter ved ens måte å være på. Det er idealer som hver enkelt gradvis kan utvikle i løpet av en livslang prosess.

Buber og Rogers har bidratt til et intellektuelt klima der sentrale dialogtemaer kunne blomstre og videreutvikles (Cissna 1998). Jeg ønsker med denne artikkelen å delta i videreføringen av denne arven.

Litteratur

- Alvsvåg, H. (1997) *Sykepleie – mellom vitenskap og pasient*. Oslo: Fagbokforlaget
- Brown, J. (1980) Buber and Gestalt. I: *Gestalt Journal*, 3(2), s. 47-55
- Buber, M. (1995) *Det mellan - menneskelige*. Stockholm: Dualis Forlag AB.
- Buber, M. (1992) *Jeg og Du*. Oslo: Cappelens upopulære skrifter.
- Buber, M. (1996) *Distans och relasjon*. 1ste utg: 1951 Oslo: Dualis Forlag AB
- Cissna, N.K., Andersen, R. (1998). Theorizing about Dialogic Moments: The Buber-Rogers Position and Post modern Themes. *Communication Theory*, Feb. 1998; 8, 1
- Clarkson, P. (2004). *Gestalt Counselling in Action*. 3rd ed. London: Sage Publication
- Csikszentmihalyi, M. (2002) *Flow. The classic work on how to achieve happiness*. London: Reader
- Hycner, R. & Jacobs, L. (1995) *The Healing Relationship in Gestalt Therapy. A Dialogic/Self Psychology Approach*. USA: The Gestalt Journal Press, Inc.
- Kirschenbaum, H. & Henderson, V. L. (2002) *The Carl Rogers Reader*. UK: St.Edmundsbury Press
- Lundstøl, J. (1999) *Kunnskapens hemmeligheter*. Oslo: Cappelen Akademisk Forlag
- Martinsen, K. (2005) *Samtalen, skjønnnet og evidensen*. Oslo: Akribe
- Rogers, C.R. (1986) Carl Rogers on the development of the person-centered approach. *Person Centered Review*, 1(3):257-9
- Schneider, K J & Bugental, P. F. (2001) The Handbook of Humanistic Psychology. In: K.J Schneider & P.F Bugental (Eds.) *The Roots and Genealogy of Humanistic Psychology*. London: Sage
- Thorne, B. (2003) Key Figures in Counselling & Psychotherapy. 2nd Ed. In: W. Dryden (ed.) *Carl Rogers*. London: Sage
- Woldt, A.L & Toman, S.M (2005) *Gestalt Therapy. History, Theory, and Practice*. London: Sage

Presentasjon av forfatter:

Berit Bårdsen har hovedfag i helsefag og videreutdanning i gestaltveiledning fra Los Angeles Gestalt Institute. Siden 1996 har hun vært tilknyttet Senter for Diakoni og Veiledning, Diakonissehjemmets høyskole, Haraldsplass, hvor hun har vært med på å lede institusjonens tverrfaglige veilederutdanning. Berit har erfaring med å gi individuell veiledning, gruppeveiledning og prosjektledelse i organisasjoner.