

Denne artikkelen er hentet fra

gestaltnett.no

GESTALTTERAPEUTISK METODE FENOMENOLOGI I TEORI OG PRAKSIS Av Åshild Krüger

Å være terapeut kan ofte oppleves som å være plassert i ukjent terreng sammen med en tilfeldig annen: lite forutsigbart og forvirrende. En forutsetning for at terapeuten best mulig skal kunne bidra til at klienten finner veien, er grundig metodisk kunnskap.

På 50-tallet var mange psykoterapeuter opptatt av å utvikle nye tilnæringer til psykoterapi. Det var ei tid for oppgjør med den tradisjonelle psykoanalysen, og flere arbeidet med å eksperimentere ut nye behandlingsformer for terapirommet. Fritz Perls, gestaltterapiens grunnlegger, fascinerte mer enn noen med måten han praktiserte på, og også resultatene dette gav. Han ble regnet som svært dyktig til å være i det ukjente med klienten, og han overrasket med hvordan han ved enkle teknikker ledet fram mot forandring og ny innsikt hos klienten (Clarkson 1999).

Men mens andre var ivrig opptatt av å begrunne metodene sine skriftlig, glimrer Perls og hans kolleger med sitt fravær i psykologisk litteratur. Konsekvensen er at vi i gestaltterapeutisk praksis i dag mangler god bevissthet om tilhørighet i skriftlig, teoretisk-faglig tradisjon. Riktignok har vi brukbare begreper og modeller for det vi gjør i terapirommet, men har vi i tilstrekkelig grad utviklet forståelsen for hvorfor vi bruker nettopp disse begrepene? Fenomenologi har vært gestaltterapiens metode fra starten, og fra Fritz Perls sin tid har gestaltterapeuter generelt vært godt kjent med anvendelsen av fenomenologiske begreper (Hostrup 1999). Men hva er begrepene historiske opprinnelse, og hvilken faglig tradisjon kan de forstås innenfor?

FENOMENOLOGIENS RØTTER

Edmund Husserl er fenomenologiens far. Han var født 1859 i Prossnitz i det daværende Østerrike-Ungarn. Fra 1876 studerte han i hovedsak matematikk ved universitetet i Leipzig. Ti år senere begynte han å interessere seg for psykologi og ble etter hvert kritisk til samtidens vitenskapelige tilnærming til dette fagområdet. Han utviklet etter hvert det som fikk samlebetegnelsen fenomenologi, og han arbeidet på sine hovedverk fra århundreskiftet og fram til han døde i 1938 (Føllesdal 1994).

Husserl levde i en tid som var preget av den naturvitenskapelige tenkemåten. I de siste århundrene hadde naturvitenskapen gjort store oppdagelser, og optimismen var stor i troen på at det er mulig å forklare naturen på en objektiv måte. Det dominerende synet var at forskeren kan stille seg utenfor tingene og forklare dem med generelle lover. Ved hjelp av vitenskapelige metoder var det derfor mulig å kunne si noe bestemt om det som i tidligere tider ble oppfattet som mystisk og unaturlig. Objektivitet sørget for den distansen som man mente var nødvendig for å forklare naturfenomenene.

Det naturvitenskapelige perspektivet gjorde seg også gjeldende i psykologien. Man mente at mennesket må forstås på lik linje med naturen ellers, og at menneskets adferd og væremåte derfor kan forklares i generelle sannheter. Det ble derfor logisk at ved å studere menneskets væremåte ved hjelp av naturvitenskapens objektive rammer, kunne man også forklare hvorfor dets adferd er som den er.

Da Husserl begynte å interessere seg for psykologifeltet, kom han i kontakt med psykologer og vitenskapsmenn som tenkte på tvers av denne forståelsen. De begrunnet sitt syn på mennesket på en annen måte enn naturvitenskapen. Med utgangspunkt i en annen filosofisk tradisjon mente de at vi mennesker ikke kan oppfatte tingene i naturen på en objektiv måte, og at det er umulig å stille seg utenfor og si noe bestemt og generelt etter visse lover. Mennesket forholder seg subjektivt til omgivelsene. Når jeg ser et tre, så ser jeg egentlig ikke treet selv, men jeg ser det slik jeg tror og tolker at det er. Det er derfor tingene som retter seg etter menneskets erkjennelse, og ikke omvendt (Spinelli 1999; Kendler 1987). For Husserl fikk oppfatningen av at mennesket erkjenner sin omverden på en subjektiv måte, konsekvenser for hans forståelse av psykologi som vitenskap.

Mens målet for den naturvitenskapelige tenkningen var å redusere for å kunne komme fram til et så presist svar som mulig, mente Husserl og hans etterkommere at åndsvitenskaper som psykologi og antropologi forutsetter et annet vitenskapsideal. Hensikten er ikke å være mindre eksakt, men åpnere, der en søker å forstå heller enn først og fremst å lukke til med forklaringer. Eller som den norske filosofen Hjørdis Nerheim (1995) uttrykker det: "... (det) har med å forstå hva saken gjelder - og berøre noen andre livskategorier for menneskets praktiske livssituasjon. Individuelle fenomener, begripelige innenfor den helhet de tilhører, som ikke lar seg subsumere under allmene lover" (s. 266-67).

FENOMENOLOGI - METODE I PRAKSIS

Husserls hovedanliggende var å utvikle en vitenskapelig metode der subjektivitet var selve grunnlaget. Da han kom ut med sitt første hovedverk, *Logische Untersuchungen* i 1901, vakte det umiddelbart oppsikt. Mange kjente seg igjen i tankeinnholdet, særlig innen fagdisiplinene biologi og psykologi. Som resultat av dette oppstod det en ny tankeretning som gikk under navnet fenomenologi.

Blant de mange ulike fagtradisjonene som fant grobunn i Husserls fenomenologi, regnes særlig fenomenologisk eksistensialisme; en retning som fikk banebrytende betydning for blant annet humanistisk psykoterapi (Halling 1995; Skjervheim 1996). Det var denne eksistensialistiske fenomenologiske tradisjonen Fritz Perls og hans kolleger tok utgangspunkt i når de utviklet den gestaltterapeutiske metode. Dette var bagasjen de ville utstyre terapeutene med når de skulle legge ut i det ukjente terrenget sammen med klienten (Skottun 1996).

For å forstå selve det teoretiske begrepsinnholdet i metoden er det nødvendig å gå tilbake til Husserl og hans ideer. Særlig tre tema kan synliggjøre den fenomenologiske tilnærming til praksis.

1. Åpenhet heller enn forutbestemthet

Husserl var først og fremst opptatt av den subjektive erfaringen slik den oppleves direkte og umiddelbart. Han søkte den reine, naturlige - ja, naive - opplevelsen i hverdagslivet, og kalte dette for "*Lebenswelt*" - eller livsverdenen. For å kunne holde fast på det umiddelbart gitte i livsverdenen mente han det er nødvendig å sette forklaringer og det forutinntatte i parentes. Det som gjelder, er det som erfares i øyeblikkets her-og-nå. Ved å sette tidligere oppfatninger til side er det mulig å opparbeide en fordomsfri holdning til det som kommer fram i det umiddelbare. I terapirommet utfordrer dette oss til å bestrebe oss på et mest mulig åpent sinn, uforstyrret av tidligere oppfatninger som måtte trenge seg på (Husserl 1907; Skjervheim 1962).

Gestaltterapeutisk teori har godt innarbeidde begreper som viser hvordan en slik parentessetting anvendes i den psykoterapeutiske praksis. Terapeuten er trent opp i oppmerksomhet på her-og-nå, og dermed også i å skille mellom hva som er det umiddelbart gitte og ikke. Å være i nuet skiller seg fra det som betegnes som det å snakke om noe som var, har vært eller kommer, gjerne kalt om-isme. Terapeut og klient må nødvendigvis til tider snakke om ulike tema. Men det terapeuten trenes i, er å kunne gjenkjenne forskjellen mellom dette og det som faktisk skjer i det umiddelbare samspillet. For eksempel når klienten forteller sin historie om barndom og oppvekst. Etter hvert som han forteller, danner terapeuten seg bilder, farget av sin egen eller andre historier han har hørt. Begge forholder seg til om-isme og det forutinntatte. En trent terapeut vil i tillegg vite at dette er om-isme, og at det er det som er i fokus for den terapeutiske prosessen. I det øyeblikk terapeuten derimot stopper historien og spør klienten: "Hvordan er det for deg akkurat nå å fortelle dette til meg?" - da settes historien i parentes, og det ryddes plass for den umiddelbare erfaring. Den videre samtale kunne være som følger:

Klient: Jeg kjenner tristhet.

Terapeut: Ja, jeg kan se tårer i øynene dine.

Klient: Det kjennes som om en demning i meg vil flyte over....jeg er trist når jeg tenker på dem som lot meg stå alene den gangen...

Terapeuten følger klienten videre i her-og-nå erfaringen, og når han etter en stund er tilbake i historien om, er terapeuten oppmerksom på at overgangen er der, og at det er en bevegelse mellom det umiddelbare her og det som var, der og da, i klientens liv.

I min egen praksis opplever jeg ikke sjelden at jeg som terapeut låses fast i min egen oppfatning av hva som menes. Et eksempel på dette er uttrykket "et spark

bak". Flere av mine klienter har til ulike tider gitt uttrykk for at de skulle ønske at noen gav dem et spark bak. I min forestilling er dette et uttrykk for "jeg er ikke god nok", "jeg må ta meg sammen" eller at "terapeuten er ikke streng nok eller flink nok med meg". Som for eksempel i første time med Birger, der bestillingen hans er at han trenger et "spark bak for å komme videre med livet etter samlivsbruddet". I flere konsultasjoner videre fulgte denne formuleringen oss i terapiprosessen. Som terapeut arbeidet jeg etter hypotesen at Birger trenger å bearbeide samlivsbruddet sitt, og ikke mase videre, slik jeg oppfattet "et spark bak". Etter en tid gikk det opp for meg at jeg låste meg i min egen oppfatning av dette uttrykket som til stadighet dukket opp i terapien. I stedet for å sette min egen forståelse i parentes, tok jeg med meg mitt eget innhold i begrepet, og ble låst i min egen forutinntatthet. Da jeg innså dette, kunne jeg lettere velge å sette min egen forestilling til side, og til min forundring oppdaget jeg at for Birger handlet innholdet i "et spark bak" faktisk om å ta selve spranget til et viktig valg i livet.

2. Beskrive heller enn forklare

Når Husserl skulle forklare hvordan vi forholder oss til virkeligheten, tok han utgangspunkt i begrepet intensjonalitet. Det som karakteriserer all menneskelig sjelsvirksomhet, mente han, er at den er rettet mot noe, at den har en intensjon, en mening. Mennesket er aktivt handlende subjekt, som alltid tenker "om" noe, "tror at", "tenker at", "er redd for" og så videre. Intensjonalitet handler altså om AT vi faktisk retter oss mot vår omverden og aktivt tolker den til å bli en meningsfull erfaring.

Når vi tolker, skjer det på to måter. For det første handler det om HVA vi forholder oss til, selve tingen. Altså selve det erfaringen er rettet mot. For det andre HVORDAN vi forholder oss til det vi ser, altså hvilken betydning vi gir det vi ser. La oss ta et eksempel. To personer snakker sammen om et tre, altså objektet (HVA) i parken, der de lekte som barn. De snakker altså om det samme fysiske treet i den samme fysiske parken. Men de har ulik opplevelse av dette treet. HVORDAN de oppfatter det, er ulikt. Den ene har ubehagelige erfaringer etter å ha blitt mobbet og bundet til treet mens den andre brukte stedet til hvile. De legger med andre ord forskjellig meningsinnhold i det de ser. Slik skaper de begge mening, og slik får erfaringen betydning for hvordan de videre tolker (Føllesdal 1994).

Andreas sitter hos meg i terapirommet. Han har vært her noen ganger, og har fortalt historien om konas sykdomsleie og dødsfall for to år siden. Jeg har merket meg at han igjen og igjen forteller at han kjenner på skyld fordi han ikke var hos henne da hun døde, og at han bebreider seg selv for at han den siste tiden hadde tanker om at det var bedre at hun døde. Jeg velger å ta tak i det som er mest nærliggende og opplagt. Jeg ber ham om å tenke seg at han i fantasien sitter ved sykesengen rett før Anne døde, og ber ham beskrive hvordan det er for ham å være der... Etter at jeg har bedt ham beskrive rommet og Anne som ligger i senga, ber jeg ham å tenke seg at han kan snakke med henne.

K: Hun er litt svak i røsten...hun sier hun har det vondt..

T: Hvordan kjennes det for deg?

K: Jeg er trett og jeg er lei meg...hun har vært syk så lenge...

T: Ja, du er trett og lei deg.. er det noe du vil si til henne?

K: Nei, jeg vet ikke.. det er ikke så mye å si... Jeg vil nok si: Det er vondt at du har det vondt..

T: Hva svarer Anne?

K: Hun sier hun ikke orker så mye mer nå.. hun sier hun kommer til å dø...

T: Hvordan kjennes det for deg når hun sier det?

K: Jeg er trist -.. .. og jeg sier til henne at jeg skulle ønske hun kunne slippe mer smerte..

(Andreas' tårer kommer. Jeg støtter ham i å være i det han er akkurat nå...)

T: Hva svarer Anne?

K: Hun sier at hun vet at hun skal dø nå.. og hun sier hun er glad i meg... og hun sier at hun er stolt av meg, og vet jeg vil klare meg.... Og jeg kjenner at det....det gjør godt at hun sier.. ..og at jeg liksom kan la henne få slippe....

T: Hva er det du lar henne slippe?

K: Jeg tror det er at hun sier farvel og at jeg sier farvel.... Og at vi liksom slipper taket ... tror jeg...

T: Og hvordan er det?

K: Lettelse, ro...

Fenomenologisk forstått har Andreas fått utvidet tilgang til erfaringen og opplevelsen sin - og han skaper ny mening og forståelse i det som skjedde. Hva og hvordan synes å åpne opp for denne tilgangen. Jeg som terapeut blir kun et redskap for denne prosessen mot forståelse. Fenomenologisk sett er ikke min oppgave å analysere hvilken årsak som ligger i hans opplevelse av skyld for at

Anne døde.

3. Likestille informasjon

Vi mennesker er vant til å reflektere oss fram til forklaringer. Husserl mente at slik refleksjon alene hindrer muligheten for å få direkte tilgang til det umiddelbart gitte i vår hverdagslige livsverden. Hensikten er å komme inn til kjernen av det som oppleves, uten å forstyrres av det som overskygger og bortforklarer. Husserl mente at livsverdenen er før det reflekterte: Det pre-reflekterte. La oss ta et eksempel for å illustrere forholdet mellom det å reflektere og pre-reflektere. Du ser et barn løpe ut i veien, og før du får tenkt deg om roper du "Stopp!" Dersom du hadde stoppet opp for å reflektere, hadde du nok vært for sent ute. Noe er der før selve handlingen og uttrykket, før bevisstheten rekker å uttrykke det. Det pre-reflekterte er et uttrykk for hva som skjer i prosessen fram mot den endelige forståelsen og uttrykket for den. Økt bevissthet om og forståelse for den enkeltes livsverden, forutsetter dermed oppmerksomhet på prosessen fra det pre-reflekterte til det bevisste. På engelsk brukes begrepet "awareness" om denne type oppmerksomhet, og begrepet oversettes ofte til norsk med "sanselig oppmerksomhet". Utvikling av den pre-reflekterte oppmerksomhet i terapirummet betyr at terapeut og klient sammen utforsker det som faktisk er, og at all informasjon som innhentes er likeverdig og likestilles. Like lite som det er mulig å si at noen av brikkene i et puslespill er viktigere enn andre, er det umulig å umiddelbart si at noe informasjon fra erfaringsfeltet er viktigere enn noe annet. Fenomenologisk sett er det nødvendig å være oppmerksom på at når jeg griper til forklaring på bakgrunn av den informasjonen som er hentet inn via oppmerksomhet i erfaringsfeltet, da lukkes også åpenhet og det utforskende (Skjervheim 1996; Valle m.fl 1989).

Silje hadde gått til terapi hos meg i et par år. Prosessen hadde båret preg av bearbeiding av vonde overgrepshistorier i oppveksten. I erfaringsfeltet sammen med henne hadde jeg ofte opplevelse av "ikke kom meg for nær" - signaler, og jeg merket at jeg holdt meg tilbake sammen med henne. I denne timen kom Silje inn på at hun nå føler hun må komme videre med seg selv.

S: Jeg vet ikke helt hvordan jeg skal komme videre.... Jeg har jo skjønt en del nå...så hva gjør jeg nå da??

T (jeg merker at jeg er forvirret, og at tankene går i alle retninger for å forstå hva hun mener):

Si mer om "å gå videre" - hva er det for noe..

S: Hva mer.. hva mer skal jeg gjøre.. framover.. men jeg vet ikke helt hva .. jeg må vel komme videre...

(Jeg tenker at dette kanskje handler om at hun vil legge noe bak seg... og jeg er fortsatt forvirret og kjenner på usikkerhet - og også følelsen av at vi sitter i hver vår verden med avstand i mellom. Mens vi snakker sammen fram og tilbake omkring hva det vil si for henne "å komme videre", blir jeg oppmerksom på at forvirringen går over til en følelse av at Silje ønsker noe fra meg - og jeg vet ikke hva det er. Jeg velger å si dette til henne).

T: Når jeg lytter til deg, får jeg en følelse av at du ber meg om noe...

Silje ser opp og møter blikket mitt... det er stille i rommet noen sekunder... et slags Åh!

T: Gjenkjenner du noe av hvordan det er for deg å be om å få?

Tårene begynner å renne.

S: Ja, det er jo det jeg gjør akkurat nå.. og jeg visste det ikke... og jeg vet akkurat nå at jeg ikke vet at jeg får og hvordan jeg får...

Fenomenologisk forstått handler denne prosessen om at informasjonen i åpningsfasen sidestilles. Oppmerksomhet på det som faktisk skjer, øker informasjonen i erfaringsfeltet. Terapeuten vil naturlig nok ty til forklaringer som for ham er opplagte. Som for eksempel å konkludere med at klientens motiv er å få terapeuten til å finne et enkelt svar for henne. Dette ville være å velge ut noe informasjon som viktigere enn annen. Fenomenologi utfordrer derimot terapeuten til å åpne

opp for et utvidet sansfelt, utvidet oppmerksomhet i feltet sammen med klienten. Først ved å utvikle oppmerksomhet på det pre-reflekterte, kan klienten finne sin egen forståelse, og slik oppdage ny mening i erfaringen sin. Når jeg som terapeut sier noe om det jeg blir oppmerksom på i feltet sammen med Silje, legge jeg til rette for utvikling av bevissthet og dermed innsikt i egen situasjon.

PRAKSIS MED RØTTER I TEORETISK TRADISJON

Fritz Perls oppfordret terapeuten til å gå utenom de opptråkkede stiene. I god fenomenologisk tradisjon sa han: "Utelat metoden, modellen, det forutinntatte. Søk inn til det vesentlige, selve essensen - det som ER" (Perls m.fl. 1973, s.116). Ja, dette er

selve kjernen i den gestaltterapeutiske metoden. Terapeuten vet at han er plassert i ukjent terreng sammen med klienten, og metodisk øver han og hun på å bevege seg åpent, fordomsfritt og beskrivende: Jo bedre kunnskap om faglig tradisjon, jo sikrere og mer kontrollert utvikling av terapeutens praksis.

REFERANSER

- Clarkson,P & Mackewn,J (1999) Fritz Perls. London: SAGE Publications
- Føllesdal, Dagfinn (1994) Edmund Husserl. I: T.B Eriksen (red) Vestens tenkere b.III. Oslo: Aschehoug
- Halling, Steen (1995) A brief history of Existential - Phenomenological psychiatry and psychotherapy. Journal of Phenomenological Psychology, 26, No 1.
- Hostrup, Hanne (1999) Gestaltterapi : Indføring i gestaltterapiens grundbegreber. København: Hans Reitzels Forlag
- Husserl, Edmund (1997) Fænomenologiens Idé. Oversatt av Peer Bundgård. København: Hans Reitzelz Forlag
- Kendler, Howard H (1987) Historical Foundations of Modern Psychology. California: Brooks
- Nerheim, Hjørdis (1995) Vitenskap og kommunikasjon : Paradigmer, modeller og kommunikative strategier i helsefagenes vitenskapsteori. Oslo: Universitetsforlaget
- Perls,F., Hefferline,R. & Goodman,P. (1973) Gestalt Therapy: Exitement end Growth in the Human Personality. London: Penguin Books
- Skjervheim, Hans (1996) Deltakar og tilskodar og andre essays. Oslo: Aschehoug
- Skjervheim, Hans (1962) Ideologianalyse, dialektikk, sosiologi. Oslo: Pax
- Skottun, Gro (1996) Gestaltterapi, en eksistensiell terapi. I: Impuls, nr. 3
- Spinelli, Ernesto (1999) The Interpreted World : An Introduction to Phenomenological Psychology. London: SAGE Publications
- Valle, Ronald m.fl (1989) An Introduction to Existential-Phenomenological Thought in Psychology. In: Existential-Phenomenological Perspectives in Psychology; Valle & Steen. Ed. New York: Plenum press

Kontakt oss: Pedersen eller Austheim
Copyright © Prosesslæring as. All rights reserved 2002-2003