

Veiledning som dans

Tekst: Trine Merete Edler-Woll

I møte med Margherita Spagnuolo Lobbs tekster opplevde jeg en gestaltterapeut med dyp respekt for klientens liv og lidelse. Jeg ble tiltrukket av dette og nysgjerrig, og jeg kjente et sterkt behov for å fordype meg i denne retningen. Dette førte meg ut på en gestaltterapeutisk dannelsesreise gjennom Istituto di Gestalt H.C.C. Italy sin internasjonale veiledningsutdannelse.

Min bakgrunn

Som autorisert sykepleier, med bred erfaring fra ulike kliniske felt i offentlig helsevesen (psykiatri, palliasjon, kreftbehandling, spiseforstyrrelser m.m.), kjente jeg etter fullført grunnutdanning i gestaltterapi ved NGI på et behov for å integrere de medisinske og gestaltterapeutiske paradigmene i en meningsfull helhet i min egen praksis som gestaltterapeut og sykepleier.

Tid til å bli sett og hørt – og oversatt

I grunnutdanningen ved NGI opplevde jeg tidvis at undervisningen formidlet en noe polarisert holdning til det medisinske paradigmet og til diagnoser som «feil» og gestaltterapi som «rett». Det var og er en forståelse som jeg ikke finner min plass i. Jeg er utrolig glad for det norske helsevesenet, med den enorme kompetansen og mangfoldet som finnes der. Jeg kjenner tristhet over presset som mange av mine kolleger i det offentlige står i, og som jeg selv har erfart. Gjennom egen direkte erfaring vet jeg at faktorer som tidspress og for få hender er svært avgjørende faktorer for hvilken behandling det offentlige kan tilby, og med hvilken kvalitet.

Noe av min motivasjon for å bli gestaltterapeut var ønsket om å kunne tilby mine klienter et rom med ro og tid til å bli sett og hørt, uten tidspress og mangel på

kapasitet. Selvfølgelig kan jeg som gestaltterapeut på ingen måte erstatte det som det offentlige tilbyr og skal tilby. Men jeg er et supplement. Et supplement som ikke ser på meg selv som noe *helt* annet enn det offentlige helsevesen, og som søker samarbeid på tvers av paradigmer og modaliteter og bidrar til en større helhet. Noen ganger tenker jeg på meg selv som en slags oversetter: jeg støtter klienten i å forklare sine behov for fastlege, NAV, DPS og så videre – og motsatt.

Min gestaltterapeutiske praksis er uten tvil sterkt informert av den kunnskapen og erfaringen som jeg har med meg fra rundt 20 år med praksiserfaring fra det medisinske og psykiatriske paradigmet. En kompetanse jeg er stolt av og som jeg opplever som støttende i mitt virke som gestaltterapeut og gestaltveileder.

Spagnuolo Lobb

Mitt første møte med Margherita Spagnuolo Lobb fant sted da jeg som student ved grunnutdanningen på NGI tilfeldig kom over artikkelen «*Creative adjustment in madness: a gestalt therapy model for seriously disturbed patients*» (Lobb, 2003).

Jeg ble umiddelbart fascinert og berørt av hennes billedlige og poetiske språk i formidlingen av gestaltteori, samtidig som hun også brukte terminologi fra psykiatrien som var kjent for meg. Jeg opplevde gjennom hennes tekster formidling av en dyp respekt for klientens liv og lidelse, og det jeg oppfattet som en stor kapasitet til å forstå og formidle tradisjonelle diagnoser i et gestaltrelasjonelt perspektiv.

I møte med Margheritas publikasjoner fant jeg en integrasjon av disse paradigmene som jeg ønsket å lære mer om. Under covid-epidemien utviklet Istituto di Gestalt H.C.C. Italy ved Margherita et online undervisningsprogram som het «*Relational Interventions for New Psychopathologies in a Post-Pandemic World*», og bestod av en rekke online seminarer/workshops med hundrevis av deltagere fra hele verden, ledet av Margherita. Gjennom disse seminarene økte min interesse for Margheritas form og metode. Jeg bestilte og leste ulike bøker fra det italienske instituttet. I flere av hennes publikasjoner ble jeg introdusert for det Margherita kaller «dansen» mellom terapeut og klient, der hun sammenligner hva som foregår i det samskapede feltet med dansetrinn mellom de involverte. Sammen med det metaforrike og poetiske språket, fant jeg også beskrivelser av psykopatologi, diagnoser og anamnestisk struktur i beskrivelser av caser.

Sykepleierens blikk og ansvar

Erfaringene fra mitt sykepleiervirke har gitt meg redskaper for å systematisere sanseintrykkene i møte med pasienter og pårørende. Blant annet å innhente en sykehistorie. Som sykepleier har jeg lært å gjøre strukturerte intervjuer med mine pasienter. Jeg brukte mitt «kliniske blikk», observerte pasientens hudfarge, ansiktsfarge, muskeltonus, pust, kraft, balanse, bevegelsesmønster, kognisjon. Jeg noterte meg data om familiesituasjon, historikk og nåværende symptomer/ endringer, ernæring, eliminasjon, aktivitetsmønster og søvn. Jeg innhentet historikk for symptomer og nylige endringer som pasienten eller dens pårørende hadde observert. Jeg gjorde målinger av puls, blodtrykk, vekt, høyde, temperatur, EKG og lignende. Alt dette ble registrert i et oversiktlig system med observerbare data og målinger. Med hjelp av et klinisk og diagnostisk blikk, ble alt dette satt sammen for å forstå og videreformidle informasjonen til mine kolleger. I samarbeid med legen(e) jobbet vi oss frem til en foreløpig diagnose som førte til noen tiltak for å avhjelpe pasients symptomer. Tiltakene ble så kontinuerlig vurdert ut fra hva mitt og mine kollegers «kliniske blikk» fikk med seg. Hele tiden observerte, lyttet, spurte og undersøkte vi for bedre å forstå og lindre.

Som nyutdannet gestaltterapeut utformet jeg et eget inntaksskjema som jeg brukte i første samtale med nye klienter. Jeg hadde behov for å ha rutiner som gjorde meg trygg på at jeg fikk innhentet tilstrekkelig informasjon for å ivareta de klientene jeg tok inn i min praksis. Ansvarsfølelsen fra sykepleiervirket var en ryggmargsrefleks, med høy awareness på hvorvidt klientens bestilling lå innenfor mitt kompetanseområde eller ei, og hva jeg trengte for å møte klienten best mulig i hens situasjon. Dette gjorde at jeg ganske tidlig etter endt utdanning, fant igjen notatblokka, og satt med den og en penn i fanget i timene med klienter.

I løpet av veiledningsstudiet (se under) fant jeg tilbake til min opprinnelige begeistring for systematisk datainnsamling gjennom bruk av skjemaet «Clinical Data Sheet», utarbeidet ved Istituto di Gestalt. Dette opplever jeg som et nyttig hjelpemiddel til å få en dypere forståelse av kliniske situasjoner som jeg opplever som forvirrende, komplekse eller lignende.

Veiledningsstudiet til Istituto di Gestalt

I februar 2022 søkte jeg studieplass ved Istituto di Gestalt sitt inter- nasjonale utdanningsprogram for gestaltveiledning. Valget om å søke studiet handlet på søknadstidspunktet mest om at jeg ønsket å utvikle meg som gestaltterapeut og at jeg spesielt ønsket å lære mer om Margherita Spagnuolo Lobb sin tilnærming og metode.

Utdanningen er EAGT-akkreditert og tilfredsstillende kravene for å kunne veilede alle gestaltterapeuter under EAGTs paraply, herunder også Norsk Gestalterapeutforening. Det er en internasjonal utdanning som foregår på engelsk, og i min klasse var vi 20 studenter fra 15 ulike land, fra 3 forskjellige verdensdeler. Studiet strakk seg over 2 år, med fem separate 1-ukes samlinger i Italia (to i Milano og tre i Siracusa) og inkluderte totalt 95 timer obligatorisk veiledningspraksis i grupper online mellom de fysiske samlingene i Italia.

Utdanningen var bygget opp rundt et eller flere tema for hver samling, hvor Margherita underviste halve samlingen, og ulike gjeste- forelesere underviste de andre dagene. Temaene på samlingene var veiledningssituasjonen, veileders rolle, etikk og verdier, forskning, veiledning i ulike «psykopatologiske situasjoner» (blant annet situasjoner med depresjon, bipolaritet, angst, panikkangst, tvang, traumer, spiseforstyrrelser, psykose, autisme, personlighetsforstyrrelser), veiledning av terapeutiske situasjoner med barn, ungdom, familier, par, grupper og i organisasjoner.

Margheritas modell for terapi og veiledning

Margherita er opptatt av å forstå hva som er klientens og terapeutens intensjonalitet i deres kontakt og hvordan vi kan støtte denne intensjonaliteten. I forelesningene beskrev hun intensjonalitet som «the energy that brings us forward». Med det peker hun på hvordan energien og bevegelsene i kontakten mellom klient og terapeut kan bli til «dansetrinn». Slik jeg forstår det, er hun opptatt av å fokusere på gjensidigheten i kontakten, på hva vi gjør og hvordan vi gjør det *sammen*, fremfor hva klienten og terapeuten gjør hver for seg. Hun sier at psykoterapi er et sted hvor klienten kan erfare «the sense of self», og at «the sense of oneself needs to be built from the ground of being-with». Altså: Fornemmelsen av meg oppstår i det *samskapte* feltet med en betydningsfull annen.

Ut fra denne modellen vil jeg som terapeut inkludere meg selv i en varhetsøvelse med klienten gjennom spørsmål som: «Hvordan er det å sanse/erfare dette *sammen med meg*?/når du ser *på meg*?/hvordan er det å fortelle dette *til meg* nå?»

Men dette er ikke nok. Margherita spør også: «What kind of other is needed for the client to feel this way?» og «hva føler jeg som den andre/terapeuten i kontakten nå?». Feltet er samskapt, og det som sanses skjer i gjensidigheten i kontakten. Informasjonen jeg som terapeut får i kontakten er både informasjon om klientens tidligere samskapte erfaringer, og om hvordan det erfares (som resonans) for meg å være den andre sammen med klienten i nået.

Dansetrinn

Bevegelsene i kontakten mellom klient og terapeut beskriver hun som «dansetrinn». Trinnene beskrives som en sekvens av «intentional movements and different contact aspects». Trinnene trenger ikke følge hverandre i rekkefølgen under, de er spontane bevegelser i kontakten mellom klient og terapeut:

- To build together the sense of the ground
 - To perceive each other
 - To recognize each other's intentional movement
 - To adjust to one another
 - To take bold steps together
 - To have fun
 - To reach each other
 - To let oneself go to the other/to take care of the other

(Lobb, 2019).

Denne teorien/modellen ligger til grunn for hennes modell for gestaltveiledning. Gestaltveiledning har til hensikt å anerkjenne og støtte veilandens terapeutiske intensjonalitet i kontakten med klienten, og dermed støtte klientens intensjonalitet for kontakt med terapeuten. I hennes modell søker veileder og veiland sammen å gjenkjenne dansetrinnene i dansen mellom veiland og klient. Når dansen stopper opp, er veileders spørsmål: Hva nytt kan du (som veiland) gjøre for å påvirke klientens bevegelser/dansetrinn? Hvilken bevegelse kan du gjøre?

Et eksempel på modellen i praksis

På første samling fikk jeg veiledning av Margherita. Jeg fortalte om en klient som hadde gått hos meg lenge, og som hadde erfart grenseløshet og gjentatte krenkelser i sin oppvekstfamilie. Jeg kjente stor varme og omsorg for denne klienten. Samtidig irriterte jeg meg over stadige bemerkninger som klienten kom med om ting jeg burde ha eller om hvordan jeg burde gjøre det annerledes på kontoret.

Jeg ba Margherita om hjelp til å sette grenser i relasjonen uten å gi klienten opplevelse av skam eller krenkelser. I veiledningen opplevde jeg meg sett og bekreftet i min omsorg, noe som hjalp meg til å se med enda større varme på min klients (potensielt kritiske) bemerkninger om ting på kontoret mitt. Margherita bekreftet min intensjonalitet, og gjennom det kunne jeg se klientens intensjonalitet tydeligere. Jeg kunne se klientens bemerkninger som noe annet

enn grenseløshet og kritikk – jeg kunne se at hen også hadde omsorg for meg, som ble vist nettopp ved å fortelle meg om hvordan jeg kunne gjøre ting annerledes på kontoret mitt.

Det endret dansetrinnene i dansen med denne klienten og meg: Jeg kom hjem til Norge og tok imot bemerkningene med varme og en takk for at hen viste meg slik godhet og omsorg. Klienten strålte og kjente seg sett og bekreftet.

Prinsipper for veiledningen

Utgangspunktet for gestaltveiledning i Margheritas modell, er *hva veiland vet* om klienten, klientens situasjon og om hvordan klienten er i kontakt med veiland. Dette i motsetning til holdningen i tradisjonell psykoterapeutisk veiledning hvor veiledning skal avdekke hva veiland *ikke* vet om sin klient. Margherita mener sistnevnte holdning kan påføre skam i veiledningssituasjonen, og at støtte til hva veiland allerede vet om sin klient kan forhindre skam (Lobb, 2024).

Veileders anerkjennelse av det veiland allerede vet om sin klient er altså av stor viktighet for veiledningsrelasjonen, med utgangspunkt i 4 kompetansedomener («domains of recognition»):

1. Veileder anerkjenner hva veiland vet om klienten og klientens situasjon (diagnose, lidelsesuttrykk og sykehistorie)
2. Veileder anerkjenner hva veiland vet om måten klienten tar kontakt med hen på
3. Veileder anerkjenner hva veiland vet om «dansen» mellom klienten og veiland
4. Veileder anerkjenner hva veiland vet om hvilken betydning denne veiledningen har for veiland. Det vil si at jeg som veileder anerkjenner hva min veiland selv opplever som betydningsfullt i den gitte veiledningssituasjonen for seg og sin praksis, og at det i seg selv er nok. Jeg som veileder legger ikke til mine tolkninger eller meninger om hva veiledningen bør bety for veiland.

En profesjonell og personlig reise

Å studere gestaltveiledning ved Istituto di Gestalt H.C.C. Italy har for meg innebært to år med intensiv profesjonell og personlig vekst. Som nevnt over, søkte jeg på studiet ut fra et behov for mer kunnskap og et ønske om å dykke dypere inn i MSL sitt tankegods. Ideen om meg selv som gestaltveileder eksisterte kun som en vag mulighet.

Det å reise til Milano helt på egenhånd, og begynne på et internasjonalt studie uten å kjenne en eneste person, var i seg selv et kjempesteg utenfor komfortsonen. Heldigvis blir det ukjente stadig mer kjent og trygt gjennom eksponering. Veiledningsstudiet og prosessen med å bli veileder vokste gradvis på meg. Jeg trivdes etterhvert utrolig godt med studiet, med foreleserne, og ikke minst med mine kjære medstudenter! Jeg opplevde at gestaltverden åpnet seg opp for meg og beriket meg. I møtet med kolleger fra hele verden fikk jeg erfare både enorme forskjeller og dyp gjenkjennelse.

Utbytte av studiet

Jeg opplever at denne reisen har gjort meg til en tryggere og tydeligere terapeut, kollega og veileder.

Jeg har en stor ryggsekk med betydningsfull læring, erfaringer og møter fra studiet i Italia, og jeg kjenner meg privilegert og svært takknemlig for alt jeg har fått ta del i der.

Troen på menneskets iboende ressurser, og å gi næring til det som allerede finnes av muligheter i den enkelte, har vokst seg enda sterkere hos meg. Respekten for og tilliten til den andre, til klienten, til veilanden.

Narsisstisk sårbarhet

Veiledningsstudiet satte fokus på betydningen det har at vi som terapeuter og veiledere har varhet for vår egen narsissistiske sårbarhet. Vi lever, arbeider og promoterer vårt virke i en verden der det i stor grad handler om å fremheve seg selv og vise hvor flinke vi er.

Margherita sa gang på gang at vi trenger ikke bli den beste terapeuten eller veilederen. Vi trenger «gode nok» terapeuter og veiledere, som kan sette seg selv til side og virkelig ta i mot den andre og være i den andres tjeneste. Det arbeidet vi gjorde med vår egen narsissistiske sårbarhet som terapeuter i veilederutdannelsen har gjort sterkt inntrykk på meg, og det har hjulpet meg til ta større eierskap over min egen alminnelighet og feilbarlighet.

Jeg trenger ikke være en enestående terapeut eller veileder som utmerker meg i gestaltverden. Det hjelper klienten eller veilanden svært lite hvis mitt mål er å være flink eller være den som sitter på svaret.

Visdomsord jeg har tatt med meg

En av mine medstudenter stilte Margherita spørsmålet: «Margherita, what do you do when you are stuck?», hvorpå Margherita svarte:

«I sit. Or pinch my leg.»

I en annen situasjon som omhandlet samme tema, sa hun følgende: ”When you need to defend yourself as a therapist, you are the most important. The client becomes less important. *How do you take care of me, if you don't remember me?...*»

Veilederen

Jeg begynner nå å få mange yrkesidentiteter. Jeg er sykepleier, gestaltterapeut og gestaltveileder. Hvem er jeg som veileder?

Noe av det jeg husker mine veilederkolleger fra studiet i Italia beskrev meg som, var en veileder som har høyt fokus på etisk praksis, som er svært tålmodig i krevende situasjoner, og som stiller med åpenhet og stor omsorg i mitt arbeid. Jeg tenker at det viktigste jeg kan tilby er min dypeste respekt for den sårbarheten de modig deler med meg, delta i dansen og tilby støtte – «så mye som nødvendig - så lite som mulig» (Laura Perls).

Trine Merete Edler-Woll er gestaltterapeut og veileder med egen fulltidspraksis i Helgeroa i Vestfold. Hun har bakgrunn som sykepleier og har mye erfaring med tverrfaglig samarbeid rundt sine klienter (fastlege, NAV, DPS osv). Hun har vært leder for Faglig etisk råd siden 2021.

Referanser

Lobb, M. S. (2003). Creative adjustment in madness: a gestalt therapy model for seriously disturbed patients. *Creative License: The Art of Gestalt Therapy*, 261-277. Springer.

Lobb, M. S. (2019). The paradigm of reciprocity: How to radically respect spontaneity in Clinical Practice. *Gestalt Review*, 23, (3), 234-254.

Lobb, M. S. (2024). La supervisione in psicoterapia della Gestalt: la prospettiva situazionale come antidoto contro la vergogna. *Quaderni di Gestalt*, 37 (1), 27-50.