

MENNESKER og utvikling – på mikro og- makronivå

Elisabeth Eie er en erfaren gestaltterapeut som hele sitt liv har vært opptatt av mennesker og utvikling. Vi møttes til en samtale med stort engasjement, mye gestikulering og høyt tempo, der viktige temaer som kvinner og fattigdom, polarisering, kjønn og identitet sto på agendaen.

AV NORA ASTRUP DAHM

- Du jobbet 20 år med bistand før du utdannet deg til gestaltterapeut. Hvordan har arbeidet med bistand påvirket deg?

- Det har påvirket meg veldig mye. Jeg tror at det var viktig for meg å komme bort. Jeg avbrøt studiene mine. Jeg skjønte at jeg trengte å erfare framfor å lese meg til alt. Jeg beveget meg i mange kulturer, og bodde sammenhengende seks år i sør-øst Asia. Så det ble en slags forløper til det jeg senere møtte i gestaltterapien. Bare det å møte andre kulturer er jo en hjelp til å se ting på en annen måte; du tvinges til å ta inn omgivelsene.

- Du sier at du trengte å komme bort...

- Ja, fra det jeg satt fast i fra oppveksten. Jeg trengte å komme bort fra livet som bare hadde gått sin gang, ting jeg ikke fikk bearbeidet, mine frykter og savn og kreative tilpasninger - hvordan jeg løste livet - jeg var i et slags limbo. Å gjøre egne valg var veldig vanskelig - jeg visste ikke hvem jeg var, eller hva jeg ville. Til slutt skjønte jeg at jeg bare måtte ta et valg, og ikke være så opptatt av om

valget var feil eller riktig. Da begynte veien å gå seg litt til mens jeg gikk. Men det var ingen slagen landevei; det begynte med at jeg oppdaget min egen seksualitet og ble opptatt av kjønnsproblematikk, og heldigvis var det samtidig med at den nye feminismen kom til vår verden.

- Når var dette?

- Dette var på 60-70-tallet. Jeg kom fra en familie i Holmenkollåsen, og brått forsvant det jeg var vant til. Plutselig

”

Det er terapi for meg også, ikke bare for klienten.

ble jeg kastet ut i å skulle bestemme selv; det var jo et helvete egentlig! Men nettopp fordi jeg ble kastet ut i en ny og ukjent verden da den gamle var borte, kom jeg inn i nye miljøer og fant nye perspektiver. Jeg ble for eksempel opptatt av maten vi spiser, hva den gjør med oss og hvordan vi dyrker den. Jeg begynte på landbruksskole og studerte ernæring og sosialantropologi. Slik ble jeg opptatt av hvorfor folk ikke fikk den maten de skulle ha, og kunne bli syke av maten de fikk. Jeg kom inn i en bølge i tiden der fattigdomsutvikling og globale utviklingsspørsmål var tema. Sånn kom jeg inn i bistandsarbeid.

Etterhvert beveget jeg meg oppover i systemet og prøvde i økende grad å ta mer faglig ansvar for å påvirke den norske bistandspolitikken til å være mer kvinne- og fattigdomsrettet. Men da begynte jeg å møte motstand ovenfra,

og hele fagavdelingen i Norad ble satt på sidelinjen. På et tidspunkt ble jeg rett og slett utbrent, og tenkte jeg skulle gjøre noe annet. Steget ut gikk via etableringen av Forum for Kvinner og utviklingsspørsmål (FOKUS). Etter fem år tenkte jeg at "nå har jeg gjort mitt". Så kom gestaltterapi inn i bildet. Jeg hadde møtt tre personer de siste tre årene som hadde foreslått at jeg skulle begynne med gestaltterapi. Til slutt møtte jeg en av dem på Kikut i Nordmarka som sa: -Har du begynt med gestalt? Jeg dro hjem og fant brosjyren jeg hadde fått tre år tidligere, og der sto det: "Terapeuten er også en del av felten". Jeg tenkte: - Ja! Dette skal jeg. Da var jeg 42, og det var første gang jeg gjorde et valg uten at jeg tenkte "burde jeg gjøre noe annet?", "kan jeg leve av dette?". Det var bare: "Dette skal jeg". Utrolig deilig.

- Hva har vært det viktigste for deg i ditt møte med gestaltterapi?

- Jeg fikk et håndverk og et språk for det jeg var opptatt av og trodde på; relasjon, samspill og gjensidighet, og å verdsette det som er. En helhetlig teori og metodikk som favnet min livserfaring fra det lille til det store. Terapirommet har blitt et laboratorium hvor jeg er betalt for å rendyrke evnen til å sanse og utforske det som oppstår i relasjonen mellom oss. I terapirommet får jeg øvet meg, det er min jobb, og jeg tenker at det er terapi for meg også, ikke bare for klienten. Jeg ser fortsatt på meg selv som en utviklingsarbeider.

- I innlegget "Polarisering eller integrering" i forrige gestaltmagasin med tema "Eksistens" delte du dine refleksjoner rundt verdens utvikling. Jeg kjenner selv på mye motløshet og resignasjon når jeg ser hvor verden er på vei, og må innrømme at jeg noen ganger synes det er

vanskelig å se lyspunkter. Hvordan er dette for deg?

- Når jeg ser på verden i dag, så må jeg si at det gjør meg litt motløs. Det er som verden er traumatisert. Det som ofte skjer med folk som jobber med traumatiserte, er at de begynner å bli traumatisert selv, og at det forandrer tillitsgrunnlaget og selve livsanskuelsen. Det er dynamikk i polarisering, men når pendelen svinger så langt blir det vanskelig å få til integrasjon. Lidelse og polariseringsgrad henger sammen. "Det er umulig å holde seg frisk i et sykt felt", har Daan (van Baalen) sagt mange ganger. Hvis du lever med en psykopat, så er den eneste løsningen å komme seg bort. Jeg synes jo verden kan se litt sånn ut. Men jeg ser også mange motbevegelser, ikke minst blant ungdom, så jeg klammer meg til håpet i det. Jeg var selv aktivist på syttitallet – med håp om å kunne påvirke verden. I dag velger jeg å jobbe i det mindre feltet. I terapirommet opplever jeg at noe kan skje mellom oss og at vi kan erfare noe konstruktivt. Det er viktig for begge parter. Og det som skjer i resten av verden kan vi faktisk ikke kontrollere direkte.

- I det samme innlegget hadde du noen tanker om hva gestaltterapi kan tilføre i en polariserende verden, kan du si noe mer om det?

-Ja, absolutt. Få inn gestalttenkning alle steder, fra rådgivere i militæret til helsevesenet og i alle større felt. Er det noen som har noe å bidra med, så er det vår tilnærming. Det mener jeg virkelig.

-Hva er det du mener vi har å bidra med der?

-Det er å ta folk på alvor: lytte, ikke motsi og kurere. Vårt paradigme er å se og høre med interesse, og jeg tror at folk blir gale av å ikke føle at de har noen påvirkning. Da blir man forbanna og hevngjerrig, og tyr til aggresjon. Det er helt logisk for meg. Jeg tenker på Anders Behring Breivik og Utøya, og det ble også bekreftet i boken til Åsne Seierstad - "En av oss", at dette er en person som ikke har kunnet påvirke sin verden, og endelig klarte han det. Det ble hans mål. Jeg tror ikke at mennesker er grunnleggende onde eller gode. Jeg tror vi er alt, og at det kommer an på situasjonen. Jeg tror på å øke folks sansevarhet og en følelse av at de har betydning.

- I Gestaltmagasinet med temaet "Endring" skrev du en kommentar til et innlegg om maskulinitet og femininitet. Du har gjort deg mange erfaringer og refleksjoner rundt kjønn, seksualitet og identitet,**og du har levd lenge nok til å ha opplevd store forandringer rundt dette. Er det noe gestaltterapeuter bør være ekstra oppmerksomme på angående dette temaet?**

- Gestaltterapi handler om oppmerksomhet, allikevel snakker vi ofte ikke om kjønn og sex. Seksuelle preferanser og kulturelle forventninger har jo med relasjon og roller å gjøre. Derfor vil jeg advare mot at vi er så innsausa i våre egne kjønnsroller at vi innbillar oss at alle andre er som oss. Hvis en klient snakker om kjæresten sin, og vi automatisk sier "han" eller "hun", kan vi i stedet spørre: - Er det en mann eller kvinne? Vi både har et kjønn og vi tilhører et kjønn, og hvordan oppleves det egentlig for deg? Jeg har vært opptatt av kjønnsroller fra jeg var knøttliten. Roller

”

Jeg ville klatre i trærne, og jeg syntes at Wrangler dongeribukse var mye tøffere enn å gå i de dumme skjortene.

er jo noe vi tyr til for å trygge oss, men det er ikke dermed sagt at vi blir så trygge av det! Hvis man ser på det maskuline og det feminine som roller og verdier, så er det maskuline mer målrettet og lineært enn det feminine, som representerer noe som er mer omfavnende og omsluttende. Jeg ønsker at disse to paradigmene skal integreres i det enkelte menneske. Jeg ønsker ikke likhet - vi er forskjellige - men jeg ønsker likeverd. Og jeg tror forskjellen innad i

kvinnegruppen og innad i manngruppen er vel så stor som mellom menn og kvinner.

Vi ser jo nå at det blir mer og mer transkjønnet. Folk føler at de er født i feil kropp, og det gjorde jo på en måte jeg også. Jeg ville klatre i trærne, og jeg syntes at Wrangler dongeribukse var mye tøffere enn å gå i de dumme skjortene, som både var veldig upraktiske, og at de var knyttet til noe jeg forbandt med en kvinnerolle som jeg ikke kunne fordra. Når alt er knyttet så sterkt til kjønn, ble det jo fryktelig frustrerende å plutselig få pupper og mensen, det passet meg egentlig ikke i det hele tatt. Men jeg har ikke så lyst til å gjøre kirurgiske inngrep for å forandre det, jeg vil heller forandre verden!

I dag tror jeg folk har sluttet å tro på at de kan forandre verden. De forandrer kroppen sin i stedet. Jeg husker jeg leste noen bøker av en filosof som het Martinus. Han mente at kjønne kom til å bli borte - at når verden en gang utvikler seg i kjærlighet, så har vi ikke menn og kvinner lenger. Han mener at vi må bli mer integrert og mangfoldige, men uten å være enten det ene eller andre, det synes jeg er en interessant tanke.



ELISABETH EIE er gestaltterapeut MNGF, og har hatt egen fulltidspraksis siden 1999. Hun har tatt videreutdanning og veilederutdanning på Norsk Gestaltinstitutt/Høyskole, og har også 2-årig gestaltbasert organisasjonsutvikling, NGI/IGO-OR. Elisabeth er utdannet i "Developmental Somatic Psychotherapy" hos Ruella Frank, Ph.D, Somatic Institute NY. Hun er opprinnelig utdannet ernæringsfysiolog og sosialantropolog, og har 20 års erfaring fra internasjonalt bistandsarbeid, 10 år som leder.

” **Å ta folk på alvor: lytte, ikke motsi og kurere.**

- Du har tatt Ruella Franks utdanning i Developmental Somatic Psychotherapy, og holder også egne workshoper sammen med Sigrun Marie Skarsgard, bygget på Ruella Franks teorier. Hvordan har denne utdannelsen supplert din praksis som gestaltterapeut?

- Det har vært veldig utviklende for meg, og har hjulpet meg til å fokusere på kropp og bevegelse som uttrykk for våre kontaktformer. Til å se og leve meg inn i det som er mellom oss, til å la meg påvirke og stole på at evnen til tilstedeværelse er grunnleggende for at noe nytt kan vokse frem - være heller enn å gjøre. Laura Perls har sagt: "gjør så mye som nødvendig, og så lite som mulig". Daan (van Baalen) påpeker at endringen er spontan. Det er viktig at vi ikke blander sammen automatikk og spontanitet. Automatisk er den vante kreative tilpasningen, det er ikke spontant. Det spontane er det som kan oppstå hvis jeg tør å være i det som er. Der ligger impulsen som kan lede til noe nytt. Den sanselige varheten er derfor det viktigste redskapet vi har til ikke å bli styrt av frykten i feltet og idéen om at: "Jeg må gjøre noe". Nettopp når folk sitter fast og lider blir vi så lett fristet til å gjøre noe for dem, og glemmer at det mest effektive er å være der med nærvær.

Når 80 prosent av vår kommunikasjon uttrykkes i kropp og bevegelse, trenger vi et språk for det også. Det er noe av det viktigste Ruella Frank har bidratt med. Hun har gitt oss et vokabular for grunnleggende bevegelser: "gi seg hen til", "skyve mot og fra", "strekke seg etter noe", "gripe (og begripe)", "ta til seg" og "gi slipp", altså en fullstendig kontaktprosess. Det er et (selv)studium verdt!

- Du er veileder for gestaltterapeuter og for studenter ved Norsk Gestaltinstitutt. Ser du noen områder der vi gestaltterapeuter har utviklingspotensial?

- Det er et todelt svar på det, det første er å videreutvikle faget vårt gjennom praksis og forskning. Det andre er i større grad å påvirke verden utenfor oss, ikke minst innenfor helse og psykiatri. Vi har et stort potensiale i Norge fordi vi her har en samlet og enhetlig gestaltterapifaglig kultur, og gestaltterapeuter blir i økende grad anerkjent på flere arenaer utenfor terapirommet. Den styrken må vi bruke, vi må bry oss med å formulere det vi holder på med, og få det inn i andre blader enn våre egne. Det bugner med forskning og artikler på nettet og i ulike tidsskrift om nevrologi og hjerneforskning som bekrefter det vi gjør i praksis, og vårt fokus på relasjonen. Jeg tror derfor det er tiden til å gjøre det nå.

- Hva er din drøm for framtiden?

- Jeg begynte med å prøve å påvirke hele verden, og har siden konsentrert meg og samlet meg. Med alderen har jeg mer og mer behov for konsentrasjon og samling. Men det er en motpol der også: jeg berøres sterkt av hva som skjer i den større verden, kanskje jeg skulle bli politiker? På den ene siden vil jeg ha mer tid, mer natur, mer lesing, mer skriving, det samlende, og på den andre siden så har jeg lyst til å gå ut og påvirke.

- Det høres ut som du har en del å bidra med der?

- Det kunne jo hende, vi får se. Jeg tenkte på skitur i dag at "selv" er min "gud", jeg skaper mitt liv - og det kan jeg ikke unngå. ♦