

And then I grasped what I reached for! Erfaringer fra terapi i Ruella Franks ånd

Av Elisabeth Eie

"You do with your client what you would do with a baby"

"In order to wait, you also have to feel your weight"

"Let the body think for you" (Ruella Frank)

En av mine viktigste oppdagelser i utdanningen hos Ruella Frank i New York, har vært hvor mye det er å hente i de "små fnuggene". Hun kaller sin utdanning Somatic, Developmental Psychotherapy, der det kroppslige har en sentral plass, dvs. hvordan vi sanser og erfarer oss selv gjennom bevegelser i rommet og uttrykker vårt holdning og intensjon i situasjonen. Hvordan vi former kroppens bevegelser gjennom grunnleggende mønstre og dimensjoner (plan), påvirker hvordan vi skaper våre opplevelser og danner mening. Noe av dette har vi med oss som foretrukne tilpasninger fra fødselen av (Frank, R. 2011)¹

Nøkkelord: *relasjon, grunnleggende bevegelsesmønstre, dimensjoner og intensjonsplan*

Det er ikke noe nytt at i å se den andre og kjenne seg selv innenfra, skjer det noe mellom oss. Men evnen til å gjøre det – og derved erfare hvor mye dette rommer, har jeg fått mer tak på i samværet og samspillet med Frank og hennes tilnærming til gestaltterapeutisk arbeid.

Det at Frank legger så mye vekt på de ordløse aspektene i måten vi kontakter på, og at vi som utøvere av terapi trenger å utforske og erfare våre egne grunnleggende bevegelsesmønstre og intensjonsplan, har vært avgjørende for meg i min utvikling som terapeut. I denne prosessen var jeg lenge frustrert over at jo mer jeg observerte andres kroppslige uttrykk, jo mer kunne jeg bli tolkende eller "diagnostisk", noe som jo hemmer en oppdagende prosess i relasjonen. Jo mer jeg observerte folks holdning og temperament, jo mer så jeg dem jo! På den andre siden skjedde det noe mer, i ettertid kan jeg se at jeg har blitt flinkere til å veksle mellom det jeg ser (ytre sone) og det jeg kjenner på (indre sone), uten å feste meg for fort ved min første (forutinntatte) tolkning av det jeg ser. Med økende evne til å bli i denne vekslingen mellom indre og ytre sone, og det jeg med Franks terminologi kanskje kan kalle vekslings mellom "yield" og "push" (se nedenfor) – har jeg blitt mer og mer oppmerksom på hvor mye som kan oppstå i relasjonen mellom meg og andre. Når jeg ser *mer* enn det jeg "visste" fra før – ikke bare kan, men *vil* det oppstå noe nytt!

Med mer fokus på hva jeg ser av klientens kroppsuttrykk og et beskrivende, fenomenologisk, begrepsapparat å støtte meg til, har jeg forstått mer av hva det betyr å "fete kontakten" – jeg er nå i bedre stand til å sanse når det oppstår en resonans mellom meg og klienten og når den svinner (Lid, 2013). I resonans fortettes luften på en fysisk-energetisk måte, som om luften blir mer tett og håndfast. Jeg stoler mer og mer på at uten å gjøre så mye annet enn å være i det som er med gryende awareness, dukker det ofte opp noe mer av seg selv. Dette kan jeg så velge å tydeliggjøre (kontakte) ved å sette ord på det, eller også forsterke med et eksperiment, avhengig av hva det er rom for i situasjonen²

¹ Frank har også med to tilleggsaspekter som bidrar til våre kroppsuttrykk, nemlig kvaliteten (for eksempel brått/gradvis) og temperamentet (for eksempel intens/mild), men det fører for langt å ta med her

² I henhold til begrepsbruken i Daans diagnoseskjema, er det min awaremess på evnen til figurdannelse i situasjonen som avgjør om jeg tenker at det er hensiktsmessig å forsterke figur eller ikke

Grunnleggende bevegelsesmønstre og – dimensjoner

Franks (Frank) beskriver seks grunnleggende bevegelsesmønstre og tre dimensjoner eller intensjonsplan som vi beveger oss i. Kombinasjonene av bevegelsesmønstrene og dimensjonene de uttrykkes i er subjektive handlingsvalg i situasjonen. Det former våre erfaringsopplevelser, og er derfor relatert til prosess og kontaktsyklus. De grunnleggende bevegelsesmønstrene kan også knyttes til barnets utvikling og Sterns ”relasjonsområder” (Stern, 1985). Alle bevegelsene inneholder alle planene, men de fleste av oss gir retning (intasjon) til våre bevegelser i foretrukne plan som kan kjennes igjen fra fødselen av (Frank, 2011; Eie, 2012)

Grunnleggende bevegelsesmønstre³

De grunnleggende bevegelsene er støtte for kontakt, eller kontaktformer:

- **Yield/push:** hengi seg til (jeg finnes, tyngde, fylde), muligheten for stabilitet og trygghet, og skyve fra (jeg er her med deg; fra opplevelsen av et uddifferensiert ”vi” til å oppleve et jeg og et du, jeg er her med deg). Vi smelter sammen med og lærer oss betingelser for tilknytningens og separasjon. Uten sammensmeltning er det heller ingen push, uten motstand er det ingen ting å gi seg hen til. Aspektene av yield og push er alltid der, det er et spørsmål om hva vi retter oppmerksomheten mot.
Når vi skyver fra mot noe, skiller vi oss fra samtidig som vi inkluderer. Yield/push kan assosieres med forkontakt, samvær/samspill, og kontaktformene konfluens og differensiering. Utforskes i måten vi hengir oss til og skyver fra mot stolen, gulvet, terapeuten osv.
- **Reach/grasp:** invitere, strekke seg etter komfort og næring, vi strekker oss utover oss selv. Når vi strekker oss endres opplevelsen av å skyve fra – blir den borte, oppleves heller ikke lettheten av å få tak i og holder fast i det ukjente; i det vi griper ligger muligheten for ekspansjon/klarhet (begripe), opplevelsen av å romme og rommes av det jeg har oppnådd (babyen putter ting i munnen). Kan assosieres med kontakt/fullkontakt, og jeg tenker meg også kontaktformene introjekson og retrofleksjon. Utforskes gjennom hvordan klienten strekker seg mot omgivelsene med blikket, hender, munn.
- **Pull/Release :** muligheten til å fortære/inkorporere fra den andre og gjøre det til mitt, følelse av tilfredsstillelse av vår omfavnelse og åpning for ny tilblivelse, reorganisering og bevege seg videre. Kan assosieres med etterkontakt/void.

Bevegelsesdimensjoner⁴

Intensjonsplanene eller dimensjonene forteller oss hvor intensjonen eller kontaktingen finner sted i rommet. Gjennom pusten utvider og trekker vi oss sammen i alle dimensjoner.

- **Horisontalplanet** (vannrett - engasjement) - denne dimensjonen dominerer i første leveår. Babyen roterer mot omsorgspersonen for amming og mating. Dette nærer også kommunikasjonen mellom spedbarnet og omsorgspersonen. Dette bevegelsesplanet er fundamentet for å gi/ta/avslå, konsolidering, utforsking. Opplevelsen av *rom og volum* og evnen til å romme egen erfaring. Planet assosieres med for- og etterkontakt der differensiering mellom jeg og du ennå ikke er etablert. Jeg assosierer det også til kontaktformen konfluens. Uttrykkes gjennom vannrette og sidelengs bevegelser, involvering av skuldre og armer; smalning, utvidelse og spredning.

³ Disse er tidligere beskrevet mer utfyllende i dette tidsskriftet på norsk (Eie, 2012), se også Visnes 2013

⁴ Ekstrahert fra utdelt kompendium av Ruella Frank, oversatt sammen med Sigrun Marie Skarsgard

- **Vertikalplanet** (opp/ned – valg/vilje) - denne dimensjonen dominerer i andre leveår. Den handler om opplevelse av *vekt*, løfting og senkning av objekter, oppreising og nedsenkning, sentrering, differensiering, utvikling av klarhet, å innta en solid, stødig stilling, standpunkt og valg. Assosieres med kontaktefasen.
- **Sagitalplanet** (forover/bakover-handling) –dominerer i tredje leveår, klar til å gå sin vei/ bevege seg ut på eventyr. Bevegelse forover og bakover, buling eller huling av kroppen. Fremrykking versus tilbaketrekning, ta et skritt mot noe, fremgang/tilbakegang. Assosieres med gjennomføring, effektivitet og opplevelse av *tid*. Det er nærliggende også å assosiere til kontaktformene retrofleksjon og projeksjon.

Arbeid med "yield" og vertikalitet ⁵

Helge er en mann i 30-årene som har gått hos meg tidligere, kommer tilbake til meg etter noen år. Helge er høyt oppe og livredd for å falle ned. Vi har tidligere jobbet med dette temaet, og med hans tilpasning til morens uberegnelige adferd og manglende evne til å støtte og se barna på deres premisser. Kort oppsummert visste jeg allerede om at Helge har hatt lite erfaring i å få og motta støtte, og at støtte for ham derfor er lite tilgjengelig. Jeg hadde erfart og visste at den beste måten å være med ham på var å se, og høre, ikke dele, og ikke mene. Jeg visste også at vi allikevel fort havnet i mellomsonen sammen og miste kontakten med innersonen. Det er også forklaringen på at lite av det jeg tidligere hadde sagt til ham om terapi i forhold til hans polariserte "høyt oppe og langt nede" - tilpasning, bl.a. handler om å gjenkjenne signalene på det oppadgående i den mekanisk/maniske polen og nedadgående i det som ofte kalles den depressive polen.

Jeg gleder meg til å se Helge igjen, og ser en nokså tynn utgave av ham. Han svinger veldig fort mellom å "være høyt oppe" (hevede øyenbryn, stemmen er lys, bevegelser oppover i vertikalplanet), og lavt nede (krøker seg sammen i ryggen og senker blikket mot gulvet, mumler med lav, utydelig stemme, bevegelse ned i vertikalplanet). Mens jeg lytter til ham, bestemmer meg for å finne min egen pust og føtter). Det er som han hopper opp og ned og tvinger øynene opp samtidig som han kunne falle sammen når som helst. Jeg kjenner ikke min egen kropp eller pust før jeg bestemmer meg for det, og får lyst til å protestere på argumentene han fremmer om hvor bra det er for ham å være der han er nå. Jeg tenker at støtte fra det horisontale planet er lite tilgjengelig for ham. Han vil sitte på gulvet, og har reist seg og hentet en pute selv før jeg rekker det, samtidig som han ser ivaretakende på meg og spør om det er ok for meg.

Vi sitter overfor hverandre. Han forteller meg sterke og intime ting om sitt nærmest berusende liv både i arbeidet sitt med ungdom og privat, med plutselige omslag til skam og frykt; frykt både for å ramle ned i et mørke, og for ikke klare og å ivareta egne barn. Han sier han ikke finner ro noe sted, han klarer ikke slappe av. Jeg rekker ikke holde oppmerksomheten på det han deler lenge av gangen. Jeg tenker at både konfluens (grenseløshet/mangel på støtte), hopp mellom det vertikale og det horisontale uten integrasjon og for mye "push utover uten yield (noe å hengi seg til) figurerer. Setningen til Ruella "Find your push, then you fly in the vertical", faller inn i hodet mitt. Jeg blir opptatt av å støtte ham så han kan henge mer sammen – og ikke bli så styrt av det ytre. Ved å tenke dimensjon, finner jeg støtte til meg selv i å foreslå at vi ikke bare skal sitte på gulvet, men faktisk legge oss ned sammen på gulvet, og se om samtalen blir annerledes da. Mens vi ligger ned kan jeg høre og se ham klarere, når vi er vendt mot hverandre, enn når vi sitter opp overfor hverandre i det vertikale planet. Noe av det anspente ser ut til å slippe, noe han bekrefter når jeg spør ham. Han begynner å snakke roligere og mindre springende. Han kan kjenne kroppen og tyngden av seg selv mot gulvet (yield). Jeg kan dele med ham min opplevelse av velvære sammen med ham uten å få en protest. Jeg ser tårer i øynene hans, og både han og jeg kjenner en større tetthet i feltet mellom oss. Tiden går fort mens vi kjenner oss langsomme, rolige og tilstedeværende sammen. Støtten fra gulvet og min tilstedeværelse er blitt tilgjengelig for ham i dette planet ("sensing the fullness of his own experience").

⁵ Alle eksempler er anonymisert

Jeg tenker at opplevelsen av støtten fra gulvet og samværet med meg i det horisontale planet, blir værende med ham tilbake til det vertikale planet. Det er viktig å gå tilbake hit sammen, siden han skal bevege seg som en voksen ut i verden, og kunne differensiere. Jeg ber ham kjenne etter hva han gjør for å sette seg opp i vertikal posisjon, og derfor gjøre det langsomt. Jeg gjør det *sammen* med ham. Jeg observerer imidlertid at han løfter seg opp med rompa og trekker hodet etter. Jeg beskriver hva jeg ser, og inviterer ham til å kjenne hvordan det er å skyve fra med hendene mot gulvet i stedet. Det gjør han, og får en ny opplevelse – forskjellen på å heise seg opp etter hodet eller rompa, og å *skyve* mot et grunnlag og opp. Nå puster han roligere og bredere med brystkassen og fester blikket rolig på meg. Vi gjør det samme med å reise oss til stående stilling. Vi står og ser på hverandre. Han kan kjenne føttene i sin fulle bredde og tyngden av seg selv mot gulvet, samtidig som han føler seg lett og rolig.

Neste gang vi møtes er klientens energi og intensitet til en viss grad den samme, men jeg hører også at han har gjort andre valg i livet enn før; han har valgt å legge konkrete planer med barna han forrige gang var redd for å tro han kunne klare å gjennomføre, og har også avholdt seg fra seksuelle utskielser. Han har altså med mer støtte klart å gjøre voksne, selvstendige valg. Da jeg gjorde ham oppmerksom på det – var dette det viktigste for ham – ta med fra timen – vi kunne begge øyne at noe annet enn de gamle løsningene var mulig for ham.

Å finne sin kraft innenfra og ut (push)

En kvinne i 60-årene kommer til meg fordi hun ikke kommer over en skilsmisse for over 10 år siden fra en hun karakteriserer som en fundamentalist, og at hun ikke føler seg hjemme noe sted. Hun har to sønner med ham som nå begge er over 20 år. Hun er avdelingsleder i helsesektoren og føler seg i konflikt med de ansatte og er veldig sliten. Hun er høy og kraftig bygget – hun ”ser” sterk ut. Hun har vondt overalt i kroppen, og gråter fort når hun deler. Hun har med seg et budskap fra oppveksten om at hun svikter sin mor. Hennes svar har blitt at hun må være sterk. Hun forakter svakhet. Hun føler hun forråder ex-mannen når hun snakker om ham (han var svak). Hun var nær moren på hennes premisser.

Midtveis i terapiforløpet forteller hun om en drøm hun hadde mens hun var gift, hun drømte at hun fløy – og at noen holdt henne der nede på bakken. Men hun snakker blir hun mykere i ansiktet og blank i øynene. Hun stopper tårene brått og sier at hun blir for mye hvis hun ikke holder gråten inne. Hun spenner seg i lår og hofter og kjenner på smertene i bena, mens hun sier hun må være en god mor. Hun ser stram ut i hele kroppen. Hun sitter rett opp og ned i stolen, og når vi beveger oss på gulvet går hun stivt - litt som en stakk.

Jeg tenker at drømmen har noe med forankring å gjøre, som hun jo har nevnt som et tema. Vi har utforsket nærhet og avstand med å holde på hver vår side av en ball mellom oss, der hun kom i kontakt med lengsel og ble trist når holdt meg i ro og lot henne søke meg. Jeg har i mellomtiden blitt mer oppmerksom på hennes vertikalitet, og tenker vi kanskje kunne utforske denne dimensjonen litt mer. Jeg foreslår en øvelse som handler om å kjenne tyngden vekten av seg selv og skyve fra mot underlaget i det vertikale planet.⁶ Den handler i hovedsak om å kontakte føttene mot gulvet og så la tyngden av holdet trekke kroppen ned mot gulvet – og deretter *skyve* føttene *mot* gulvet som i eksemplet ovenfor, i isteden for å trekke seg opp *fra* gulvet etter hodet. I denne øvelsen kan sammenhengen mellom ”yield” og ”push” erfares og tydeliggjøres. Indre kraft avhenger av at vi har noe som er tilgjengelig for oss å skyve fra mot.

Øvelsen gjøres med bena i kryss. Jeg stiller meg overfor henne for å vise henne øvelsen. Når hun gjør det samme, mister hun balansen og må støtte seg til veggen (i horisontal retning/dimensjon). Vi gir plass til dette fenomenet sammen, hvordan hun søker støtte for å finne balanse. Jeg stiller meg derfor på siden av henne mens jeg tenker relasjonsområdet ”samvær” og minimal differensiering. Vi gjorde øvelsen sammen ved siden av hverandre. Denne gangen kan hun kjenne gulvet og tyngdekraften

⁶ En øvelse etter Kepner jeg har lært av min kollega Sigrun Skarsgard

trekke seg ned mot underlaget, og deretter skyve fra mot det samme underlaget opp i vertikal stilling, uten mer støtte.

I etterkontakten er vi en del i mellomsonen sammen, men da hun kom tilbake til neste time fortalte hun meg gledesstrålende at hun hadde spankulert ut av rommet etter forrige terapitime og inn på jobben med masse kraft og energi og glede. Hun hadde følt seg sterk og ikke sliten, og kunnet si hva hun hadde på hjertet uten å føle seg irritert eller ”for mye”. Hun beskrev det som å være i kontakt med sin urkraft! Dette brakte oss videre innover i andre viktige temaer for henne; kommer urkraften fra opplevelsen av henne selv eller fra Gud, forskjellen på å være sterk og føle styrke, differensiering versus svik og avvísning, osv. Hun sluttet ikke så lenge etter – hun følte seg ferdig med både ex-mann, mor og far.

I dette eksemplet blir sammenhengen mellom grunnleggende støtte og foretrukne bevegelsesplanen belyst på en måte som bekrefter at det er mest å hente i det terapeutiske møtet i det som trer tydeligst frem i situasjonen. I dette tilfellet var det vertikale planet jeg så tydeligst hos klienten. Videre synes jeg eksemplet viser at for å stå to ben og være vertikale personer trenger vi støtte i det horisontale i en eller annen form, uten å bli slitne, sårbare, for mye/for lite osv. Med den fysiske kroppslige erfaringen av både støtte og mangel på den, skjer det noe med oss som bringer frem en endring uansett hva vi forstår av det på et mentalt plan. Som regel blir eventuell forståelse også mer i form av erkjennelser enn av forklaringer.

Fremoverlent - arbeid med sagitalitet og yield

Elin er leder i et firma i eiendomsbransjen. Hun har gått hos meg i noen år, og kom fordi hun var sliten, irritabel og sårbar, og strevde med kontakten både med kona og kolleger. Jeg husker at mitt første inntrykk av henne var en kvinne som kommer i en slags fremoverlent, løpende stil inn av døren min, med hodet pekende frem mens øynene titter opp mot meg. Hun har gjennom terapien blitt mer klar over at hun ofte er ”litt på farten”. Hun er lettrørt (tårene kommer fort opp til øynene når hun kan dele noe personlig med meg) – og hun går fort ut av det igjen. Med henne kan jeg kjenne både ømhet og utålmodighet, eller at jeg føler meg utelatt.

I en av de seneste timene vi hadde satt hun å bikket en del på hodet, og jeg lurte på om hun var stiv i nakken. Da jeg spurte hvordan det stod til, fikk jeg et generelt ”greit” svar, og litt oppsummering av forskjellige hendelser siden vi så hverandre sist. Jeg delte med henne at jeg la merke til nakkebevegelsene hennes i nakken og spurte om den. Hun svarte med å snakke om at hun skulle til kiropraktor for korsryggen, og hvor irriterende det var at det alltid var noe begrensende i livet, for eksempel nå denne ryggen i forhold til å gå på ski som hun er så glad i. I neste åndedrag utbryter hun ”men, æsj, nei det er jo ikke noe å bry seg om, det går over”. Jeg lener meg spontant bakover og trekker pusten og kan kjenne føttene mine mot gulvet. Fra denne nye posisjonen i det sagitale planet, legger jeg merke til kroppsholdningen hennes – jeg ser en lett krumming av øvre del av ryggen, litt huling av brystet og at halsen er krummet med adamseplet litt frem og hodet litt bakover. Det slår meg at hun har en bevegelse frem og en bevegelse tilbake (i det sagitale planet), og tenker at det henger sammen med det hun sier. Jeg beskriver hva jeg hørte: først frem med noe som plaget henne, så bort med det igjen. Hun svarer først avfeierende på dette, men når jeg deler at jeg følte meg først tiltrukket og interessert, og så skjøvet bort, blir hun interessert. Jeg spør om hun kan kjenne på hodet og nakken sin nå – og strekke haken litt mer frem – og kjenne at det er to bevegelser her. Hun svarer med: ”ja, jo – men vi er jo alle alene”. Hun får et rødlig skjær i ansiktet og blir fuktig i øynene. Når jeg spør hva som skjer med henne, får jeg en forklaring til svar. Når jeg sier hva jeg ser, sier hun at det er noe emosjonelt, ubehagelig. Jeg får en sterk fornemmelse av at hun vil bort fra det – hun bekrefter.

Jeg tenker at ”alene” gjør henne trist, men hun vil bort fra oppmerksomheten rundt det. Det korresponderer med bevegelsene i hennes foretrukne intensjonsplan: det sagitale. Frem og tilbake. Hun trekker seg bort fra opplevelse ved å gå fort til mellomsonen, og fra nærhet med omgivelsene (kolleger, venner, meg). Jeg bestemmer meg for å undersøke hvor tilgjengelig støtte er for henne ved å

fokusere på hodets bevegelse i horisontalplanet. Jeg spør om hun kan se seg rundt, og hvordan nakken kjennes. Hun ser litt til siden, og nakken stopper henne ganske fort – ”oj, der sa det stopp!” Jeg søker blikket hennes, og spør om hun kan gjøre samme bevegelse med hodet (dvs. i horisontalplanet) mens hun holder blikket mitt. Hun gjør det, og sier at det var lettere. Vi ser på hverandre litt, jeg sier at det kan ha noe med en forventning om at det ikke er noen der ute. Hun er stille en lang stund til hun sier: ”Det er kanskje derfor jeg ikke har noen venner jeg har et nært forhold til. De kjenner meg et lite stykke, men ikke lenger”. Hun forteller noen opplevelser rundt dette, og om skuffelser når hun har åpnet seg. I øyeblikket er følelsene rundt dette ikke tilgjengelig tenker jeg, men når jeg ber henne sjekke nakken, sier hun at den er mindre stiv og mer bevegelig. Hun kan nå se seg rundt uten å holde blikket mitt, dvs. at støtten blir med henne videre. Hun velger å ta med seg fra timen oppmerksomheten på ambivalensen hun har i å kontakte både seg selv og andre med sitt indre.

Jeg kjenner meg rolig og tilfreds – og tenker at vi har arbeidet med erfaringen av det som er i øyeblikket gjennom hvordan vi beveger oss sammen, og at Elin tar dette med seg på en helt annen måte enn bare ved en mental forståelse. Hun har erfart at støtte kan være mer tilgjengelig for henne i det relasjonelle, og jeg tenker at det vil gjøre henne både mindre fremadstormende og tilbaketrukket. Med mer støtte og vertikalitet vil hun kanskje vil bli mindre irritabel og mindre ambivalent til opplevelse av nærhet i flere av sine relasjoner.

Jeg strekker meg etter deg (reach/sagittalplanet)

På en av samlingene hos Ruella skulle vi se for oss noen i det fjerne som nærmet seg. Vi så for oss personen komme nærmere, bli tydeligere - helt til vedkommende var ganske nær, og så: begynne å fjerne seg igjen til han/hun ble borte. Jeg så for meg og så for meg... jeg tror ikke jeg merket så mye mer av meg selv, før Ruella kom bort å sa : ”I am most interested in your reach, Elisabeth”. Jeg våknet som av en transe og ble klar over hva hun sa med en undring gjorde jeg noe feil? Hun ba meg vise en gang til hvordan jeg så for meg noen komme mot meg, og oppdaget at jeg gikk opp på tærne og strakk meg så langt fram jeg kunne. Jeg tenkte et øyeblikk på moren min som døde da jeg var 17 år og kjente et blaff av sorg, lengsel og ensomhet, samtidig som det langsomt gikk opp for meg hvor nær jeg var å falle i min ”reach”. Jeg tror jeg måtte ha Ruella til å sette meg på idéen om at jeg kunne strekke meg etter noe eller noen uten å miste balansen – særlig i tilfelle det ikke var noen der.... Når jeg eksperimenterte med å strekke meg etter noen uten å gå så langt inn i det sagitale planet fant jeg mer av mitt vertikale plan og kunne derved kjenne gulvet under føttene mine. Jeg kunne kjenne min egen tyngde og plutselig også merke pusten vide meg ut i det horisontale planet (støtte/ yield). Jeg kjente meg fri og trygg.

”Making the clients feel their reach – we are entering into their world” – det var det Ruella gjorde med meg – og det ble klart for meg hva jeg søkte etter.

Konklusjon

Klientens kroppsuttrykk i kombinasjoner av bevegelsesmønstre og dimensjoner uttrykker hvordan klienten regulerer sin kontakt med omgivelsene. Ved å kjenne til de grunnleggende bevegelsesmønstre og dimensjoner i et fenomenologisk og utviklingspsykologisk perspektiv, blir dette et hjelpemiddel til å kontakte det som figurerer som kanskje er ute av klientens awareness.

Utviklingspsykologen Daniel Stern ser en klar parallell mellom en terapeuts evne til å tone seg inn på sin pasient og en mors evne til å tone seg inn på sitt spedbarn. I sin bok om øyeblikket i terapi og hverdagslivet, fokuserer han nettopp på om hvor mye som skjer i nåtidige øyeblikk, og hvor sentral implisitt viten er i samspillet mellom terapeut og pasient (Stern, 2004).

En gestaltisk tilnærming til psykisk lidelse impliserer at det er relasjonen som lider jo mer individet har mangler opplevelse av sin egen smerte i situasjonen (Francesetti og Gecele (2009). Dette skjer gjennom grader av immunisering eller desensivering (Clemmens, 2003, Spagnuolo Lobb, M., 2003)

som en kreativ tilpasning for å beskytte seg mot subjektiv smerte. Denne evnen hemmer samtidig muligheten til å føle seg levende og erfare kontakten med omgivelsene slik at klar figur og fullkontakt kan oppstå. For å oppnå dette trengs støtte.

Michael Craig Clemmens (Clemmens, 2008) bruker begrepet "embodied awareness" for å synliggjøre forskjellen på "perceptive awareness" (se, høre) og "propriosensitive awareness" (kjenne oss selv i situasjonen). Sensasjon er "før ordet" (preconceptual), og det som awareness kan vokse ut av. Proprioseptiv awareness kan beskrives som å forbli i den taktile erfaringen av "spenning", "forsvar", "stillhet" før vi kommer til hva disse sensasjonene minner oss om. Ved å kjenne seg selv i situasjonen med klientene kan vi utvikle sensitivitet i dem, selv uten å sette ord på våre opplevelser (ibid, pp.17-18).

I eksemplene over har jeg forsøkt å vise hvordan jeg gjennom å fokusere på våre kroppslige uttrykk kan bevege meg og klienten ut av mellomsonen og skape mer opplevelsesbasert awareness, slik at nye erkjennelser og utvidete muligheter oppstår både i terapirommet og i klientens liv. For å gjøre dette må jeg som terapeut også være klar over mine egne kroppslige bevegelser.⁷

Litteraturhenvisninger

Baalen, Daan van (2013). Diagnoseskjema, *Norsk Gestaltinstitutt Høyskole, revidert utgave, 2013*

Clemmens, M. C., Burtzyn, A., (2003). Culture and Body: A Phenomenological and Dialogical Inquiry, *British Gestalt Journal 2003, Vol. 12/1, pp. 15-21*

Eie, E. (2012). Bokomtale, Ruella Frank / Frances La Barre (2011), *Norsk gestalttidsskrift, Norsk Gestaltinstitutt, 2012/2, pp*

Francesetti, F., Gecele, M. (2009). A Gestalt Therapy Perspective on Psychopathology and Diagnosis *Br. Gestalt Journal, 2009, Vol 18/2, pp. 5-20*

Frank, R. (2001). *Body of Awareness. A somatic and developmental approach to psychotherapy.* Orleans, MA: Gestalt Press

Frank, R./La Barre, F. (2011). *The First Year and the Rest of Your Life*, New York NY, USA: Rutledge

Lid, T. (2013). Legg deg ned og gi deg hen til Moder jord! Intervju med Skarsgard, S.M., Eie, E., *Gestalt, Norsk gestaltterapeutforening, 2013/2*

Stern, D. N.(1985). *The Interpersonal World of the Infant.* New York:Basic Books

Stern, D. N.(2004) *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life*, Norton Series on Interpersonal Neurobiology, W.W Norton & Company, NY, US

Spagnuolo Lobb, M., (2003). Terapeutic meeting as improvisational co-creation. In Spagnuolo Lobb, M. and Amendt – Lyon, N. (Eds.), *Creative License. The art of gestalt therapy.* Springer, Wien, NY, pp. 37-50.

⁷ "In our own practices and in training psychotherapists we have found that awareness of one's own moving bodies is an important step toward understanding oneself in relation to others." (Frank 2011, s.149)