

BOKOMTALE

Elisabeth Eie

Marit Slagsvold (2016)

Jeg blir til i møte med deg – En bok om relasjoner

Cappelen Damm AS, Oslo

284 sider

Når jeg leser boken til Marit Slagsvold er det naturlig å spørre, hvem blir jeg i møtet med boken hennes? Det skjer naturligvis flere ting med meg under veis, men det begynner med forventning og nysgjerrighet ut fra tittelen på boken og hvem hun er. Hun er gift med en kjent og synlig mann, og har selv ikke vært så synlig ”der ute”. Jeg er spent på hva jeg får vite om henne i relasjon med sin mann, og hva jeg får vite om hennes forhold til og forståelse av gestaltterapi. Under lesningen kjenner jeg en del på nettopp disse to sidene av boken; beskrivelsen av det personlige og hva som skjer med henne i relasjonen til mannen og resten av familien, og de gestaltteoretiske betraktningene og refleksjonene hun gjør. Jeg tenker det er en krevende form – som leser er det lett for meg å leve meg inn i og følge den personlige beretningen, mens jeg innimellom må holde meg litt mer fast i de teoretiske utlegningene. Men så snart hun knytter idéer, forslag, råd og vink til sine personlige erfaringer er jeg med igjen.

En erfaring jeg gjør, er at hvis jeg følger min impuls og leser litt av gangen, merker jeg at også Slagsvolds teoretiske betraktninger siver inn under huden på meg og arbeider i meg. Jeg inspireres til å ta det med meg inn egne personlige relasjoner og terapisisuasjoner. Kanskje er det nettopp fordi hun lykkes i å knytte det personlige og faglige så godt sammen, at dette skjer med meg. En annen grunn er språket, det er både levendegjørende og livgivende. Slagsvold besitter en fantastisk evne til å sette hverdagslige og treffende ord og uttrykk på egne opplevelser og gestaltteoretiske konsepter. Det bringer frem smilet, og jeg væreren en lett ironi i hennes egne erkjennelser og oppdagelser av det plutselig opplagte. Når hun skriver at det er lettere å se de små lysene i mørket enn i flombelysning, er det jo opplagt – og ikke så opplagt før man oppdager det. Jeg trives med ord som *oppvarming* og *nedkjøling* om forkontakt og etterkontakt. Eller: å ”slippe seg ned og løs” som motsats til å ”bli strammet opp”, og ”når

hun holdt, kunne jeg slippe”, osv. Hun skriver med følelse og innlevelse, helt i tråd med det hun så sterkt vektlegger i boken, relasjon, tilstedeværelse, lytte, høre, se og ta inn den andre og det som skjer. Hennes budskap er at det gir mer frihet, glede, kjærlighet og fred. Og bedre helse. Sant og si opplever jeg en så sterk tilstedeværelse i hennes formidling at jeg føler meg vennligere og fredeligere etter å ha lest boken. Også jeg blir til på denne måten i møte med boken til Slagsvold.

En annen måte å betrakte boken på er at det både er en modig bok og en dyktig gjennomført bok. Hun utfordrer seg selv i livet og med sin blottstillelse i boken, og hun går samvittighetsfullt gjennom det meste av de gestaltterapeutiske teoriene og modellene. Hun er innom historien om, og relasjonen til, det utenforliggende og det innenforliggende, hodet og kroppen, lyset og mørket, det vante og uvante. Betydning av relasjonen, av formen for kontakten i situasjonen, av spirene, de små opplevelsene, av det du gjør og de andre mulighetene du har, av at å være ”seg selv” er situasjonsavhengig, og av betydningen av å få og gi oppmerksomhet. Hun ser på parforholdet som sin favorittrelasjon fordi det er et unikt sted for fordypning fornyelse og vekst. Hun undres derfor over at det virker fremmed for mange å engasjere seg i sitt eget parforhold, med mindre forholdet er i krise!

Slagsvolds gjør begreper og modeller i gestaltterapeutisk teori og metode forståelige og anvendbare både for relasjonell utvikling i hverdagslivet og for terapeuter i arbeidet med klienter. Hun summerer også opp med enkle øvelser på slutten av boken for videre utprøving, erfaring og fordøyelse. Selv har jeg allerede fått god nytte av det hun skriver om polariteter og motpoler. Jeg synes hun får frem dynamikk og muligheter i polaritetstenkningen, og forskjellen på fikseringen i ytterpunktene i et *enten-eller* til mulighetene i et *både-og*. Det er fristende å trekke fram gode eksempler fra alle kapitlene, men det er jo mye smartere at folk leser boken selv, mottar Marit Slagsvolds genuine formidling direkte, og gjør seg sine erfaringer av hvem de blir i møtet med lesning av boken hennes.