

SELV, ÅND OG SJEL I GESTALTTERAPIEN

Kommentar til Gro Skottuns artikkel i NGT 2/2008

Elisabeth Eie

Så lenge jeg kan huske, har jeg fundert over ordene sjel og ånd. Og hvor kommer "selv" inn i dette? Siden jeg begynte gestaltstudiene i 1996, har veldig mye falt på plass i forhold til mine eksistensielle funderinger, men jeg har strevd med å forstå det når NGI bruker begrepet "det selvorganiserende prinsipp" om selvfunksjonene (id, personlighet og ego), og ikke om prosessen de inngår i. I den senere tid har det foregått en viktig diskusjon om hvorvidt dette begrepet fører til tingliggjøring av fenomenet. For min del ser jeg det selvorganiserende prinsipp som beskrivelsen, ikke av en ting, men av en organiseringsprosess mellom meg og omgivelsene. Ordet *prinsipp* henviser til at det finnes en *lovmessighet* om at vi i situasjonens øyeblikk responderer på våre omgivelser ut fra en blanding av gamle vaner, forestillinger, forventninger og mer eller mindre uklare behov, og at selvfunksjonene opptrer på ulike måter i denne situasjonen, som vi også kan kalle en selvregulering. Uavhengig av om jeg har mye eller lite awareness på hvordan jeg påvirkes i en bestemt situasjon, er alltid det selvorganiserende prinsipp i funksjon. Det impliserer også at vi alltid organiserer oss på en måte som ut fra situasjonen gir oss mest mulig mening (loven om Prägnanz, Wollants, 2008). Selvreguleringen skjer i relasjon, og ikke bare "i meg eller mitt selv", det er en samregulering (co-regulation). Resultatet av denne selvorganiseringen er ikke forutsigbart. Samhandling innebærer alltid et element av kreativitet (spontanitet), som utgjør kimen til det nye (og ukjente) og dermed til vekst mot noe mer komplekst (Fogel, 1993).

I forrige nummer av *Norsk Gestalttidsskrift* utdyper Gro Skottun på en spennende måte vår teoretiske arv og hvordan bl.a. Paul Goodmans teori om "selv" er påvirket av to filosofiske retninger, den "nythomistiske"/dualistiske og den pragmatiske/holistiske eller eksistensielle. Dette har skapt forvirring og preget NGIs undervisning i teorien om selv (Skottun, 2008). Skottuns hovedanliggende er at når "selv" eller "det selvorganiserende prinsipp" blir brukt som et subjekt, kan det lede til en dualistisk oppfatning om at det er noe annet eller noe mer, noe utenfor oss selv i relasjonen som påvirker oss, en sjel eller en skapende kraft. Spørsmålet Skottun stiller, er om den gestaltterapeutiske metode og teori er tydelige og konsistente, og om teorien er tro mot de terapeutiske prinsippene som hviler på eksistensialisme, fenomenologi, det erfaringsbaserte og det relasjonelle. Hun reiser altså både spørsmålet om hva den enkelte teoretiker innerst inne tenker om eksistensielle versus dualistiske spørsmål, og om vi bruker uklare og forvirrende begreper om selv og prinsipper for selvorganisering. Jeg skal ikke debattere her hva ulike filosofer og gestaltteoretikere har ment om dette opp gjennom tidene. Derimot er jeg redd for at vi kan komme til å kaste babyen ut med badevannet hvis vi forkaster begrepet "det selvorganiserende prinsipp", istedenfor å rydde opp i bruken av det. Jeg vil også stille spørsmål ved om vi (NGI) går unødvendig langt i å fornekte åndelige dimensjoner og begreper som uttrykker spirituelle opplevelser.

Når jeg handler uten å være særlig årvåkent til stede (aware) i situasjonen, kan jeg bli snakkesalig, uklar, ufokusert og føle meg i forkant eller etterkant av "meg selv". Da føler jeg meg også forvirret, kaotisk, motarbeidet, presset eller misforstått. Jo mer kontakt jeg har med egne

sanser og behov, jo mer tilfredsstillende opplever jeg mine handlinger i relasjon til omgivelsene og omgivelsenes møte med meg. Det er nettopp denne selvorganiseringsprosessen jeg synes den gestaltterapeutiske teorien beskriver på en så tydelig måte gjennom modellene for kontaktsyklusen eller erfaringskurven. I denne prosessen kan vi også beskrive ulike elementer av selvfunksjonen (id-, personlighets- og egofunksjonen) som fremtrer i situasjonen – altså som elementer i en prosess.

Jeg synes Daniel Bloom uttrykker dette på en veldig klar måte, først i et upublisert foredrag han holdt for et gestaltforum om kontaktsyklusen (Bloom, 2007), og senere i en artikkel om differensiering og kontakt (Bloom, 2008). Han sier både at kontakt er hvordan vi erfarer (contacting is the functioning of experience), og at kontakt (derfor) er erfaring. Kontaktsyklusen er en enkel modell for denne prosessen (Bloom, 2007, s. 1-2) og er den gestaltiske modellen for selvorganisering. Han skriver: "Self is contact's companion (...) The process of gestalt formation is evaluated through the contact. (...) self brings together the passages and functions in the process of experience and contacting" (Bloom, 2008, s. 6).

Jeg tenker altså at det ikke er noe i veien med begrepet "det selvorganiserende prinsipp", så lenge vi ser på det som en funksjon i feltet eller situasjonen, og at det aldri bare handler om "meg selv" alene, men meg i relasjon til noe eller noen, og hvordan jeg og omgivelsene uttrykker oss sammen i situasjonen, dvs. selve kontaktformen. Gjennom å knytte det selvorganiserende prinsipp til kontaktsyklusen knyttes begrepet tydeligere til prosess.

Så til Skottuns andre hovedpoeng – den dualistiske versus den eksistensielle tenkemåten, og den spirituelle dimensjonen – er det "noe mer" og større utenfor oss, eller er det ikke "noe mer"? Eksistensialismens svar er at det er det ikke, det er bare det som er mellom meg og deg eller omgivelsene i situasjonen, som påvirker oss.

Jeg tenker imidlertid at vi dermed verken behøver – eller har grunnlag for – å utelukke at det finnes "noe" utenfor, eller større, enn oss. Men når vi jobber terapeutisk, avgrenser vi feltet til relasjonen mellom terapeut og klient i terapirommet, som en forutsetning for at "feltet skal organisere seg" og figur kan oppstå – det vil si at det som figurerer i den spesifikke situasjonen, kan tre frem. Det betyr ikke at vi ikke erkjenner eksistensen av større felt utenfor oss – det være seg lyder fra trafikken utenfor eller universet. Når vi snakker om det selvorganiserende prinsippet, tenker jeg heller ikke at det er noe som er avgrenset til å gjelde relasjonen mellom mennesker, men er noe som skjer i alt levende i naturen. Alt påvirker og påvirkes – ergo tenker jeg på meningsfulle helheter også som noe større enn det jeg kan oppfatte med min mentale forståelse av "mening". Denne utvekslingen mellom vesener og deres omgivelser er grunnlaget for all vekst og utvikling. Men selv om behov skapes og kontaktes i et relasjonelt forhold, vet vi jo ikke hvor eller hvordan evnen til denne selvorganiserende prosessen først oppsto.

Det er klart at forestillinger og religiøse dogmer om Gud som en skapende, beskyttende og dømmende kraft utenfor oss selv, et liv etter døden og eksistensen av himmel og helvete, kan brukes (og brukes) til å kontrollere egne eller andres livsprosesser, med andre ord som enhver annen kreativ tilpasning. For å drive terapi behøver vi imidlertid ikke ta stilling til hvor universet begynner og slutter, selv om vi kan – og må – avgrense feltet for terapi. Det er slik den eksistensielle, relasjonelle og fenomenologiske tilnærmingen blir vårt teoretiske og metodiske grunnlag. For min del er det nok, både som menneske og terapeut, at et møte kan oppleves meningsfullt i seg selv. For meg er dette en spirituell eller åndelig (å ånde = utveksle med omgivelsene) opplevelse (Eie, 2002). Mer vet jeg ikke.

Hvis jeg går tilbake til utgangspunktet for denne artikkelen og diskusjonen om begrensende og forvirrende begreper, vil jeg heller gå begrepene *kontaktsyklus* og *erfaringskurve* nærmere etter i sømmene enn å forkaste "det selvorganiserende prinsipp". Med kontaktsyklusen og erfaringskurven forsøker vi riktignok å illustrere en dynamisk prosess, men samtidig blir disse modellene lineære. Når Bloom føyer til *sekvenser* og "*passages*" (Bloom, 2007), mer enn antyder han at prosessen skjer i en bestemt rekkefølge, Bloom plasserer også de ulike elementene av selvfunksjonen i tre hovedfaser av kontaktsyklusen: Idfunksjonen på begynnelsen, egofunksjonen i kontakting (valg) og personlighetsfunksjonen på slutten (etterkontakt) (*ibid.*, s. 3). På den annen side understreker han heldigvis et par avsnitt lenger ned at "*contact – self – simultaneously implicates all 3.*" Her ligger det noe paradoksalt, med muligheter for teoretisk nytenkning og videreutvikling. Dette gjelder ikke bare gestaltister, men de fleste menneskers forståelse av og begreper om tid: Er tiden lineær og kronologisk, eller skjer alt her og nå? Men det får bli stoff for en senere artikkel.

Litteratur

- Bloom, D. (2007). The Sequence of Contacting: An absurdly short summary of the standard model. Compendium Module 1, Developmental Somatic Studies, NY, 2008-2010.
- Bloom, D. (2008). Borders and Bridges: Differentiation in Contact. *British Gestalt Journal*, 17(2), 5-9.
- Eie, E. (2002). Terapi og åndsarbeid. *Alternativt nettverk*, 4/02.
- Fogel, A. (1993). *Infancy*. Sloans Publications, Cornwall on Hudson: NY.
- Skottun, G. (2008). Arven etter Paul Goodman og teorien om selv nok en gang. *Norsk Gestalttidsskrift*, 5(2), 22-32.
- Wollants, G. (2008). *Gestalt Therapy: Therapy of the Situation*. Turnhout: Faculteit voor mens en samenleving of course.