

Kreative dialoger

Reidulv Dyrkorn

psykologspesialist i organisasjonspsykologi, forfatter av to bøker om gestaltbasert veiledning og coaching

reidulv.dyrkorn@sfld.no

Psykoterapi er en unikt kreativ og samskapende prosess – på samme tid både kunst og vitenskap.

Irvin Yalom hevder at psykoterapi både er vitenskap og kunst, men uten å utdype hva han legger i begrepet kunst. Begrepet kunst blir en metafor som han lar tale for seg (Yalom,1975).

I denne artikkelen vil jeg argumentere for verdien av at terapeuter bruker seg selv på kreative måter, og bidrar til å hjelpe frem klientenes iboende kreative ressurser. Det kan også beskrives som en kunst. Psykologen Holm-Hadulla gjør nettopp det i boken *The Art of Counselling and Psychotherapy* (Holm-Hadulla, 2004). Han skriver: «Only a true understanding of the wishes and the creative potentials of the client or patient can provide the basis for a decision on the specific counsel or therapy focus suitable in each individual case» (s. 8). I den forbindelse pekes det på at kreative tilnærminger bør få større plass i grunn- og etterutdanning av psykoterapeuter (Carson & Becker, 2004).

Det unikt menneskelige

Hvert år produseres det tusenvis av forskningsstudier, og stadig nye terapiretninger ser dagens lys. Psykoterapi som forskningsområde er komplekst, og problemstillingene er mange. Effektstudier av psykoterapi har ikke gitt alle svar, men flere viktige svar. Det gjelder ikke minst betydningen av å etablere en empatisk og god terapeutisk relasjon. For Holm-Hadulla fordrer det at terapeuten inntar en åpen og kreativ holdning i møtet med sine klienter, uavhengig av hvilken terapiretning han eller hun bekjenner seg til.

Psykoterapi som utøvelse av kunst blir av noen anvendt som det motsatte av å praktisere manualbaserte terapiformer (Clinton, Gierlach, Zack, Beutler, & Castonguay, 2007). Terapeuter som omtales som kunstnere, vil nok ofte være mer lidenskapelig opptatt av å tilpasse behandlingen til klienten enn omvendt, og søke nyskapende måter å gjøre det på. De vil bruke sine erfaringer og sin profesjonelle kompetanse på måter som det knapt er mulig å lage instruksjonshefter og manualer av (Sonne & Tønnesvang, 2013).

Kanskje er det slik at anvendelsen av begrepet kunst om psykoterapi har å gjøre med at vitenskapen og evidensbasert kunnskap ikke kan gi konkrete og målbare svar på det som genuint og unikt kommer til uttrykk i individualterapeutiske prosesser eller i mer komplekse gruppeterapeutiske prosesser. Kreative tilnærminger i psykoterapi må alltid være individtilpasset og ta utgangspunkt i det som spontant skjer her og nå i terapiprosessen (Zinker, 1977). Så langt jeg har oversikt over, finnes det ingen effektstudier som er direkte relatert til kreative terapeutiske prosesser. En mer idiosynkratisk tilnærming til terapi er vanskelig å måle effekten av gjennom stringente RCT-design. I gruppeterapeutiske prosesser vil kreativiteten i stor grad utspille seg i dynamikken og samspillet mellom gruppens deltakere (Dyrkorn, 2020).

Følelsesnære og unike opplevelser kan være vanskelige å beskrive eller rekapitulere. Utøvende kunstnere gjentar ikke slavisk seg selv, og kan det heller ikke. Det er ikke mulig for samme kunstner å stige ned i samme elven to ganger. Antakelig er det heller ikke mulig for en terapeut å behandle

to klienter med samme diagnose helt likt i alle henseender, og godt er det. Det ville gjøre terapi til et spørsmål om teknikk og mekanikk. I så fall ville de påviste effektene og betydningen av den terapeutiske alliansen være vanskelig å ivareta.

Humanistisk baserte terapiformer

Otto Rank er blitt omtalt som en kunstner i sitt fag. Han er kjent for uttalelsen om å finne opp en ny teori for hver klient han mottok i behandling (Wadlington, 2012). Rank var særdeles opptatt av kunst og av kreativitetens betydning for menneskers utvikling og livsmestring. Etter å ha stått Freud særdeles nær i mange år kom det til et brudd mellom de to. Otto Rank brøt med psykoanalysens fortolkende behandlingsform, som han anså for å være utilstrekkelig ivaretagende og relasjonsbyggende. Han brøt også med synet Freud hadde på kunst og kreativitet som uttrykk for sublimering av seksuelle driftsimpulser, slik Freud beskriver det i psykobiografien om da Vinci (Freud, 1910, 2018).

For Otto Rank var kreativitet en essensiell drifts- og livskraft i seg selv, og dermed en viktig terapeutisk faktor. For ham var psykoterapi å betrakte som en relasjonelt samskapende og kreativ prosess. Betragtninger om psykoterapi som en kreativ prosess med elementer av eksperimentering, improvisasjon og arbeid på fantasiplanet gir et tydeligere innhold til anvendelsen av begrepet kunst om psykoterapi. Så vel gestaltterapi som klientsentrert terapi henter inspirasjon fra Otto Rank, for betydningen han tillegger relasjonen mellom terapeut og klient som en virksom og helende terapeutisk faktor. Det gjelder også for hans grunnsyn på kreativitet, med de transformerende mulighetene som anvendelsen av kreative terapeutiske prosesser kan utløse (Kramer, 1995).

Vitalitet og kreativitet

I terapirommet settes mye i bevegelse. Bak enhver bevegelse skjuler det seg en eller annen hensikt, et motiv, et budskap. Ingen bevegelse skjer tilfeldig. Påpekningen av et umiddelbart smil, et sukk, en rynke i pannen, en armbevegelse kan få stor betydning for hva som folder seg ut i neste øyeblikk, og i neste. Ved å dvele ved og finne ord for kroppslige sansefornemmelser og nonverbale uttrykksmåter kan terapiprosessen utløse aha-opplevelser som virker vitaliserende, og som bidrar til å omforme relasjonen personen har til seg selv og til andre (Dyrkorn & Dyrkorn, 2010). Daniel Stern beskriver følelsen av vitalitet som en følge av å la seg bevege fysisk, mentalt og følelsesmessig (Stern, 2010). Det er for øvrig evidens for en positiv sammenheng mellom vitalitet og kreativitet (Bakker, Petrou, Kamp, & Tims, 2017). Følgende eksempel kan illustrere dette:

Rastløshet som trigger

Følgende klientcase er en sammenstilt og anonymisert beskrivelse av terapierfaringer hentet fra mitt arbeid med flere klienter. I en terapisamtale legger terapeuten «Frank» merke til at «Fredrik» er kroppslig urolig. Han vipper opp og ned med den ene foten. Han stryker seg også over kinnene som om han prøver å trøste seg selv. Fredrik sier at han føler seg rastløs. Ved Franks hjelp oppdager han at rastløsheten har sammenheng med at han har dårlig samvittighet for at han vier sin datter for lite tid og oppmerksomhet. Han innser at datteren på 12 år trenger at han er mer til stede for henne. Han lar denne erkjennelsen synke inn, og sier at han er oppriktig lei seg. Noen tårer i øyekroken bekrefter det. Han vil bruke mer tid sammen med datteren, og ikke gå så mye opp i jobben sin som han gjør. De siste

månedene har han latt jobben nesten sluke seg. Han sier dette med følsomhet i stemmen og med et beveget ansiktsuttrykk. Han er nær egne følelser og lar seg bevege, men ikke på en rastløs måte.

Ikke før har Fredrik gitt uttrykk for at datteren hans trenger mer av hans oppmerksomhet og omsorg, så begynner han å bevege begge hendene sidelengs fremfor ansiktet sitt. På spørsmål fra Frank om hva håndbevegelsene hans kan være uttrykk for, gir han seg god tid før han svarer. «Det er som om jeg prøver å fjerne en slags tåke fremfor øynene mine», svarer han til slutt. Så kvepper han litt til og virker overrasket. Han gjør en oppdagelse. «Jeg sier at datteren min trenger mer tid sammen med meg, og det kan godt være. Men akkurat nå er det som tåken har lettet ..., og jeg oppdager at behovet for mer samvær med datteren min er minst like mye mitt som det er hennes. Jeg savner den gode kontakten vi hadde før jeg lot jobben ta overhånd.»

Det er mange måter å gå videre på i fortsettelsen av terapiprosessen med Fredrik. Det kan for eksempel være aktuelt å gå inn på forholdet hans til jobben og hva som har drevet ham til å jobbe så «grenseløst» mye. Han har tidligere nevnt at faren hans har vært og fortsatt er ambisiøs på hans vegne. Det kan være relevant å gå nærmere inn på. Kanskje Fredrik har vansker med å sette grenser for hvor mye han skal la seg påvirke av sin far, og jobbe for å oppnå hans anerkjennelse.

Kreativitet og kontaktgrenser

Erving Polster skriver at mange av klientenes verbale og nonverbale uttrykksmåter kan peke i flere retninger når det gjelder hva man som terapeut kan velge å gå videre med. Det er ikke kun én intervensjon som er den riktige, selv om noen intervensjoner fungerer bedre enn andre (Polster, 1995). Hvilke intervensjoner som gjøres til enhver tid, må også ta hensyn til hvilken tillit, trygghet og fortrolighet som er etablert i relasjonen. Noen intervensjoner vil kunne virke kontaktfremmende og relasjonsbyggende, mens andre kan ha motsatt effekt.

Begrepet kreativitet har opphav i de to latinske ordene *creare* og *crescere*, som i norsk oversettelse betyr å skape og å vokse. Livsmestring og det å vokse som menneske innebærer å forholde seg til grenser. Det er grenser for hva vi kan være oppmerksomme på til enhver tid, og det er også slik at for hver grense som blir overskredet, så dukker det opp nye.

I eksemplet med Fredrik vil ønsket og behovet hans for å tilbringe mer tid med sin datter kanskje kreve at han er tydeligere på egne grenser. Tydeligere overfor sin far, og kanskje også overfor kravene han møter fra lederen på jobben. Fredrik kan inviteres til å eksperimentere med måter å formidle til sin far og/eller leder på at han trenger å justere på egne prioriteringer. Da vil han samtidig kunne oppdage en mulig angst eller ambivalens når det gjelder å ta seg selv på alvor, og å være tydelig på egne behov. Terapiprosessen vil ta en ny dreining.

For Otto Rank var kreativitet en essensiell drifts og livskraft i seg selv

Kreative terapeutiske prosesser består for en stor del i å eksperimentere med grenser. Det kan være atferdsmessige og mentale grenser, emosjonelle og relasjonelle grenser. Grensene vi setter, bidrar til å definere hvem vi er, og hvem vi våger å være. For at vi skal utvikle og realisere oss selv, må vi ha en tilstrekkelig god bevegelsesfrihet i måten å sette grenser på. God selvregulering innebærer at vi noen ganger må beherske begrensningens kunst, mens vi andre ganger trenger å frigjøre oss fra fastsatte grenser ved å bevege oss utenfor egen komfortsone eller inn i vår «optimale aktiveringssone» (Nordanger & Braarud, 2014).

Ifølge Glăveanu er kreativitet å oppfatte som en grunnleggende dialogisk prosess. Ved å fortelle og gjenfortelle hendelser om eget liv på måter som griper oss selv og andre, kan vi også begripe oss selv på kreative og nyskapende måter. Kreative dialoger kan finne sted mellom to personer, eller innenfor grupper av varierende størrelse. Kreative ideer og forestillinger kan også spire frem ved at en går i dialog med seg selv (Glăveanu, 2010).

Gestaltterapi forbindes av mange med såkalt stolarbeid, der klienten forflytter seg mellom to stoler for å føre en dialog mellom ulike indre stemmer, og mellom stemmer med opphav i stemmene fra egne foreldre og/eller andre nære personer. Slike terapeutiske intervensjoner er det forskningsmessig evidens for effektene av (Greenberg, 2010). For den interesserte leser er det gitt mange instruktive eksempler på kreative tilnærminger i gestaltbasert terapilitteratur (Zinker, 1970, Dyrkorn, 2014, Dyrkorn, 2020).

Som å ha vinger, men ikke føtter

Det er ikke nødvendigvis noen motsetning mellom psykoterapi som kunst og som vitenskap. All kunstnerisk og kreativ utfoldelse krever kunnskaper. Kreativitet består i å kombinere kjente elementer i nye og overraskende kombinasjoner og konstruksjoner (Dyrkorn, 2014). Når vi blander en rød farge med en gul, så får vi ikke en rødgul farge, men oransje. Det ligger i sakens natur at nye kombinasjoner på basis av kjente elementer forutsetter kunnskaper. Kunnskaper i både bredde og dybde gjør kombinasjonsmulighetene mangfoldige. Som nevnt er både klientsentrert terapi og gestaltterapi sterkt påvirket av kunnskapsarven etter Otto Rank. Når det gjelder gestaltterapi, praktiserte både Fritz og Laura Perls som psykoanalytikere innen de utviklet det teoretiske fundamentet for gestaltterapi, godt hjulpet av Paul Goodman. Gestaltterapi er et godt eksempel på en nyskapende og kreativ teoretisk konstruksjon som baserer seg på kombinasjoner av allerede etablerte filosofiske og psykologiske skoleretninger. Det gjelder blant annet Martin Bubers dialogfilosofi, fenomenologisk tenkning, gestaltpsykologiens syn på læring og persepsjon, og Kurt Lewins feltteori.

I forskning om kunnskap og kompetanse antydes det som en tommelfingerregel at det tar omtrent ti år å utvikle ekspertkompetanse (Kaufman & Kaufman, 2007). Ikke alle eksperter forholder seg kreativt til egen ekspertkompetanse, og kan gjøre seg blind for alternative og konkurrerende synsmåter. Tidligere erfaringer og tilegnede kunnskaper kan fungere som en tvangstrøye, men kan også fungere som springbrett for utvikling.

Domenespesifikk kreativitet



Otto Rank er blitt omtalt som en kunstner i sitt fag. Han er kjent for uttalelsen om å finne opp en ny teori for hver klient han mottok i behandling. Foto: Mary Evans Picture / NTB Scanpix

I litteraturen om kreativitet benyttes begrepet domenespesifikk kreativitet (Baer, 2015). Domenespesifikk kreativitet går enkelt beskrevet ut på at jo større bredde og dybdekunnskaper man besitter på et bestemt fagområde, desto større blir mulighetene for å omdanne og kombinere kunnskapene i nye og kreative konstruksjoner. Ekspertene innenfor et bestemt fagområde, for eksempel psykoterapi, har med andre ord muligheten til å utvikle nye perspektiver og synsmåter på egen

praksis ved å la seg inspirere av alternative terapiformer og av andre kunnskapsdomener. Teorier og metoder hentet fra en rik litteratur om kreativitet kan gi nyttige innfallsvinkler og perspektiver på terapeutisk teori og praksis. Nyhet og nytte er tvillingkriterier for å vurdere merverdien av kreative ideer og tankeprosesser. Etter min oppfatning har terapeutiske samtaler i seg kreativitetens nyhets- og nytteverdi blant annet ved å skille seg fra mer hverdagslige og ordinære samtaler. Dette viktige skillet kan være mer eller mindre tydelig. Det får man som terapeut ideer om ved å spørre klienten om han eller hun har erfart noe nytt og nyttig i samtalen, som de vil ta med seg videre. Hvis så er tilfelle, gir det indikasjoner på at terapisaamtalen har virket som en kreativ og samskapende prosess.

Referanser

- Baer, J. (2015). The importance of Domain-Specific Expertise in Creativity. *Roper Review*, 37(3), 165 - 178. <https://doi.org/10.1080/02783193.2015.1047480>
- Bakker, A., Petrou, P., Kamp, E., & Tims, M. (2018). Proactive Vitality Management, Work Engagement, and Creativity: The Role of Goal Orientation. *Applied Psychology: An International Review*, 0(0), 1 - 28.
- Carson, D., & Becker, K. (2004). When Lightning strikes: Reexamining Creativity in Psychotherapy. *Journal of Counselling and development*. 82, 1, 111 - 115. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00292.x>
- Clinton, D., Gierlach, E., Zack, S., Beutler, L., & Castonguay, L. (2007). Toward the Integration of Technical Interventions, Relationship Factors, and Participant Variables. I S.G. Hoffman, & J. Weinberger (red.), *The Art and Science of Psychotherapy*, s. 131 - 153. Routledge Taylor & Francis Group.
- Dyrkorn, R. & Dyrkorn, R. (2010). *Innføring i gestaltveiledning ... teori, metode, praktiske eksempler*. Universitetsforlaget.
- Dyrkorn, R. (2014). *Lederen og teamet – Gestaltbasert coaching og teamutvikling*. Gestaltforlaget.
- Dyrkorn, R. (2020). *Sier, Frank Hansen – En roman*. Upublisert (publiseres i 2021).
- Freud, S. (1910/2018). *Leonardo da Vinci: A Psychosexual Study of an Infantile Reminiscence*. Global Grey.
- Glăveanu, V.P. (2017). The Creative Self in Dialogue. I M. Karwowski & J. Kaufman (red.), *The Creative Self*, s. 119 - 137. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809790-8.00007-8>
- Greenberg, L. (2010). Emotion-Focused Therapy: A Clinical Synthesis. *Focus: The journal of Lifelong learning in Psychiatry*, VIII,1, 1 - 11. <https://doi.org/10.1176/foc.8.1.foc32>
- Holm-Hadulla, R. (2004). *The Art of Counselling and Psychotherapy*. Karnack Books Ltd.
- Kaufman, S.& J. Kaufman (2007). *Ten Years to Expertise, Many more to Greatness: An Investigation of Modern Writers*. *Journal of Creative Behavior*, 41(2), 114 - 124 <https://doi.org/10.1002/j.2162-6057.2007.tb01284.x>
- Kramer, R. (1995). The Birth of Client Centered Therapy: Carl Rogers, Otto Rank and the Beyond. *Journal of Humanistic Psychology*, 35, 54. <https://doi.org/10.1177/00221678950354005>
- Nordanger, D. & Braarud, H. (2014). Regulering som nøkkelbegrep og toleransevinduet som modell i en ny traumepsykologi. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 51,7, 530 - 536.
- Polster, E. (1995). *A Population of Selves*. Jossey Bass.
- Sonne, M. & Tønnesvang, J. (2013). *Integrativ Gestaltpraksis*. Hans Reitzels Forlag.
- Stern, D. (2010). *Forms of vitality*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780199586066.001.0001>
- Yalom, I.D. (1975). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. Basic Books, Inc. Publishers.

Zinker, J. (1978). *Creative Processes in Gestalt therapy*. Vintage Books.

Wadlington, W. (2012). The Art of Living in Otto Rank's Will Therapy. *The American Journal of Psychoanalysis*, 72, 382 - 396. <https://doi.org/10.1057/ajp.2012.25>