

Dette er html-versjonen av filen http://www.sentermotincest.no/bestill/SMI_foredrag_1.pdf.

Google lager html-versjoner av dokumenter automatisk når vi søker gjennom nettsider.

Hvis du vil lenke eller legge denne siden til dine

favoritter/bokmerker, kan du bruke denne lenken:

http://www.google.com/search?q=cache:SsvyIAU4nD0J:www.sentermotincest.no/bestill/SMI_foredrag_1.pdf+introleksjon&hl=no&ie=UTF-8

Google har ingen tilknytning til forfatterne av denne siden og er ikke ansvarlig for dens innhold.

Disse søkeordene er uthevet: **introleksjon**

Gestalt som metode i heling av incest

Marianne Lind, gestaltterapeut, faglig rådgiver ved SMI-Oslo

Fra usynlig til kontakt

Jeg vokste opp med mye svik og smerte tidlig i livet. For å beskytte meg selv bygget jeg en tunnel rundt meg. Langs veggene i tunnelen var det enveisspeil der jeg kunne observere livet utenfor – men ingen kunne se inn til meg. Ved å gjøre meg "usynlig" på samme tid som jeg hadde mulighet til å observere alle andre i min nærhet, følte jeg kontroll over livet mitt. Det ble også et meget ensomt liv. Ingen så min usynlige tunnel, derfor var det ingen som forsøkte å komme inn i den – møte meg. Der satt jeg fastlåst i dilemmaet mellom frykten for å bli synlig og lengselen etter å bli sett.

Dette er en tilstand vi kaller **impasse** i gestalt. Vi har én side som ønsker å fullføre et ufullendt behov, mens den andre siden ønsker å unngå ubehag. Disse to sidene, eller behovene, kjemper mot hverandre i en stillingskrig. Å jobbe med impasse i terapi handler om å gi klienten støtte nok til at hun får en opplevelse av å være i tilstanden. Fordi det ikke var noen nære voksne der som kunne støtte eller bekrefte min eksistens i tunnelen, ble jeg værende der inne. Jeg presenterte for verden den utgaven av meg selv som jeg trodde ble forventet i ulike situasjoner. Jeg var sikker på at dette var meg. Derfor kunne jeg ikke begripe hvorfor ingen så meg eller hørte meg; det vil si møtte meg slik at jeg også hadde en opplevelse av et møte.

Synlig – usynlig, dilemmaet mitt var å våge og komme ut og vise meg som den jeg faktisk følte, tenkte, opplevde at jeg selv var. I gestalt kaller vi dette å være **kongruent**. Å være kongruent er å være i samsvar med mine handlinger, tanker og følelser. Da blir jeg også synlig og står utenfor tunnelen. Jeg forsto ikke at en opplevelse av kontakt er avhengig av at jeg klarer å være kongruent i selve møtet med et annet menneske. Jeg var ikke engang klar over at jeg ikke var det. I feltet som oppstår mellom to mennesker når de møtes, ligger nøkkelen til en felles figur **kontakt**, sier vi i gestalt. Min drivkraft i livet ble å finne denne nøkkelen: **Hvordan oppnå kontakt?**

Funksjonen kontakt er en syntese som skapes i behovet mellom avhengighet og separasjon. I traumatiske perioder av livet lærer vi oss mekanismer for å hindre at kontakt finner sted for å overleve. Min "impassetunnel" er et eksempel på det.

Det er naturlig at jeg tidlig valgte å arbeide for og med mennesker. Alltid ble jeg konfrontert med dette tilbakevendende spørsmålet: **Hvordan oppnå kontakt?** Kanskje kunne jeg få andre ut av denne tunnelen jeg selv ønsket hjelp til å komme ut av. **Profleksjon** er en av