

Navn: Gunn Frøseth

Alder: 53 år

**Aktuell fordi:**

Som gestaltterapeut tilbyr hun et alternativ til tradisjonell psykoterapi som kan forebygge psykiske og fysiske lidelser og gjøre hverdagen enklere for mange mennesker.

# Terapeuten

Gunn Frøseth er terapeut fordi hun synes mennesker er noe av det mest spennende som finnes. Hun praktiserer gestaltterapi – den mest utbredte alternative terapiformen i dag.

Tekst: Anlaug Sanderød Foto: Christina Krüger

**M**ed fire års grunnutdanning og to års tilleggsutdanning er jeg i dag autorisert gestaltterapeut. Jeg bor i en tomannsbolig utenfor bykjernen med en liten hage rundt – og lever et helt vanlig familieliv med mann, to barn og hund. Tre dager i uken reiser jeg inn til byen hvor jeg jobber i et fellesskap med psykologer og alternative behandlere.

Jeg har maks fem klienter per dag. Den første kommer i halv ni-tiden. Vi holder på en time. Deretter har jeg en halvtimes pause hvor jeg fordøyer inntrykk og samler meg litt til neste klient. Jeg plikter å føre journal på lik linje med det offentlige helsevesenet. Dette gir faglig og rettslig sikkerhet, samtidig er det til god hjelp for meg selv å kunne gå tilbake i loggen og oppsummere utviklingen.

**Aktiv rolle**

– Gestaltterapi tar utgangspunkt i det som skjer mellom terapeut og klient i øyeblikket og under terapien. Jeg stiller meg ikke nøytralt utenfor, men deltar i samspeilet. Intensjonen min er å møte den enkelte der den er. Etter de første fire terapitimene tar klienten og jeg en evaluering på hvordan vi jobber sammen – og om dette er liv laga.

Det behøver nødvendigvis ikke å dreie seg om de store krisene og katastrofene; vel så ofte er det snakk om mangel på vitalitet og livsutfoldelse i hverdagen. Terapi er også en investering i fremtiden og kan forebygge kriser senere i livet. Vi kan vinne mye på å bli kjent med de mekanismene som styrer oss. Vi kan « Bruske opp » inngrodde mønstre – og få litt nytt liv i gamle måter å forholde oss på.

Jeg henter mye av livssynet mitt fra Rudolf Steiner som mener at vi mennesker er ene-

stående og ulikt skrudd sammen. I terapien som i livet må vi finne vår egen vei – og veien blir til mens vi går. Ofte går den i en annen retning enn vi trodde i utgangspunktet.

I gestaltterapi orienterer vi oss gjennom følelser, tanker, pust, kroppsformasjoner – og vi gjør bruk av mange innfallsvinkler; av drømmer, rollespill, maling, dans for å uttrykke oss der ordene ikke strekker til.

**Sanselig uttrykk**

– Ofte vet vi ikke hva vi flykter fra. Vi blir bare jaget.

Jeg hadde nylig en kvinne som beskrev det som om hun beveget seg i en ring av ord. Uansett hvor mye hun analyserte følte hun likevel at hun sto på stedet hvil.

Jeg spurte henne om hun heller ville prøve å uttrykke seg med hendene – i leire. Dette hadde hun aldri gjort før. Etter å ha sittet med leiren mellom hendene i noen minutter, ble hun « helt varm innvendig », som hun uttrykte det.

I en liten figur av grå leire tok sorgen og ensomheten form, følelser hun nok kunne sette ord på tidligere, men som hun likevel ikke hadde greid å komme i kontakt med – fordi ordene likevel ikke greide å beskrive det ubeskrivelige.

Ofte kan også følelsene forsvinne med ordene, mens en konkret, sanselig figur bare står der – og uttrykker akkurat det den er.

**Rollespill**

– En annen klient hadde et veldig sårt og uforløst forhold til sin far. Som voksen tok hun det som en selvfølge at menn hun ble interessert i, ville avvise henne. Det var ingen bevisst tanke, men en uklar forestilling som likevel gjorde at hun reserverte seg.

Faren var for lenge død. Han var det altfor sent å ta et oppgjør med. Det var heller ikke poenget. Viktigere var det at hun tok et oppgjør med *forholdet* hun hadde til ham. Det er en vesentlig forskjell; man kan aldri forandre på mennesker, man har heller ikke kontroll på alt som skjer. Men i et rollespill kan man utforske – og se nyanse i sin egen forestillingsverden.

Virkeligheten som vi opplever den er og blir subjektiv. Livet blir, kan hende, ikke lettere, men rikere etter hvert som vi ser at vi kan skape vår tilværelse ut ifra langt flere muligheter. Rollespill er derfor mye brukt i gestaltterapi.

**Terapi – en menneskerett**

– Mange av oss bruker energi på å realisere et bilde av oss som dem vi burde/ skulle være. Men det er stor forskjell på å aktualisere sitt liv – og å aktualisere en ide om hva det skulle være.

Når vi bruker krefter på å fornekte og bortforklare følelser som ikke passer med selvbildet vårt, tappes vi for krefter og blir utbrente.

Dessverre har ikke gestaltterapeuter noen refusjonsordning. Det betyr at man i de fleste tilfellene må betale terapien selv. Av den grunn gir jeg også trygdede og studenter reduksjon i prisen. Jeg mener det er en menneskerett å få et terapitilbud når man trenger hjelp og støtte i livet. Man blir stort sett ikke rik av å praktisere som alternativ terapeut. Sånn sett er jeg heldig fordi jeg bor sammen med en mann som har brukbar inntekt. Men jeg tror nok jeg hadde holdt på med det samme om jeg hadde vært eneforsørger også. ●