

# Kropp og tanke henger sammen



Fra avsluttende eksamen på høyskolen Norsk Gestaltinstitutt, fredag 4. mai.

Christina Mjelle (42) har et stort ønske om å hjelpe andre mennesker. Helt siden tidlig i tenårene har hun lyttet og gitt råd og hjelp til andre, men først i voksen alder valgt å gjøre noe mer med disse egenskapene. Etter fire år er nå Christina snart ferdig utdannet gestaltterapeut. Målet hennes er å få andre til selv å oppdage at det finnes flere valg og muligheter i livet, bli oppmerksomme, og med denne selvinnsikten ta grep om valgene i sitt eget liv.

Nina Elisabeth Evensen

Fredag 4. mai presenterte Christina sin avgangseksamen ved Norsk Gestaltinstitutt i Oslo. Tilstede var klassens elever og andre studenter, venner og familie samt undertegete. Etter å ha presentert seg selv tok hun frem to stoler og ga noen eksempler på hvordan en time med henne kan foregå, basert på reelle hendelser med klienter.

Christina forklarer at gestaltterapeuten ikke tror på å presse fram forandringer og vil fokusere på å møte klienten på hans/hennes premisser, uten å tolke og dømme. Forsøke å gjøre klienten bevisst på tanker som: Hva er mine muligheter? Det legges vekt på at klienten blir bevisstgjort på egne følelser, reaksjoner og handlinger slik at han/hun tydeligere kan erkjenne

Jeg gir noen små "ledetråder" uten å lede klienten, forteller hun videre. – Joda, jeg "pirker" lett i klienten, men med omtanke, og med hjertet. Jeg har en del verktøy, men til syvende og sist er omtanken, hjertet, det viktigste jeg bruker, konstaterte hun.

## Arbeid med kropp og tanker

Christina har et holistisk menneskesyn, der kropp og tanke henger sammen. Noe hun i samarbeid med klienten forsøker å synliggjøre. – I gestalterapi har vi fokus på hvordan jeg gjør det og hva jeg gjør i stedet for hvorfor, jamfør løken som skrelles og hvor man hele tiden finner en ny hvorfor innenfor den forrige, og det da blir en endeløs rekke av hvorfor som kanskje ikke fører frem til noe, annet enn enda flere spørsmål. Hvordan det gjøres og hva som gjøres er mer konkret, mener hun.

– Gestalterapi er praktisk. Det er ikke mye prat om teori og diagnoser. Vi stiller ikke diagnoser. Men klienten får prøve ut i praksis sammen med terapeuten. Verktøy som kan brukes hvis det passer for oss begge, altså både for klienten og terapeuten, er for eksempel tegning, musikk, rollespill og oppmerksomhetsøvelser. Det er egentlig få grenser for hva jeg kan bruke. Hunden min Ruffen er som regel med i terapirommet, og kan ha en støttende effekt. Det hender at han får en rolle, han er som en uforutsigbar assistent. Det kan for eksempel være godt å ta på han. Men det handler om tilstedeværelse først og fremst, poengterer hun.

## Sanselig oppmerksomhet

– Klienten er i fokus, og jeg lever meg inn i det klienten kommer med så langt jeg kan, med min egen erfaring, og beholder samtidig overblikket. Klienten er ekspert i sitt eget liv og jeg kan hjelpe med å se mulighetene, sier hun.

Christina forklarer at gestaltterapeuten ikke tror på å presse fram forandringer og vil fokusere på å møte klienten på hans/hennes premisser, uten å tolke og dømme. Forsøke å gjøre klienten bevisst på tanker som: Hva er mine muligheter? Det legges vekt på at klienten blir bevisstgjort på egne følelser, reaksjoner og handlinger slik at han/hun tydeligere kan erkjenne

og se seg selv og sine valg. Denne bevisstgjøringen skapes gjennom samtale, økt oppmerksomhet på hva sansene kan ta inn, og i tillegg kan eksperimenter og rollespill brukes.

## Hvem passer gestaltterapi for?

Eksempler på dette er alt fra en som vil øve til jobbintervju og få hjelp til å bli sett utenfra, til en som har utfordringer med for eksempel angst, kroppslige vondter, ensomhet, sorg, egne prestasjoner eller kommunikasjon med andre. Gestalterapi passer for alle aldre. Christina tar foreløpig bare i mot enkeltpersoner, men vil på sikt kunne jobbe med par- og gruppeterapi. Behovet kan variere fra å komme to ganger i uken, til å komme en gang i blant.

## Fra Bergen til Son

Christina er opprinnelig fra Bergen, men har bodd de tre siste årene i Son i Vestby. Da hun første gang bodde på Østlandet for 20 år siden, oppdaget hun blåveisen. – Vi har ikke blåveis i Bergen, så det var spesielt for meg å oppdage denne sjeldne blomsten, sier hun. Med kamera fanget hun inn blåveis på bilde, som hun bruker ved presentasjon av seg selv som terapeut. For henne er den blitt et symbol på det å observere og bruke sansene. – I Bergen er jeg oppvokst ved foten av et fjell. Så da jeg oppdaget Vardåsen for første gang, det høyeste punktet i Son, da var jeg endelig "hjemme" her. Og opp dit drar jeg ofte, forteller hun.

## Allsidig bakgrunn

I over 30 år har hun vært en slags "terapeut" for omgivelsene, den som venner ringer til.

– Jeg merket tidlig at folk kom til meg, og har nok lett for å lese andre mennesker. Som student jobber vi praktisk fra dag én, og har terapi for hverandre. Mange har da valgt meg, og jeg har fått mange gode tilbakemeldinger som går på at jeg er god på å observere og har en godt utviklet oppmerksomhet. Dette har gitt meg styrket tro på at jeg er på rett plass i livet, sier hun. Da hun var 17-18 år gammel fikk hun sommerjobb med senil demente, som var hennes første jobb innen omsorg. Christina opplevde at det var et stort behov for mange å ha en hånd å holde i. Allerede da



Inne i terapirommet med Ruffen på fanget.

tenkte hun at hun ville bli terapeut, men ville ikke ødelegge intuisjonen. Psykologi ble et for regimitt system. Senere oppdaget hun gestaltterapien, som er relasjonsbasert, noe som interesserte henne sterkt.

Christina har assistert voksne psykisk utviklingshemmede og vært assistent på psykiatrisk akuttavdeling. Ved siden av dette har hun mange års erfaring som TV fotograf.

## Mye erfaring allerede

For et par år siden dro Christina på en femdagers intens workshop til organisasjonen Esalen i USA, der hun jobbet med turterapi som selvterapi. Det siste året har hun arbeidet som frivillig for Frivillighetssentralen på Teten ungdomsklubb i Vestby hver tirsdag, samt virket som spesialpedagog på ungdomsskolen. – Jeg har sett mye og tåler det meste. Ingen trenger være redd for å komme, sier hun.

I juni er Christina ferdigutdannet gestaltterapeut og vil da melde seg inn i Norsk Gestaltterapeutforening. Da plikter hun å følge foreningens retningslinjer som blant annet skal kvalitetssikre det hun tilbyr, og vil kunne sette MNGF foran tittelen som gestaltterapeut. Lykke til som gestaltterapeut.

Our greatest glory is not in never falling, but in rising every time we fall.

- confucius

"Forandring oppstår når vi blir den vi er, ikke når vi forsøker å bli det vi ikke er"

– Arnold Beisser, M.D.

"I fellesskap kan vi synliggjøre mulighetene"

– Christina Mjellems menneskesyn, som hun kom frem til gjennom egen bevisstgjøring under utdannelsen.

## Fakta om gestaltterapi

Gestaltterapi er en retning innen den humanistiske psykologien og ble grunnlagt av den tyske legen og psykoanalytiker Frederick Perls, hans kone, psykoanalytiker Laura Perls, og filosofen Paul Goodman på slutten av 50-tallet og begynnelsen av 60-tallet i USA. Gestaltterapi bygger bl.a. på gestaltpsykologiske teorier og ideer fra eksistensiell-fenomenologisk filosofi. Ordet gestalt er tysk og kan nærmest oversettes med "et meningsfylt hele" eller et komplett mønster.

Grunnleggende ideer i gestaltterapi er at hvert menneske selv er ansvarlig for sine valg og handlinger innenfor de begrensninger omgivelsene gir. Gjennom samtale, eksperimenter og rollespill bevisstgjøres klienten på egne følelser, reaksjoner og handlinger for å tydeligere kunne erkjenne og se seg selv og sine valg. Et av de viktigste redskapene i gestaltterapi er terapeuten selv. Terapeuten er ikke objektiv eller nøytral, men er selv villig til å gå klienten i møte i et JEG - DU forhold. Dette betyr at det er viktig for terapeuten å bearbeide egne uferdige opplevelser for å kunne være tilgjengelig for det klienten trenger i situasjonen som oppstår. Gestaltterapi er derfor en opplevelsesorientert, prosessorientert og eksperimentell psykoterapi.

Gestaltterapi egner seg både for individual-, par- og gruppeterapi, egenutvikling, i undervisning og i konsulentarbeid. Gestaltterapi er en terapeutisk retning som har spredning over hele verden, og er en av de mest utbredte psykoterapeutiske retninger i dag. Gestaltterapi har også fått en solid forankring innen næringsliv, bedriftsledelse, bedriftsrådgivning og alle former for opplæring. Gestaltterapeuten er underlagt taushetsplikt.

Kilde: www.wikipedia.no

**Sommeråpent:**  
24 juni t.o.m. 17 august  
Man-tirs-fre: 10.00-17.00  
Ons og tors: 10.00-19.00  
Lør: 10.00-15.00

Mandag-fredag: 10.00-19.00  
Lørdag: 10.00-15.00  
Rådhusgata 24, 1540 Vestby

**Galanti**  
64 95 27 97  
DAME OG HERREFRISØR

## TANNVERKET

Tlf. 64 95 20 30

Tannlege Benny Håkansson

Tannlege Erik Giving

Tannpleier Therese Perez

Gamle og nye  
pasienter ønskes  
velkommen til vårt  
hypermoderne  
tannlegekontor.

Velkommen!

## KIROPRAKTORENE

Elizabeth van den Bosch og  
Peer Sørnes  
Autoriserte Kiropraktorer,  
Medlem NKF

### Vi behandler blant annet:

- o Smarter i rygg-, bekken- og hofter.
- o Ischias, bensmerter og muskelstrek.
- o Hodepine, migræne og svimmelhet.
- o Bryst- og brystryggsmerter.
- o Smarter i skuldre, armer, hånledd og fingre
- o Barn med kolikk eller KISS.
- o Henvisning til CT, MR, røntgen, spesialist og fysioterapeut.
- o Sykmeldingsrett.



**Vestby Kiropraktorklinikk**  
Vestheimveien 31, Saglia Helsecenter, Vestby  
Timebestilling på tlf: 64 95 29 00 - Mob: 98 46 42 22



## Tannlegene Høyvik MNTF

Postboks 14 - Skoleveien 2 - 1431 ÅS

☎ 64 94 09 51

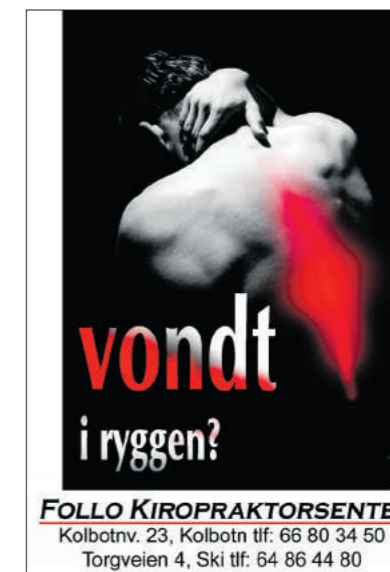
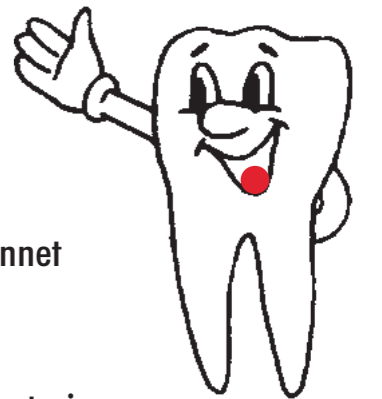
e-post: tannlegenehoyvik@hotmail.com

Allmenn praksis. Velkommen!

## TANNLEGE Berit Aanerød

Allmenpraksis og spesialutdannet  
i endodonti (rotfyllinger)

Vestbytorget, 2. etasje  
Ring for timebestilling: Tlf. 6495 1640



**FOLLO KIROPRAKTORSENTER**  
Kolbotn, 23, Kolbotn tlf: 66 80 34 60  
Torgveien 4, Ski tlf: 64 86 44 80

- Vi holder  
deg ajour med  
hva som skjer.

Neste utgivelse

**12. juni**

Materiellfrist

**21. juni**

**VESTBY** NYTT  
- MEST LEST I VESTBY