

# STUDENTLIV



## VIKRAM KOLMANNSKOG:

er gestaltterapistudent med egen praksis, menneskerettsjurist, samfunnsviter og humanist. Han har omfattende erfaring innen undervisning, forskning og som skribent.

[www.vikramkolmannskog.no](http://www.vikramkolmannskog.no)

## Jeg holder tilbake

Ja, det er viktig å kunne uttrykke seg og hevde seg som den man er overfor andre. Men i våre relasjoner og vårt samfunn idag kan vi også ha godt av litt retrofleksjon nå og da.

I siste utgave av magasinet skrev Hilde Baaserud om at hun hadde så mye hun ønsket å dele uten å få det til, og en hypotese om at "vi er mange som sliter med egne og andres forventninger til det vi uttrykker og måten vi gjør det på." Det var interessant lesning, og mot slutten kjente jeg en motpol komme opp i meg: Jeg har lært – og er veldig glad for – at jeg kan holde mer tilbake enn før.

En karikatur på gestaltterapi, særlig den tidlige formen, er at man som klient kontakter sinne og andre sterke følelser man har og slår løs på puter og annet. Retrofleksjon – å vende mot seg selv eller å holde tilbake – har da også blitt sett på som en kontaktforstyrrelse, en slags selvsabotasje. Heldigvis har dette endret seg litt.

For et par år siden hadde vi en opphetet debatt, hvis ikke direkte krangel, i klassen. Den involverte flere personer, også meg, men det var to andre personer som var mest verbale og i fokus. På et tidlig tidspunkt begynte læreren vår, Mette, å intervensere: "Stopp litt. Hørte du hva hun sa nå nettopp? Hva føler du nå når du har hørt det? Vil du si noe tilbake?" Hun forklarte at det ikke var spesielt nyttig at mennesker bare sto og skrek til hverandre; at når følelsene er sterke, kan det være nyttig å stoppe opp, gå til kontaktfunksjonene og særlig det å lytte, ta seg tid og kjenne etter og tenke før man snakker – eller skriker – videre.

Også på et større samfunnmessig nivå er det viktig å kunne holde tilbake. Når jeg underviser jusstudenter, diskute-

rer vi ofte ytringsfrihet, en hellig ku i Norge. Ennå i dag, post-22/7, finner vi voldsomme og voldelige ytringer i kommentarfelt og andre steder. En bekjent som er sosiolog, har gitt meg noen gode metaforer. Et gammelt argument for mer ytringsfrihet kan oppsummeres med trykkoker-metaforen: Hvis du holder noe inne eller nede, vil det til slutt eksplodere. Bedre da at vi slipper de ekstreme ytringene til i det offentlige rom. Et annet bilde som støtter dette, er at troll sprekker i sola. Når ytringene er ute i det offentlige rom, kan de møtes med motargumenter. Dette innebærer en vanvittig tiltro til fornuften og det verbale ordskiftet. Vi finner eksempler på begge disse metaforene i norske dommer om blant annet rasisme og ytringsfrihet. Et nyere argument, som bunner i forskning fra blant annet nevrovitenskap, kan uttrykkes med en muskelmetafor: Muskler blir sterkere jo mer du trener. Det samme skjer med ekstreme holdninger og følelser; altså at jo oftere og sterkere de uttrykkes, desto sterkere blir de. Det er ikke ubetinget positivt å dele og utveksle. Og offentligheten er ikke et terapirom; Mette og andre er ikke alltid der til å kunne si stopp opp litt med en viss autoritet. Vi må alle sammen lære å holde tilbake, og noe må være lovpålagt.

Jeg håper og tror at dette er noe vi kan ha mer fokus på også i gestaltterapi. Jeg tror på det vår egen Wheeler skriver, nemlig at ingen kontaktform er absolutt god eller dårlig; det avhenger av situasjonen og behovene i situasjonen. La oss feire retrofleksjon litt mer.