

Om kunsten å være rådgiver



Marie-Lisbet Amundsen
høykolektor/cand.paed.
spec./logoped

Marie-Lisbet Amundsen

Født i 1957, ferdig utdannet i 1982. Har variert arbeidserfaring som logoped og pedagogisk-psykologisk rådgiver med mennesker med rusproblemer, språkvansker, ervervede hjerneskader, sosio-emosjonelle vansker og sammensatte lærevansker. Var med på å bygge opp voksenopplæringen i Tønsberg, og var avdelingsleder for avdeling for voksenlogopedi åtte år. De siste fire årene jobbet i en spesialstilling i PP-tjenesten som pedagogisk-psykologisk rådgiver i syv kommuner i nordre del av Vestfold. Er nå ansatt av Høgskolen i Telemark som høyskolelektor i spesialpedagogikk med arbeidsplass på Høgskolen i Vestfold

Har opp gjennom årene utgitt en del læremidler; blant andre; Pekebok for voksne, Lesebok for voksne, Læreboka-96 (dataprogram), ORION-lese- og skrevetest (dataprogram), Spill for lesetrening, Min første lesebok, (store bokstaver), og

Læreboka -03 (dataprogram for grunnleggende tallbehandling, lese- og skrevetrening).

Dette er andre del av artikkelen om rådgivning. Første del stod i forrige nummer av tidskriftet (nr. 1 -04). I første del skrev jeg om personsentrert rådgivning, hvilke egenskaper en rådgiver bør ha, om menneskets møte med angsten, og litt om Frankls syn på menneskets søken etter meningen med livet.

I del to vil jeg ta for meg møteopplevelsen, identitetsproblemet og hvorfor empati er hovedvirke-middelet i klientsentrert rådgivning

Møte

Martin Buber presenterte begrepet "møte" allerede i 1920-årene. Han angrep den subjektivistiske og idealistiske livsfilosofi i sin tid, en filosofi som la vekt på utfoldelse av "jeg`et", og han sa at livet bare kan utfolde seg i fellesskapet, i vekselvirkning med et annet "du". "Duet møter meg," sier Buber (1969), og han oppfatter selve livet ut fra møtet. Han hevdet at det ikke er mulig å forstå livet ut fra et isolert menneske, men bare på grunnlag av to prinsipielt likeberettigede og like betydningsfulle virkeligheter, nemlig et "jeg" og et "du", og dette er nødvendigvis en tosidig prosess, for i det et du møter meg - møter jeg samtidig et du. I denne gjensidige møteprosess består ifølge Buber selve livet. Fra jeg`et betraktet er det alltid en hendelse som ikke kan forutsees. Men det er en erfaring som fyller mennesket med dyp lykke, fordi det bare er gjennom denne at jeg`et kan finne seg selv. Ethvert møte er til syvende og sist en gave mennesket får, sier Buber (1969).

Gogarten innførte begrepet møte i den dialektiske teologi. Møte mellom menneske og menneske er sentrum i den menneskelige eksistens, sa Gogarten. Mellom jeg'et og du'et finnes en uoverskridelig grense, og bare der hvor denne grense blir respektert, kan det finne sted et ekte møte, hevdet han.

Guardini (1935) forstod ikke møtet som en berøring mellom to mennesker, men som et møte med en situasjon. Han hevdet at i det han møtte en engangssituasjon, svarer han på den måte som bare kan skje i denne situasjonen. I denne engangssituasjon blir jeg til, for gjennom denne oppfylles min skjebne. Å være person, vil si å møte situasjonen på en ansvarsbevisst og skapende måte, sa Guardini. Han gav med dette møtebegrepet et videre perspektiv, og i dag opererer litteraturen med et snevert og et utvidet møtebegrep. Det videre møtebegrep tolkes mer allment som en sjeelig berøring fra menneske til menneske, og dernest også som en opplevelse av virkeligheten i videste forstand. Mer snevert oppfattet, betyr møtet en eksistensiell berøring med et annet menneske, men dernest også en eksistensiell konfrontasjon med en ikke-menneskelig virkelighet så langt dette er mulig.

Metzkes (1948) forklarte møtet ved at menneske blir stilt overfor en virkelighet som treffer det i dets innerste eksistens, og som igjen gjør det klart at det ikke autonomt lever ut fra seg selv. Han hevdet videre at møtet hører med til grunnbetingelsene for menneskets liv og utvikling.

Bollnow (1976) sier at man kan tale om et møte også i overført betydning med et annet menneske, med Gud, men også med kunst og diktning. Et møte, sier Bollnow, innebærer alltid at mennesket støter på noe

som det ikke har beregnet, eller kunne beregne, noe som trer det i møte som skjebne, noe som er annerledes enn han hadde ventet seg, og som tvinger mennesket til å orientere seg på nytt. Mennesket blir i egentligste forstand "rystet" i møtet med en virkelighet som ikke viker unna for hans. Dette viser det ubetingede i det krav som mennesket stilles overfor i møtet. Det skal "forandre sitt liv". Det blir ikke sagt hva han skal, eller i hvilken retning han skal forandre sitt liv. Det er bare selve kravet om forandring som mennesket møter, og som kaster mennesket tilbake på seg selv, og tvinger det til å ta en beslutning på eget ansvar. Nettopp dette at det i møtet ikke gis noen veiledning, utgjør møtets eksistensielle natur (Bollnow, 1976).

Slik jeg tolker møtebegrepet, er dette en slags erkjennelse av noe som tidligere har vært ukjent for den det gjelder - en indre opplevelse - som oppleves subjektivt, og som gir mulighet til vekst eller utvikling for den det gjelder.

Rådgiver må derfor etter min mening være ydmyk dersom han skal prøve å hjelpe den radsøkende til å bearbeide disse "møtene. Både erkjennelsen og opplevelsen er det bare radsøker som kjenner til, og evnen til å formidle disse følelsene videre, kan være begrenset. Det er av denne grunn viktig at man som rådgiver er svært forsiktig når radsøker legger fram slike opplevelser, slik at "møteopplevelsen" ikke ødelegges.

Identitet

For eksistensialismen er det bare ved å bli eksisterende at mennesket blir til; gjennom forsøket på å bli en ting blir det derimot ingenting, for mennesket kan aldri virkelig finne et sted å være til stede på; de relasjo-

ner som skulle gjøre det begripelig er brutt sammen, og å være en ting uten relasjoner, er det samme som å være ingenting. I denne fortapte anonymiteten søker mennesket på identitetsproblemet. Mennesket må kunne vise hvem det er, må kunne identifisere seg, det må kunne tre fram med sitt navn og sitt vesen, og det må også kunne fastholde sin identitet under forskjellige omstendigheter. Med andre ord, mennesket kan ikke snart være en og snart en annen, men det må være seg selv fra den ene til den andre situasjonen (Bollnow, 1976).

For å kunne oppnå en trygg og fast identitet, må mennesket kunne gå i dybden av seg selv, og virkelig være åpen for å finne ut hvem han eller hun er, for så å kjenne frihet til å velge hvilken vei han vil gå videre. Når man som rådgiver møter mennesker som sliter med det å finne egen identitet, må man trå svært varsomt, og jeg tror det er viktig at man er klar over at en slik prosess kan ta lang tid, og, ikke minst være svært slitsom for den det gjelder.

Empati

Rogers gikk så langt som til å hevde at empati er hovedvirkemiddelet i klientsentrert terapi. Uten empati, ingen terapi, hevdet han (Rogers, 1957). Han har gitt flere definisjoner av begrepet empati i løpet av sitt forfatterskap, men jeg velger å forholde meg til følgende: "...entering the private perceptual world of the other and becoming thoroughly at home in it. It involves being sensitive, moment to moment to the changing felt meanings which flow in this other person, to the fear or rage or tenderness or confusion or whatever... It includes communicating your sensing of his/her world... It means frequently checking with him/her as to the accuracy of your sensings..." (Rogers, 1975, s.4).

Rogers definisjon av empati omfatter her både det å oppfatte den andre, det å formidle sin forståelse til andre, og å prøve denne ut sammen med den andre. Slik jeg opplever det, inneholder empatibegrepet for Rogers en aktiv og utprøvende holdning fra rådgiver, som skal leve seg inn i og prøve å oppfatte både affektive og kognitive aspekter ved den andres opplevelse.

Det klientsentrerte synet på hvordan empati virker er nært knyttet til synet på at personligheten ikke er en organisert og stabil struktur, men mer et sett av organiserte persepsjoner av selvet. Manglende stabilitet hos klienten, mener Bohart, er ikke et uttrykk for en sviktende underliggende struktur, men manglende evne til å forholde seg empatisk overfor seg selv. Selv, identitet og mening er ikke varige og stabile aspekter ved personen, men noe som skapes kontinuerlig (Bohart, 1991)

Rogers (1957) knytter empatibegrepet til varme og kongruens (terapeuten er ekte). Gjennom empati, varme og kongruens i en full tilstedeværelse overfor klienten (som oppfatter og mottar dette), frigjør terapeuten klientens adgang til full bevissthet om og kontakt med seg selv. Terapeutens selv møter klientens selv i en situasjon der terapeutens empati inviterer og assisterer klienten til å møte og merke "strømmen" av egne opplevelser. Klienten lærer å være selvempatisk, og får dermed en mulighet for økt bevissthet om seg selv.

Rogers antar at alle mennesker har et innebygget "program" drevet av et sterkt motiv for vekst og utvikling i selvet. Legges de terapeutiske betingelser til rette, frigjøres dette "vekstprogrammet" i personligheten (1961).

Motivet for personlig vekst og kongruens med seg selv er en av terapeutens viktigste allierte, og det i den andre som treffes av terapeutens empati. Effekten av empati i klientsentrert rådgivning er ikke avhengig av hvor presise og sanne "svar" rådgiver gir. Sannheten er underordnet kontakten som oppstår gjennom rådgivers empati, hevdet Rogers (1961).

Kommunikasjon

Kommunikasjon vil i stor grad bli preget av de egenskapene som er nevnt tidligere, nemlig respekt, empati og ydmykhet. Mange forfattere har påpekt at det er gjennom kommunikasjon vi vanligvis driver rådgivning. Derfor blir vår evne til å kommunisere også svært avgjørende i forhold til resultatet.

Fjeldstad hevder at hovedbudskapet er at mellommenneskelig kommunikasjon er et svært komplisert fenomen hvor ulike "nivåer av realiteter" er til stede samtidig. Det er derfor, ifølge henne, viktig at rådgiver kan forstå og analysere kommunikasjonen i de sosiale systemene som berøres (Fjeldstad, 1995).

Jeg tror det er viktig at rådgiver er bevisst på at dette kanskje ikke alltid lar seg gjennomføre fullt ut. Kommunikasjon defineres gjerne som overføring av meningsfylt budskap, og kommunikasjon mellom mennesker tolkes ikke bare ut fra verbale utsagn, men i stor grad også gjennom kroppsspråk, intonasjon og mimikk. Kommunikasjon er derfor ikke bare en språklig prosess, det er også i stor grad en emosjonell prosess. Som rådgiver må vi derfor alltid være ydmyke i forhold til i hvor stor grad vi virkelig klarer å tolke rådsøkers reelle budskap.

Rådgiver bør være bevisst på hvordan vedkommende bruker kroppsspråket, mimikk, tar blikk-kontakt,

bruker stemmen, og hvilke talehastighet man har. Rådgiver må også i så stor grad som mulig prøve å forstå hvilke signaler rådsøker gir via de samme kommunikasjonskanaler. Å legge opp til en åpen dialog som i størst mulig grad bærer preg av likeverd og gjensidig respekt, bør være utgangspunkt for enhver samtale.

Årsaken til at et menneske søker råd, er ofte at vedkommende befinner seg i en livskrise, eller sliter med vansker det har problemer med å takle. Det vil derfor være nødvendig at rådsøker får hjelp til å enten utvide sin egen horisont, se nye perspektiver, finne alternative løsningsstrategier, eller erkjenne at det går an å leve med problemet uten å forbli i krisen.

Wittgenstein (1971) beskriver språket som et spill. Han hevder at det ikke går an å forstå spillet ut fra brikkene, men derimot at brikkene inngår i spillet, og må forstås ut fra spillreglene. Ordene våre vil på samme måte inngå i et språkspill, og de kan i prinsippet brukes i en uendelighet av spillvarianter. Wittgenstein (1971) hevder videre at begrepene vi bruker er situasjonsavhengige, og at betydningen må tolkes ut fra dette. Når det gjelder konkrete begreper som bord, stol og lignende, er det ikke så vanskelig å etablere en felles referanseramme for disse. Vi lærer oss ordenes begrepsinnhold via erfaringer og henvisninger.

Følelser er derimot ikke noe som viser hen i seg selv. Når vi derfor skal snakke om følelser, vil vi bruke begreper som er dannet med bakgrunn i forskjellige erfaringer og opplevelser, og betydningen for den det gjelder vil av denne grunn kunne variere sterkt fra menneske til menneske. Når jeg som rådgiver snakker om angst og sorg, betyr dette at jeg ikke kan vite hva rådsøker legger i

disse begrepene. Wittgenstein viser til at det er et skille mellom følelse av sorg og sorgatferden. Følelsen kaller han en fornemmelse, og atferden for fremtredelse. Vårt bevisste forhold til fornemmelsen, er vår forestilling om den. Sorgen som fornemmelse er der som en realitet for den som opplever sorgen, den følelsen kan ikke forfalskes. Fornemmelsen er i mennesket som en privat, indre opplevelse. Derfor kan fornemmelsen i seg selv ikke nås gjennom kommunikasjon, hevder Wittgenstein (1971). Denne erkjennelsen alene gir, etter min mening, grunn til stor grad av ydmykhet.

Avslutning

Som nevnt innledningsvis, baserer min egen erfaring som rådgiver seg på mennesker som opplever å komme i en livskrise de har problemer med å takle. Dette er, stort sett, mennesker som er åpne for kommunikasjon, og som har god evne til selvinnsett.

De gangene jeg har møtt på klienter som har hatt alvorligere psykiske problemer eller nevroseser, har jeg valgt å henvise disse til psykoterapeutisk behandling. Hvilken innfallsvinkel rådgiver bør bruke, mener jeg bør avhenge av hvilke type problem rådsøker sliter med. Svært ofte tror jeg at en psykodynamisk tilnærming vil være riktig når det er snakk om problemer som stammer fra tidlig barndom og oppvekst.

Eksistensialismen med sin tro på menneskets egen frihet til å velge innenfor de rammer livet representerer, og muligheter til å ta valg basert på egne vurderinger, tørre å tro på sine egne valg, for dermed å oppnå en indre vekst, "mot til å være," tror jeg har noe å tilby de fleste. Den måten eksistensialismen innbyr mennesket til å møte sin egen angst, ikke ved å unngå den,

men ved å prøve å skjønne den, for så å lære å leve med den, har nok også hjulpet mange til å komme videre.

Carkhuff hevder at rådgivning enten er til det bedre eller det verre. Det er ingen null konsekvens av rådgivning. Dersom rådsøker opplever at problemet blir løst, så er det bra av flere årsaker. For det første løses problemet, for det andre lærer han løsningsstrategier, og for det tredje øker han eller hun sin tro på egen styrke og vekst. En vellykket rådgivning vil på denne måten føre til at rådsøker får en konstruktiv atferdsforandring, får utvidet de følelsesmessige dimensjonene, og får større grad av personlig kontroll over livet (Carkhuff, 1971).

Dersom rådgivningen derimot mislykkes, kan rådsøker ikke bare gi opp å prøve å løse problemet, men også gi opp å søke videre hjelp. Til slutt kan dette manifesteres i minsket selvverd og økt grad av håpløshet, og dette vil kunne få katastrofale følger for den det gjelder.

Det å påta seg oppgaven som rådgiver for noen, innebærer med andre ord et alvorlig ansvar.

En god rådgiver vil derfor alltid måtte være ydmyk i forhold til de utfordringer vedkommende møter.

I dette ligger en erkjennelse av at man som rådgiver alltid vil være i utvikling - både som fagmenneske og som medmenneske.

Litteraturliste:

- Bollnow, O.F, Eksistensfilosofi, 1976
- Bowlby, J, Attachment and loss: (Vol. 2) Separation, Anxiety and anger, 1973
- Bowlby, J, Attachment and loss: (Vol. 1), Attachment, 1969
- Buber, Eksistensfilosofi, Bollnow, 1976, s.97.
- Caplan, G, The Theory and Practice of Mental Health Consultation, 1970
- Deurzen-Smith, 1988, Existential Counselling in Practice, London
- Egan, G, 1986, The skilled helper, Monterey, Brooks, Cole
- Frankl, V, Kjempende Livstro, 1966
- Frankl, V, Vilje til mening, 1969
- Frankl, V, Dynamics, Existence and Values, Journ. of Existential Psych. 1961.
- Fjeldstad, W, Konsultasjon, modeller og erfaringer, 1995
- Geldard, D, 1989, Basic Personal Counselling, A training manual for counsellors, Sydney,
- Glasser, W, Reality Therapy, 1965
- Glasser, W, The Identity Society, 1972
- Heidegger, Being and time, 1973
- Hilton, D, Rådgivning til foreldre med kronisk syke og funksjonshemmede barn, 1995
- Kierkegaard, S, Samlede verker, 1962
- May, R, Menneskets dilemma i vår tid, 1971
- May, R, Love and Will, 1969
- Metzke, Filosofiske leksikon, 1948
- Rogers, C, Client Centered Therapy, 1965
- Sløk, J., Eksistensialisme, 1983
- Wittgenstein, Filosofiske undersøkelser, 1971