

Om kunsten å være rådgiver



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

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 voksenopp-læringen 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 Høyskolen i Telemark som høyskolelektor i spesialpedagogikk med arbeidsplass på Høyskolen i Vestfold

Har opp gjennom årene utgitt en del læremidler, blant andre; Pekebok for voksne, Læreboka-96 (dataprogram), ORION-lese- og skrivetest (dataprogram), Spill for lesetrening, Min første lesebok, (store bokstaver), og Læreboka-03 (dataprogram for grunnleggende tallbehandling, lese- og skrivetrening).

Innledning

Etter et foredrag for noen kollegaer for en tid tilbake, ble jeg bedt om å skrive en artikkel om mitt perspektiv på begrepet rådgivning, og hva dette innebærer i forhold til de av oss som jobber med mennesker som befinner seg i en livskrise, og det er det jeg nå vil prøve å gjøre.

De målgruppene logopeder vanligvis kommer i kontakt med er; afasirammede, pårørende (foreldre, ektefelle, barn, venner), mennesker som har fått ervervede hjerneskader etter sykdom eller ulykker, unge og voksne med sosio-emosjonelle vansker, mennesker med nevrologiske lidelser, unge og voksne med kommunikasjonsvansker, stammeproblem, eller stemmelidelser.

Det logopediske behandlingstilbudet for disse gruppene vil selvsagt variere fra person til person, men felles for mange er at de har kommet i en livs-

krise som de har problemer med å takle, og at de trenger rådgivning i forhold til dette.

Utgangspunktet for den rådgivningen jeg har vært ansvarlig for de siste årene, som pedagogisk-psykologisk rådgiver og logoped, har stort sett ikke vært mennesker med store psykiske eller somatiske nevroser eller lidelser, men, mennesker som i stor grad har evne til selvinnsikt og resonnering. Disse har selv valgt å komme til mitt kontor for å få rådgivning. Det teoretiske ståsted jeg har valgt her, bærer i stor grad preg av dette.

Begrepet rådgivning

Det finnes mange definisjoner på hva rådgivning er, men jeg velger her å forholde meg til følgende definisjon:

"Rådgivning er en kommunikatív prosess mellom to eller flere mennesker, hvor samspillet er definert i klare rammer med hensyn til forholdets

karakter, dets innhold og tidsavgrensning. Målet den rådsøkende arbeider mot, er den styrende faktor for rådgivningsprosessen. Arbeidet for å nå målet blir rådgivningsprosessen. Å nå målet blir resultatet av selve rådgivningen (Lassen, 1997).

Som fagterm skriver ordet "rådgivning" seg fra det engelske ordet "counselling," og dette ordet ble brukt som betegnelsen på psykologisk rådgivning gjennom samtale og intervju der målet var å hjelpe hjelpesøker til selv å kunne løse sine personlige problemer (Johannesen m fl. 1994).

Konsultasjon er forskjellig fra rådgivning og veiledning da den har et indirekte mål. Konsultasjon betyr at en fagperson oppsøker en annen fordi han har et problem som ligger innenfor dennes kompetanseområde (Caplan, 1970).

I denne artikkelen velger jeg å forholde meg til den direkte rådgivningen. I dette ligger at rådgiver møter rådsøker som har problemer eller ønske om utvikling. Målene for rådgivning vil alltid ha utgangspunkt i rådsøkers behov, og hovedmålet blir å hjelpe rådsøker til å mestre livet sitt bedre. Rådgiver lykkes i den grad rådsøker i samarbeid med rådgiver blir bedre til å takle problemsituasjonen, og /eller ta i bruk de ubrukte ressursene og mulighetene til å takle livet bedre. Rådgivning handler på denne måten om å oppnå konstruktive og verdsatte forandringer.

Det finnes over 3000 rådgivningsmodeller som er forankret i teoretiske retninger og kliniske erfaringer. Det er ikke tilfeldig hvilken modell en bygger sin erfaring på. Personlig har jeg et humanistisk perspektiv med utgangspunkt i Rogers "klient-sentrert terapi," men som rådgiver

har jeg også hentet mye fra eksistensialistisk filosofi.

Eksistensialistisk rådgivning

Eksistensialistisk rådgivning kan, etter min mening, være et fint utgangspunkt for de klientene som har problemer med livskriser her og nå, eller som føler at livet er meningsløst og tomt, og som jobber mot det å finne en plattform i livet.

Som rådgiver har jeg valgt å vektlegge forskjellige retninger innenfor humanismen - alt ettersom hvilken problemstilling jeg står overfor. Jeg tror at man ved å vektlegge individualitet, personlighetsvekst, frihet til å ta valg, og til å finne mening med livet, får mulighet til å forstå rådsøker i et nytt lys.

Rådsøker får hjelp til å se situasjonen i et annet perspektiv, og kan få nytt mot ved å bli klar over egne verdier og mål, egen integritet og livsmønster.

Det eksistensialistiske budskapet er at livet uansett sorg og lidelser, funksjonshemninger og menneskelige ulykker, er en gave det enkelte menneske kan velge å ta i bruk og forholde seg til. Mennesket kan reflektere over sitt liv, og velge å ville skape sin kurs for framtiden. Målet for eksistensialistisk rådgivning er å klargjøre, reflektere over, og å prøve å forstå livets muligheter og begrensninger.

Eksistensialistisk rådgivning er mer filosofisk orientert, og å arbeide eksistensialistisk betyr at rådgivers budskap til rådsøker er at vedkommende må tenke selv, og at det bare er den enkelte selv som kan finne fram til sine egne verdivalg i livet. Den fullendte eksistensialistiske rådgiver er av Van Deurzen -Smith (1988) sammenlignet med en vis-

mann. Hun sier at det å arbeide eksistensialistisk betyr å velge å fokusere på klientens måte å være på. Når man gjør det, blir teknikker og strategier avskrevet i favør av refleksjon.

Van Deurzen-Smith (1988) mener det er viktig at rådgiver overfor rådsøker klargjør sitt syn på livet. En rådgiver kan bare være eksistensialistisk om forståelsen av livet gis prioritet. Hun hevder at klienten har krav på en rådgiver som selv har arbeidet med de vesentlige problemer og spørsmål i livet sitt, og rådgiver må ha nådd tilstrekkelig klarhet til å være i stand til å hjelpe andre mennesker til å finne mening med sine liv. En krise er en smertefull prosess som innebærer fare for psykisk helse - men også muligheter på godt og vondt. En krise innebærer en vending til det bedre eller det verre. Et brudd med fortiden som har i seg muligheten til nye livskvaliteter og ny mening med livet.

Bollnow (1976) sier at dersom mennesket slutter å vike unna angst og fortvilelse, og overgir seg til den erkjennelse krisen kan gi, da vil det kunne gripe den egentlige eksistens. Eksistensialismen tar menneskets angst på alvor. Målet er ikke å unngå angsten, men å komme den i møte.

Klientsentrert terapi

Rogers hevder at de menneskene som har vært så uheldig å være omgitt av mennesker som er kritisk og dømmende, vil ha vært tvunget til å søke tilflukt i forskjellige typer strategier for å oppnå et minimum av anerkjennelse og positiv aktelse. Nesten alltid vil dette ha ført til en progressiv fjerning fra det organiske selv, og forming av en selvoppfatning som er skilt fra personens indre ressurser og visdom (Rogers, 1963).

Psykologisk sunne mennesker er menn og kvinner som har vært heldige nok til å være omgitt av personer hvis akseptering og anerkjennelse har gjort dem istand til å utvikle selvoppfatninger som tillater dem, i det minste en del av tiden, å være i kontakt med sine dypeste følelser og opplevelser som utgår fra det organiske selvet. Disse er ikke avskåret fra grunnlaget i sitt væren, og de har muligheter til å bevege seg mot det Rogers kaller "the fully functioning person" (Rogers, 1963).

Den person-sentrerte rådgiver tror at den grunnleggende menneskelige natur er konstruktiv, ja sågar at den er god. Ethvert menneske har i seg potensiale til å bli en unik og skjønn skapelse, men ingen av oss kan gjøre dette helt alene og uten hjelp. Alle mennesker har i seg enorme muligheter for vekst og utvikling.

Mennesket har på denne måten kapasitet til å vokse mot fullbyrdselen av sin egen unike identitet, noe som betyr at selvoppfatningen ikke er uforanderlig, og holdninger eller atferd kan modifieres eller transformeres. Der hvor utviklingen er blokkert eller fordreid, er dette et resultat av relasjoner med andre som har trampet på individets medfødte og grunnleggende behov for positiv aktelse, som igjen har ført til utformingen av selvoppfatning med ledsagende atferd som tjener som et forsvar mot angrep og mistrohet.

Rådgivers oppgaver er å skape nye betingelser for relasjoner hvor vekstprosessen kan oppmuntres. På en måte prøver rådgiver å finne et annet utgangspunkt og et annet klima hvor klienten kan komme seg fra tidligere deprivasjon og mishandling, for så å begynne å blomstre som det unike mennesket det i virkeligheten er.

Person-sentrert rådgivning

Rogers (1951) sier at unge mennesker som sliter med ekstremt dårlig selvoppfatning, og full grad av selvavvisning, viser seg å være en stor utfordring for rådgivers tro på egen kapasitet til å være en pålitelig led-saker i rådgivningsprosessen. Han hevder at hans måte å tenke på, går imot mekaniske moralnormer i et samfunn basert på effektivitet og raske svar. I hans øyne har en slik moralsk holdning en slik virkning at den reduserer personen til å bli et objekt, og på den måten plasserer uforholdsmessig mye makt i hendene på de få.

Den gir også anledning, for de som ønsker det, å overlevere ansvaret for sitt liv til andre, enten på grunn av frykt eller apati. Det person-sentrerte synspunktet setter stor verdi på det enkelte menneskes opplevelser og erfaringer, og betydningen av disse. Den utfordrer alle til å ta ansvar for sitt liv, og stole på indre ressurser som er tilgjengelig for alle de som er forberedt på å jobbe mot selvbevissthet og selvakseptering.

Eksistensialistisk rådgivning lærer ikke bort bestemte måter å være på, eller gitte løsningsstrategier på aktuelle problemstillinger. Målet er å vise klienten at vedkommende er spesiell, og sammen med klienten prøve å finne fram til de sterke, positive sidene klienten har, samtidig som man oppmuntrer klienten til å selv finne ut hvilket potensiale disse sterke sidene bærer i seg. Det er da spesielt viktig at rådgiver har så god selvinnsikt at vedkommende klarer å skille sine egne meninger og tanker fra rådsøkers.

Grunnleggende egenskaper hos rådgiver

Det å kunne lytte, samle oppmerksomheten om det klienten prøver å

formidle, huske detaljer fra samtalen, og kunne vise at du er interessert i det som rådsøker formidler, er helt grunnleggende i forhold til all rådgivning.

En annen ting som jeg selv synes er avgjørende for å få til en god samtale, er det å få rådsøker til å slappe av. Ofte kan det være snakk om å bruke avspennings- og pusteteknikker for at rådsøker skal kunne slappe av, og føle en indre ro.

Både Carkhuff (1979), Rogers (1965) og Geldard (1993) hevder at følgende tre grunnleggende kvaliteter hos rådgiver er viktige; kongruens, empati og ubetinget positiv aktelse. Egan (1982) identifiserer respekt og genuitet som de to viktigste makroegenskaper. Hilton Davis (1993) framhever følgende egenskaper hos rådgiver; respekt, ydmykhet, autensitet, empati og stille entusiasme.

Som man ser, er disse makroferdighetene i stor grad sammenfallende. Når det gjelder begrepet "stille entusiasme," så definerer Davis dette som "vilje til og glede av å hjelpe andre."

Personlig kunne jeg ønske å legge litt mer i dette begrepet, da jeg mener at det i mange situasjoner kan virke positivt på rådsøker at rådgiver generelt har en dempet entusiastisk holdning til de tiltak og mål som rådsøker finner fram til, og prøver å jobbe mot. Men, som Davis selv sier, ordet dempet blir svært viktig, for det kan virke både irriterende og manipulerende på rådsøker om rådgiver overdriver sin entusiasme.

Angsten

Mennesker som møter en livskrise de har problemer med å takle, får ofte angstproblemer. Kierkegaard

hevdet at angsten er vår beste lærer. Det å lære angsten å kjenne, er en risiko hvert eneste menneske må våge å ta hvis det ikke skal gå under, enten fordi det ikke kjenner angsten, eller fordi det segner under den. Den som har lært å engstes rett, har lært det høyeste (Kierkegaard, 1962).

Eksistensialismen hevder at menneskets angst er knyttet opp mot døden- ikke døden i seg selv- men dødens intethet, og på en merkelig måte hører været og intet sammen. Eksistensialismens hovedprinsipp er å se på angsten som en del av livet, og å lære seg å se meningen med den, for deretter å kunne lære å leve med den på en konstruktiv måte.

Angst blir således sett på som en uunngåelig del av det å være menneske. Eksistensialistisk angst er den grunnleggende engstelse som mennesket opplever når det blir bevisst. Angsten er derfor en indikasjon på menneskets bevissthet. Å være eller ikke være er det mest grunnleggende spørsmål, og det å stille seg selv dette spørsmålet, er det samme som å kaste seg ut i opplevelsen av angst. Når det gjelder eksistensialistisk rådgivning, er ikke målet å eliminere angsten, men oppmuntre mennesket til å møte den, og å leve med den på en konstruktiv måte.

Kierkegaard (1969) beskrev angstens særpreg ved å stille den opp mot frykten. Frykten beskrives som et signal, som ofte vil forsvinne når den har utfyllt sin funksjon. Fryktens oppgave er å sette mennesket i gang med motforholdsregler, de skal enten krysse de planene det truende har, imøtegå det, eller flykte fra det, og frykten driver i seg selv mennesket til enten å gjøre det ene eller det andre. Frykten har grader- man kan bli mer eller mindre redd. Her er det betydelige individuelle forskjeller,

men fryktens intensitet svarer ofte til trusselens omfang.

Man kan også bli truet på et mindre betydningsfullt punkt, eller trusselen kan være overkommelig, og frykten vil da vanligvis være av en tilsvarende overskuelig art. Men omvendt kan frykten stige til en tilstand av redsel og panikk, hvor den ikke lengre er i stand til å utøve sin funksjon. I stedet for å drive mennesket til motforholdsregler, lammer den tvert imot sitt offer, eller kaster det ut i panikkartede, og dermed uhensiktsmessige reaksjoner.

Kierkegaard beskriver angsten som en fryktlignende tilstand som kan gripe et menneske som et signal om en innholdsløs permanent fare som i total forstand truer individet. Det mest iøyenfallende ved angsten er nettopp dens innholdsløshet; angsten har ingen gjenstand. Den som blir grepet av angsten kan ikke gjengi hva han egentlig er redd for. Angsten dukker alltid uformodet opp, i den mest harmløse situasjon, og det vil si at den dukker opp innenfra. Angsten selv er et forbigående fenomen, men faren som den gir signal om, er ikke en fare som kan dukke opp under særlige konstellasjoner; den foreligger alltid, for den er uunngåelig knyttet sammen med et vesentlig trekk i eksistensens struktur. En bestemt trussel har et innhold, men en total trussel er derimot uten noe innhold. En slik trussel er egentlig ingenting; den er et intet som truer med tilintetgjørelse i bokstavelig forstand; den truer med å gjøre oss til intet (Kierkegaard, 1969).

Mennesket har en tilbøyelighet til å forvandle angsten til frykt ved å adressere den mot et eller annet. Det er nettopp det gjenstandsløse ved angsten som gjør den uutholdelig. Lykkes det derimot mennesket å

adressere den mot noe, og frambringe en illusjon om at den har en gjenstand, da kan man behandle den som frykt- og eventuelt klare å tilpasse seg den.

Den ikke-konstruktive angst er i større eller mindre grad tilstanden hos dem som har mistet, eller aldri har opplevd å føle, sin egen identitet i verden. Den består av innsnevring av bevisstheten, blokkering av oppmerksomheten, og når den trekker ut, fører den til en følelse av depersonalisering og apati (Rollo May, 1971).

Angst vil si å miste følelsen av sitt eget jeg i forhold til den objektive verden. Den utslettelse av bevisstheten som vi har sett inntreffe ved nevrologisk angst, har nettopp den virkning at den bevarer angsten ved å unngå årsaken til den. Målet bør være å endre angsten fra en nevrologisk til en konstruktiv form, det vil si å hjelpe rådsøker til å identifisere det han virkelig er redd for- og deretter hjelpe ham til å foreta seg noe for å overvinne trusselen (Rollo May 1971).

I den verden vi lever i, ville det være irrasjonelt om vi aldri følte angst. Det viktige når det gjelder angst, er ikke å gi rådsøker innholdet av verdiene, men at vedkommende lærer selve det å vurdere.

Det som i en angstsituasjon avgjør om han er i stand til å dra nytte av opplevelsen, og vokse av den, er hans egne indre evne til å velge sine verdier i øyeblikket (Rollo May, 1967).

Vilje til mening

Angst stammer som regel fra en trussel mot sosiale, emosjonelle og moralske verdier som personen identifiserer seg med. Angsten, som vel kanskje er uunngåelig i en tid

hvor verdier skifter så radikalt, kan være en sentral årsak til apati, som igjen har en tendens til å utvikle seg til en følelse av tapt personlighet.

At apati og følelse av meningsløshet fører til angst, hevder også Frankl (1969). Han prøver å vise hvordan mennesket ved hjelp av logoterapi kan finne meningen med sitt eget liv. I sin bok "Vilje til mening" viser Frankl (1969) hvordan terapeuten kan hjelpe mennesket til å forstå sin angst, og erkjenne at menneskelig væren dypest sett betyr å være engasjert og innblandet i en situasjon, konfrontert med en verden som er objektiv og virkelig, uansett "subjektiviteten" hos mennesket som "er i verden".

Spenningen mellom "jeg er" og "jeg bør," mellom virkelighet og ideal, mellom væren og mening. Skal denne spenningen opprettholdes, må man forhindre at mening blir identifisert som væren. Frankl hevder at meningen med meningen er nettopp å gi menneskets væren framdrift (Frankl, 1961).

Logoterapien har som utgangspunkt at meningen med livet må finnes, den kan ikke gis til noen. Logoterapeuten må hjelpe rådsøker til å finne meningen med sitt liv. Rådgiver gjør ikke krav på å vite hva denne meningen er, det er meningen med livet, en mening som mennesket alltid har søkt etter- og rådgivers oppgave er å vise mennesket at det har frihet til å prøve å oppfylle denne meningen. Frankl (1969) sier at kjærligheten er den evne som gjør det mulig for mennesket å forstå et annet menneske, nettopp der hvor det andre mennesket er enestående. Samvittigheten gjør det mulig å forstå nettopp den enestående mening med en situasjon, og når alt kommer til alt, så er meningen ene-

stående. Det samme er ethvert menneske.

Det eksistensielle vakuum

Ikke sjelden har rådsøkere jeg har vært i kontakt med opp gjennom årene, satt ord på at livet føles meningsløst. Det er grunn til å tro at det er denne følelsen Frankl kaller "det eksistensielle vakuum." "Det eksistensielle vakuum" er et fenomen som både øker i styrke og som sprer seg, sier Frankl. Eksistensiell frustrering manifesterer seg vanligvis som kjedsomhet og apati. Frankl hevder at i det eksistensialistiske vakuums tidsalder, må pedagogikken ikke begrense seg til å overføre tradisjoner og kunnskaper, den må heller fordele menneskets evne til å finne de enestående meninger, de som ikke påvirkes av at de universelle verdier smuldrer opp.

Frankl snakker om noogene nevroseser, og han definerer den noogene nevrose som en nevrose som har sin rot i konflikter mellom verdier og åndelige problemer. Den noogene etiologi oppstår således gjennom det eksistensielle vakuum, ved eksistensiell frustrering eller ved frustrering av vilje til mening. Når det gjelder noogene nevroseser, er logoterapien ifølge Frankl, en spesiell terapi, fordi det er en terapi som våger seg inn i menneskelivets åndelige problemer. En overdreven interesse for selvrealisering kan spores tilbake til frustrering av vilje til mening, mener Frankl. En boomerang kommer bare tilbake til jegeren som kaster den hvis han ikke har truffet målet, og på samme måte sier han at menneskene bare vender tilbake til seg selv, og tar sikte på selvrealisering hvis vedkommende ikke har maktet sin oppgave.

Frankl (1976) påpeker likevel det faktum at ikke enhver konflikt er

nevrotisk. Et visst nivå på konflikter er normalt og sunt. Om et menneske fortviler over spørsmål om livet er verdt å leve, da er dette ifølge Frankl en åndelig nød, men på ingen måte en mental sykdom.

At rådsøker selv får forståelse for dette, tror jeg er svært viktig for at vedkommende skal være motivert for å møte de utfordringene de står ovenfor.