

KOMMUNIKATIV BEVISSTHET: ET LINGVISTISK BIDRAG TIL GESTALTTERAPIEN

Anne Birgitta Nilsen

Det er en nær forbindelse mellom begrepet kommunikativ bevissthet og det gestaltterapeutiske begrepet varhet. I denne artikkelen vil jeg derfor fremme kommunikativ bevissthet som et redskap for terapeuter. I en slik bevissthet ligger det kunnskap om verbal og ikke-verbal språkbruk. Ved hjelp av eksempler skal jeg vise hvordan terapeuten kan nyttiggjøre seg av lingvistiske begreper for å øke sin kommunikative bevissthet, oppmerksomhet og varhet. Jeg vil anvende et multimodalt dialogisk perspektiv og introdusere noen begreper som omhandler språkfunksjoner og det språklige fenomenet språkhandlinger.

Innledning

Gestaltterapien understreker det relasjonelle samspillet og terapeutens medskapende funksjon i feltet (Skottun og Krüger, 2017, s. 59; Yontef, 2002). Dette teoretiske perspektivet er i tråd med dialogiske kommunikasjonsteorier som også understreker at mening skapes i samhandling mellom deltakerne (Linell, 2008). I gestaltteoretiske termer kan vi si at innholdet i terapien skapes i det relasjonelle samspillet mellom klient og terapeut. Dette relasjonelle samspillet er basert på kommunikasjon i vid forstand, og i all kommunikasjon spiller språket en viktig rolle.

I denne artikkelen skal kommunikasjon forstås som språklig samhandling. Vi bruker språket i samhandling med andre mennesker, i og utenfor terapirommet. I språket ligger det verbale ressurser som ord og setninger og ikke-verbale ressurser, slik som ansiktsuttrykk, gester, stemmebruk og blikk. Språk er altså noe mer enn ord og setninger. Til språket hører også gester, blikk, ansiktsuttrykk og andre ikke-verbale ressurser. Disse ressursene kommer til syne som språklige fenomener når vi snakker sammen. Felles for alle disse ressursene er at de er flertydige og fortolkes i en kontekst. Det finnes ikke noe slikt som entydig språkbruk, for eksempel en setning som betyr det samme i alle sammenhenger og for alle mennesker til enhver tid. Jeg følger Sheila Guberman (2017) når hun skriver at mange problemer i gestalt kan løses ved å trekke oppmerksomheten mot kommunikasjon, for eksempel dens flertydige natur (Guberman, 2017, s. 4). Et eksempel på dette kan være klienter som har en tendens til å tolke mye av det de hører som kritikk, mens terapeuten kan tenke at hen ikke ville tolke det som ble sagt på den måten.

I menneskers språk finnes det nærmest uendelige måter vi kan uttrykke oss på. I enhver kommunikasjonssituasjon står vi overfor en rekke valgmuligheter avhengig av vårt

kommunikative repertoar – et repertoar vi utvikler hele livet. Vi kan velge mellom ulike synonymer og gester. Skal vi si unnskyld eller beklage noe dumt vi har gjort? Skal terapeuten si klienten og jeg eller jeg og klienten? Hvor konfronterende skal en terapeut være med en klient og hvordan skal hen formulere konfrontasjoner ved hjelp av verbale og ikke-verbale ressurser? Hvordan skal terapeuten formulere sin støtte slik at klienten opplever seg hørt og sett? Hvilke verbale og ikke-verbale ressurser skal hen velge og hvordan skal hen sette disse ressursene sammen? Hvor høyt skal terapeuten snakke og hvor lenge skal hen holde blikket til klienten? Hvor går grensen mellom et påtrengende blick og et støttende blick? Klienten og terapeuten fortolker hverandre ut fra situasjonen og i henhold til sine erfaringer med mellommenneskelige samhandlinger og ulike språklige fenomener.

I denne artikkelen vil jeg argumentere for at terapeutens kommunikative bevissthet om egen språkbruk kan være en nyttig ressurs i hens arbeid med klienter. Det kan også være en viktig ressurs med henblikk på å utforske klientens varhet og oppmerksomhet. Ved å utvikle sitt språk for å snakke om det relasjonelle samspillet, kan terapeuten få et tydeligere bilde av hva det er hen gjør bra i møte med klienter og bedre forstå hva det var som eventuelt gikk galt eller ikke så bra. En kommunikativ bevissthet kan bidra til å se samhandlingen utenifra og på den måten styrke terapeutens varhet og oppmerksomhet rundt hvordan hen kommer i kontakt med sine klienter – om hva terapeuten konkret gjør og sier som medskaper i samspillet med klienten.

Kommunikativ bevissthet forutsetter teorier og begreper for å snakke om hva det er vi gjør når vi kommuniserer med hverandre. I denne artikkelen vil jeg anvende et multimodalt dialogisk perspektiv og introdusere noen begreper som omhandler språkfunksjoner (Halliday, 1985) og det språklige fenomenet språkhandling (Austin, 1975). Gjennom eksempler som illustrerer teorien om språkfunksjoner og språkhandling skal vi se på hvordan terapeuten kan nyttiggjøre seg av lingvistiske begreper for å øke sin kommunikative bevissthet, oppmerksomhet og varhet.

Kommunikativ bevissthet og varhet

Begrepet kommunikativ bevissthet handler om å kunne reflektere over verbal og ikke-verbal språkbruk og å ha et språk for å snakke om hvordan vi bruker språket – et metaspråk for å snakke om og reflektere over hva det er vi gjør når vi snakker eller skriver. Begrepet kommunikativ bevissthet, slik jeg bruker det i denne artikkelen, er både inspirert av retorikken (Keaton, 2017) og av pragmatikken (Allwood, 1978). I kommunikasjon med andre gir kommunikativ bevissthet oss en forståelse for ulike typer valg vi kan gjøre, slik som ordvalg, gester, blick, valg av tema og setningsstruktur og hvilke versjoner av virkeligheten valgene bidrar til å konstruere.

Kommunikativ bevissthet inneholder kunnskap om og praktiske ferdigheter knyttet til hvordan vi mennesker uttrykker oss i ulike sammenhenger:

- kunnskap om ulike kommunikative ressurser og om hvordan disse formes av, og former samhandlingen mellom terapeut og klient;
- evnen til å gjenkjenne og sette fingeren på ulike kommunikative ressurser, og å kunne vurdere deres potensielle effekter i kontekst.

Jeg mener en kommunikativ bevissthet kan gjøre oss mer vare i kommunikasjon og den gjør oss i stand til å tenke over hva vi gjør når vi snakker og skriver. Bevisstheten hjelper oss å overvåke hva vi selv og andre sier, og til å vurdere effekten av snakkingen og skrivingen.

Til grunn for begrepet om kommunikativ bevissthet og varhet ligger et dialogisk perspektiv på kommunikasjon. Dialogiske kommunikasjonsteorier har som forutsetning at det som blir sagt ikke har samme betydning for alle deltakerne i en samtale. Folk som snakker sammen, fortolker hverandre ulikt (Linell, 2008) og sammen skaper og utvikler de innholdet i samtalen. I henhold til et slikt dialogisk teoretisk perspektiv anvendes heller ikke begrepene mottaker og avsender, fordi disse begrepene gir inntrykk av at det som sendes er det samme som det som mottas. Isteden bruker vi taler og tilhører for å understreke at fortolkninger er subjektive. I henhold til et dialogisk perspektiv, er derfor ikke mening noe som ligger i det som blir sagt, men noe deltakerne skaper sammen i en samtale. Å samtale kan derfor også beskrives som en forhandling om mening, slik du ser i eksempelet under der eleven kommer med forslag til hva læreren har ment med sin ytring:

- Så fint at du har gjort norskleksa i dag også!
- Hæh, gjør du narr av meg? (Nilsen, 2021, s. 17)

Det er først i elevens svar at vi får vite noe om hva eleven har lagt i lærerens ytring. I svaret ser vi at eleven har oppfattet lærerens ytring som en sarkasme og ikke som en kompliment, slik en annen elev kanskje ville. Meningen ligger altså ikke bare i ordene, men som vist i eksempelet over, ligger mye av meningen i konteksten, i situasjonen, i vår bakgrunnskunnskap og erfaringer, for eksempel i vår erfaring med lærere, slik som i dette eksempelet. Bakgrunnen for fortolkningen av lærerens ytring som en latterliggjøring, er at eleven ikke har gjort norskleksa, og at hun heller ikke pleier å gjøre norskleksa. Dette er nødvendig bakgrunnskunnskap for å forstå lærerens sarkasme. Tilhøreren må slutte seg til hvordan noe som blir sagt eller skrevet, kan forstås. Dette dialogiske perspektivet står i motsats til monologiske teorier som beskriver språket som lingvistiske koder som utelater kontekst og samhandling som aspekter ved kommunikasjon og som har som forutsetning at

taler og tilhører fortolker hverandre på samme måte, at det som blir sagt har samme betydning for begge to (Linell, 2008).

Språkfunksjoner

Det er mye som foregår når mennesker kommuniserer med hverandre. Vi utveksler informasjon og diskuterer og vi utvikler relasjoner. Måten vi kommuniserer på har noe å si for hva slags relasjoner vi skaper, hvor nære eller distanserte relasjonene blir. Vi kan snakke på en slik måte at andre opplever trygghet og vi kan gjøre det motsatte – skape utrygghet ved å legge en nedvurdering i våre formuleringer eller en oppgitthet eller sinne i stemmen. Et eksempel på nedvurdering er den eldre forskeren som kalte den yngre kollegaen sin for «gutten min». Ved hjelp av kroppsbevegelser kan vi også få andre til å føle seg utrygge, for eksempel ved å gå nærmere personen enn det hen synes er greit. Ved å legge på blikkontakt og stirre kan vi true. Språket har med andre ord flere funksjoner (Halliday, 1985; Svennevig, 2020). Ikke bare informerer vi hverandre, vi uttrykker også tanker og følelser og påvirker hverandre. Vi styrker eller svekker våre relasjoner. Oppsummert er det dette vi gjør når vi kommuniserer med hverandre:

- a) Vi uttrykker tanker og følelser. Dette kaller vi språkets ekspressive funksjon.
- b) Vi representerer verden. Dette er språkets informative eller referensielle funksjon.
- c) Vi påvirker hverandre. Dette er språkets mellommenneskelige funksjon.

Alle disse tre funksjonene i språket er alltid til stede når vi snakker sammen, og de er til stede i enhver ytring. Det betyr at når vi informerer, så formidler vi ikke bare informasjon, vi formidler også noe om vårt verdensbilde, vår holdning til temaet og forholdet til den eller dem vi snakker med. For å illustrere denne teorien vil jeg bruke et eksempel fra terapi som beskrevet av Gro Skottun (2012, s. 70-71). I eksempelet får ikke terapeuten tak i hva klienten snakker om. Terapeuten blir også oppmerksom på at klienten ikke ser på henne når hun snakker, at hun er stiv i kroppen og at stemmen er monoton. Dette er et eksempel på en klient som er opptatt av språkets informative funksjon og der klienten skaper avstand til terapeuten gjennom språkets mellommenneskelige funksjon. Denne funksjonen kommer til uttrykk ved at klienten ikke viser noen interesse for terapeutens responser: Klienten sjekker ikke ut om terapeuten forstår henne eller følger med, om terapeuten nikker, smiler, søker blikkontakt osv. For å oppnå kontakt og for å få til en samtale med et innhold må vi følge med på hverandre, se etter ikke-verbale ressurser og lytte etter de verbale, og kanskje også kjenne på de taktile.

Den referensielle eller informative språkfunksjonen er til stede i en ytring gjennom det det snakkes om. Den ekspressive funksjonen kommer til uttrykk gjennom hvordan den som snakker uttrykker sin holdning til det han snakker om. Snakker han med en munter eller trist

stemme? Snakker han med varme eller kulde i stemmen? I eksempelet over snakket klienten med en monoton stemme, altså med liten variasjon i stemmebruken, som kan fortolkes som at klienten ikke er engasjert i det hun snakker om. En holdning kan også komme til uttrykk gjennom modale hjelpeverb (*skulle, ville, måtte, burde, kunne*).

- Per burde få litt mer fart på seg.
- Per må få litt mer fart på seg.
- Hvis bare Per kunne få opp farten litt.

Funksjonen til de modale hjelpeverbene er å modifisere setningen, slik at ytringen fremstår som mer subjektiv. Ved hjelp av modale hjelpeverb uttrykker taleren sin vilje, sine ønsker eller sine krav. Vi kan også gjøre våre påstander mindre sikre ved å ta i bruk ulike modale hjelpeverb, som for eksempel:

- Vi burde kunne finne ut av dette sammen.

Hvis vi ikke bruker modale hjelpeverb fremstiller vi saken som sann eller som objektiv. Dessuten viser vi frem vår holdning til saken, at vi tror på det vi sier:

- Vi finner ut av dette sammen.

Alle ytringer sier på den måten noe om talerens holdning til det han snakker om gjennom valget av verbform, altså hvorvidt vi velger et modalt hjelpeverb eller ikke. Som vi ser, gjør slike valg at vi formidler et ekspressivt innhold, fordi vi sier noe om vår holdning til det vi snakker om.

Den mellommenneskelige språkfunksjonen handler om å skape og opprettholde gode eller dårlige relasjoner til andre mennesker, om hva vi synes om og føler for hverandre. Det vi sier taler ikke bare til fornuften hos våre tilhørere, men også til følelsene deres. Når vi har tillit, deler vi våre tanker, følelser og drømmer. Det motsatte skjer i relasjoner der det ikke er tillit. I slike relasjoner beskytter vi oss selv for ikke å bli såret eller avvist. Hvis klientene får gode følelser i møte med deg som terapeut, vil de åpne opp for samhandling, og de vil vokse som mennesker og som klienter. Dersom de ikke får gode følelser i møte med deg, vil de lukke seg og beskytte seg for deg. Hvordan vi kommuniserer med hverandre kan altså trigge beskyttelse eller vekst. Denne mellommenneskelige språkfunksjonen uttrykker vi gjerne ved hjelp av såkalte språkhandlinger.

Språkhandlinger

Språkbruk og kommunikasjon er en type sosial praksis. En viktig forutsetning for å få innsikt i denne typen sosiale praksis er at en grunnleggende egenskap ved språk er at det er flertydig, slik som i eksemplene under:

- Jeg sølte kaffe. Kan du hente en klut?
- Jeg sølte kaffe. Kan du hente et feiebrett? (Gee, 2011, s. 9)

I et annet eksempel forteller en klient at hun er blitt slått i hodet med en spade. Hva slags spade ser du for deg da? Et tungt hageredskap i jern eller en liten grønn plastspade barn leker med i sandkassen? Det er selvfølgelig ikke bare ord som er flertydige. Det kan også ytringer være. Den samme ytringen kan med andre ord ha ulike funksjoner i ulike sammenhenger og utføre ulike språkhandlinger, slik som ytringen det refereres til i samtalen under:

- Det var ikke det jeg sa.
- Men det var det du mente.
- Nei, jeg mente ikke å kritisere deg. Jeg bare sa at jeg liker gult bedre enn blått. Det har ingenting med skjorten din å gjøre.

Eksempelet illustrerer kjernen i språkhandlingsteorien: at når vi sier noe, så gjør vi noe. I eksempelet over har tilhøreren fortolket det som ble sagt som språkhandlingen å kritisere, mens taleren sier hens intensjon var å informere om hvilken farge hen liker best. Når vi snakker sammen kritiserer vi, vi påstår, vi roser, vi gir ordre og vi uttrykker følelser. Bare for å nevne noe av det vi gjør når vi kommuniserer med hverandre, i eller utenfor terapirommet. Språkbruk kan altså sees som en type handling, slik språkhandlingsteorien hevder – en teori som ble lansert i boka *How to do things with words*, skrevet av John Austin (1975). Språkhandlingsteorien setter ord på den nære forbindelsen mellom språk og handling: at når vi sier noe, så gjør vi noe. Gjennom språkhandlinger forplikter vi oss selv til noe, eller vi prøver å få noen andre til å gjøre noe. Språkhandlinger kan deles inn i fem forskjellige typer: påstander, direktiver, løfter, følelsesuttrykk og kvalifiseringer.

Mange av teknikkene i gestaltterapien kan beskrives som såkalte språkhandlinger. Terapeuten kan *informere* klienten om hva hen ser, *konfrontere* klienten, *oppfordre* klienten til å ta ansvar, *anmode* klienten om å bruke førsteperson og nåtid osv. når hen snakker. La oss se på noen flere eksempler:

- Det er kaldt her.

Ytringen over kan fungere som en påstand om hvordan temperaturen oppleves, men den kan også fungere som en klage eller oppfordring til noen om å lukke vinduet eller skru opp varmen. Både de verbale og de ikke-verbale ressursene og ytringens kontekst gir oss informasjon om hvilken språkhandling personen som snakker, tillegger sin ytring. Så er det likevel slik at vi kan oppfatte ytringen på en annen måte enn det som er intensjonen til den som har uttrykt ytringen. Vi skiller derfor på intensjon og effekt. Intensjonen er det bare den

som snakker som kan vite noe sikkert om, mens effekten kan være ulik hos ulike tilhørere. Effekten kan vi alle vite noe om, men vi kan ikke vite hvordan effekten vil være for alle. Noen vil tolke ytringen som en anklage, mens andre vil tolke ytringen som en oppfordring eller som en påstand. Slike refleksjoner over ulike språkhandlinger er eksempler på kommunikativ bevissthet og hvordan man kan bruke denne kommunikative bevisstheten for å snakke om og reflektere over egen språkbruk i kommunikasjon med andre.

Vi kan fortelle folk hvordan ting er (påstander); vi kan prøve å få folk til å gjøre ting (direktiver); vi kan forplikte oss til å gjøre noe (løfter); vi kan uttrykke følelser og holdninger (følelsesuttrykk); og vi kan få til forandringer i verden gjennom ytringer (kvalifiseringer). Kvalifiseringer kan forandre verden, slik for eksempel en domsavsigelse eller en krigserklæring gjør. Under vielsen i kirken sier presten: Jeg erklærer dere for rette ektefolk å være. Denne erklæringen er et eksempel på en kvalifisering som skaper en ny virkelighet for de som gifter seg – de blir ektefolk. De har endret sin status fra samboere, forlovede eller kjærester til å bli gift.

Banning er eksempler på følelsesuttrykk. Språkhandlingen å avgi løfter kan være å love, garantere og forsikre noen om noe, for eksempel:

– Jeg vil støtte deg i det du sier om dine opplevelser på jobben, sier terapeuten med blikkontakt og varme i stemmen.

Også i denne ytringen ser vi alle språkfunksjonene. Den informative språkfunksjonen kommer til uttrykk der terapeuten sier at hun vil støtte klienten. Den ekspressive språkfunksjonen kommer til uttrykk i varmen i terapeutens stemme. Den mellommenneskelige språkfunksjonen kommer til uttrykk gjennom flere av de språklige ressursene i feltet: språkhandlingen å støtte, blikkontakten og varmen i stemmen. Vi kunne imidlertid tenke oss at en klient i en annen situasjon kunne oppfatte terapeutens ytring som en sarkasme, en latterliggjøring.

Typiske direktiver er å anbefale, oppfordre og advare, og i disse språkhandlingene fremsettes en fremtidig handling som ønskelig (Searle, 1979, s.13–14). Hvilken språkhandling som blir realisert i en bestemt sammenheng, blir ikke bare bestemt ut fra det språklige uttrykket, men også ut fra konteksten. Tilhøreren må slutte seg til hvordan noe som blir sagt eller skrevet, skal eller kan forstås.

I terapirommet, som i all annen kommunikasjon, møtes talerens intensjon og tilhørerens fortolkning. Dess likere intensjonen og fortolkningen er, dess mer samhörighet vil vi oppleve. Dess mer vil vi føle oss sett og hørt. Dess mer vil vi nærme oss en felles opplevelse.

Multimodalitet og sosialsemiotikk

Vi mennesker uttrykker ulike typer språkhandlinger ved hjelp av veldig mange flere ressurser enn ord og ulike grammatiske konstruksjoner. I tillegg bruker vi også ikke-verbale ressurser. Et slikt sett av ikke-verbale ressurser kan vi kalle for den ikke-verbale modaliteten, mens settet av verbale ressurser kan vi kalle for verbal modalitet (Kress, 2009). I samtaler benytter vi to modaliteter for å skape mening: den verbale og den ikke-verbale. En modalitet er en gruppe med uttrykksmåter: et sett av meningsskapende ressurser, også kalt semiotiske ressurser. De ulike modalitetene består altså av et sett ressurser som vi bruker i kommunikasjon. Den verbale modaliteten har for eksempel ressurser som ord og ytringer. Den ikke-verbale modaliteten har bevegelser, gester, stemmekvalitet, ansiktsuttrykk osv. I norsk betyr for eksempel «tommel opp» gjerne ok, mens i arabisk kan «tommel opp» bety det samme som å gi noen langfingeren. De ikke-verbale ressursene er en del av vår språklige kompetanse, slik som de verbale ressursene er.

Modalitetene kan vi bruke hver for seg, men som oftest bruker vi en kombinasjon av verbale og ikke-verbale ressurser når vi snakker sammen. I skriftlig kommunikasjon på sosiale medier bruker vi tekstuelle og visuelle ressurser, slik du ser i eksemplene under (Nilsen 2021, s.70) der ulike emotikon endrer setningens betydning. I den første ytringen med gråtefjeset fortolkes ytringen som et ønske om trøst. I den andre ytringen med lefjeset fortolkes ytringen som en beskrivelse av en morsom hendelse, en latterliggjøring:



Figur 4.1 Emotikoner.

Han er bare så idiot 🤡
Han er bare så idiot 😄

I det andre eksempelet kan vi fortolke sinnafjeset som at den som skriver er sint på en person. Mens lefjeset kan vi fortolke som at den som skriver er overbærende. Nyere forskning viser altså at ulike typer ressurser virker sammen i kommunikasjon, slik du også ser i disse eksemplene på språkhandlingen å hilse:

– *God morgen*, sier klienten smilende med en munter stemme.

- God morgen, sier klienten mutt.
- God *morgen*, sier klienten skarpt med en metallisk klang i stemmen.
- God morgen, sier klienten vennlig ut i luften.
- God morgen, sier klienten og møter blikket til terapeuten.

I alle eksemplene over, ser du hvordan de verbale og de ikke-verbale ressursene sammen skaper mening for terapeuten. Ytringene er en hilsen til terapeuten, og de ulike ytringene forteller også noe om klientens innstilling til terapeuten og hva slags humør klienten er i. Som jeg har beskrevet over, får ikke terapeuten bare en hilsen, men klienten bidrar også til ulike typer kontakt med terapeuten i de ulike ytringene, og vi får vite noe om klientens holdning til terapeuten.

Stemmen er kanskje den språklige ressursen vi tenker minst over, men det er mange grunner til å lytte til stemmebruk. I stemmen kommer ofte følelsene våre til uttrykk, er vi kalde eller varme? Oppfatter de vi snakker med en kulde eller en varme? Hører de en person som vil dem vel og som bryr seg om dem? Skaper terapeutens stemme den nødvendige tryggheten for å bygge relasjon og motivere til læring og endring? Sangstemmer deles vanligvis inn i stemmeleiene sopran, alt, tenor og bass. Snakkestemmer er ulike på lignende vis. Noen snakker med høyt stemmeleie og andre med lavt stemmeleie. Stemmer kan være hviskende, sensuelle, skingrende, lattermilde, andpustne og skjelvende. Folk som er i godt humør, har gjerne en lysere stemme enn dem som er i dårlig humør. Vi hører forskjell på en trist og en munter stemme. Stemmen til folk som er deprimerte blir mørkere og de snakker lavere.

Med stemmen kan vi variere volumet, stemmekvaliteten og legge trykk på bestemte ord. Det er for eksempel en viktig forskjell om barnet i terapi sier:

- *Mamma* slo meg ikke.
- Mamma *slo* meg ikke
- Mamma slo ikke *meg*.

I den første setningen der trykket ligger på *mamma* er det implisitt at noen andre slo barnet. I den andre setningen der trykket ligger på *slo*, er det implisitt at mamma gjorde noe annet enn å slå. I den tredje setningen der trykket er på *meg*, er det implisitt at mamma slo noen andre.

Multimodalitet er en tverrfaglig tilnærming som vektlegger kommunikasjon som mer enn bare språk og verbal interaksjon. En viktig teoretisk forutsetning i multimodalitet er at kommunikasjon trekker på flere modaliteter, for eksempel de skriftlige, verbale og ikke-

verbale modalitetene, som alle bidrar til meningsskaping. Den multimodale tilnærmingen vektlegger samarbeid mellom ulike modaliteter i sosialt samspill og hvordan forskjellige modaliteter kan bidra til mening i kommunikasjon. Ettersom de verbale og de ikke-verbale ressursene virker sammen i kommunikasjon, gir det slik jeg ser det, ingen mening å snakke om verbal og ikke verbal kommunikasjon, slik som er vanlig i mange kommunikasjonsteorier. Kommunikasjon gjøres ikke på to forskjellige måter slik begrepene verbal og ikke-verbal kommunikasjon gir inntrykk av. La oss se på et eksempel på en samtale fra en terapeutisk situasjon der kombinasjonen av verbale og ikke-verbale ressurser er gjengitt:

Terapeut: «Når du forteller om avskjeden med kjæresten din, kjenner jeg at jeg blir trist ...»

Susanne: «Ja, jeg er trist ... det gjør vondt å tenke på ham ...»

Terapeut: Fornemmer egen tristhet og egen gråt. «Ja, trist ...»

Susanne: «Det gjorde så vondt da han gikk ut døra for siste gang ...»

Terapeut: Fornemmer tristhet ... og assosiasjoner til avskjed. «Ser du ham for deg nå?»

Susanne: Tårer. «Ja ... han går ... mot døren og snur seg mot meg ...»

Terapeut: «Ja, trist å forlate ... er det noe du vil si til ham?»

Susanne: Stille ... tårer ... «Arne, det er trist at du går, og jeg vet det er over ...» ... stille, avventende ... og sier til Arne: «Jeg ønsker deg alt godt ...» (Skottun og Krüger, 2017, s. 61)

I første ytring ser vi at terapeuten informerer om hva som skjer med henne når klienten forteller. Terapeuten informerer om at hun kjenner at hun blir trist. Terapeutens og klientens tristhet og det klienten forteller skaper innholdet i gestalten. Susanne kan ha oppfattet terapeuten referanse til egen tristhet som en oppfordring til å utdype, altså som en indirekte språkhandling, for i neste replikk ser vi at hun utdyper når hun sier at det gjorde så vondt da han gikk ut døra for siste gang. Terapeuten responderer ved å holde i tristheten og forteller om sine assosiasjoner til avskjed. Så dreier terapeuten samtalen til nåtid: «Ser du ham for deg nå?» I Susannes respons ser vi at hun aksepterer tidsskiftet og at hun får tårer mens hun snakker i nåtid. De ikke-verbale tårene og den grammatiske tidsbruken er språklige ressurser i Susannes beskrivelser. Basert på disse beskrivelsene gjør terapeuten sin fortolkning av det Susanne sier og uttrykker denne: «Trist å forlate.» Det neste terapeuten gjør er å stille et spørsmål: «...er det noe du vil si til ham?» Susanne svarer først med stillhet, så med tårer før hun uttrykker en ekspressiv språkhandling: «Jeg ønsker deg alt godt.»

Terapieksempelen har jeg brukt for å beskrive at når vi snakker sammen, så gjør vi noe, jfr. teorien jeg har presentert over om språkhandling. Vi forteller, informerer, uttrykker følelser,

oppfordrer osv. Ved hjelp av tidsbruk kan vi bringe opplevelser nærmere, slik vi så der terapeuten brakte bruddet inn i nåtid. Gjennom dette eksempelet har vi også sett hvordan terapeuten bruker sine egne fortolkninger i gestalten og gjentar det hun oppfatter Susanne sier: «Ja, trist å forlate.» Slike omformulerte gjentakelser basert på terapeutens fortolkning kalles gjerne spelling, og jeg skal vise et eksempel til der terapeuten benytter språkhandlingen gjentakelse, som fungerer som en oppfordring til å utdype, og der vi ser hvordan klienten følger opp og utdyper:

“Forholdet med Dylan ble vel et prosjekt som mislykkes på mange måter,” sier hun.

“Prosjekt,” gjentar jeg.

“Ja, jeg tror jeg så på det som et av mine prosjekter noen ganger.”

(Kolmannskog, 2018, s. 34, forfatterens oversettelse fra engelsk)

Slik kan terapeuten bruke gjentakelser som fungerer som oppfordringer til klienten om å fortsette med samme tema og for å vise at terapeuten følger med og hva hen har oppfattet av det klienten sier. Det kan være en annen måte å si «fortell litt mer om det» på – en indirekte oppfordring.

Refleksjoner over språkbruk

Viktige funn fra forskning på psykoterapi viser at det er minimale forskjeller på effekten av ulike veletablerte psykoterapimetoder, men at det er stor forskjell på hva ulike terapeuter oppnår ved hjelp av samme metode (Lippe von der; Nissen-Lie Oddli, 2014). Det betyr at terapeutens væremåte og bruk av kunnskap i det relasjonelle samspillet er viktig for resultatene av terapien. I dette relasjonelle samspillet spiller kommunikasjonen mellom terapeut og klient en viktig rolle, for ved hjelp av verbale og ikke-verbale ressurser skapes nærhet eller avstand, tillit eller mistillit, fortrolighet eller utrygghet mellom terapeut og klient.

Å reflektere over språkbruk slik jeg har gjort i denne artikkelen ved hjelp av begreper fra lingvistikken, mener jeg kan bidra til terapeutens varhet, oppmerksomhet og bevissthet (Skottun, 2020), fordi det vil gi terapeuten en større bevissthet om hva hen gjør i terapirommet. Å sette ord på det en gjør er en måte å øke bevisstheten sin på. Begrepene vil også kunne bevisstgjøre terapeuten om hvilke muligheter som ligger i språkbruk, slik som ulike realiseringer av ulike typer språkhandlinger og språkfunksjoner. Kunnskapen kan terapeuten også bruke i terapi for å utvikle klientens kommunikative repertoar, for ofte vil en endring kreve en ny måte å snakke på, en ny måte å bruke språket på. Folk som for eksempel ofte kommer i konflikt med andre mennesker, vil kunne ha nytte av kunnskap om intensjon og effekt. Å bli mer transparent, kongruent og sann mot seg selv som ofte er et mål for terapien, krever også en ny måte å snakke på. Å oppøve kommunikativ bevissthet

handler om å kunne distansere seg fra språket og se det utenifra og å kunne snakke om disse språklige ressursene. Du spør for eksempel en klient:

- Hvordan gikk det med møtet på jobben som du fortalte at du skulle på?
- Greit, sier klienten med uttrykksløst ansikt og lav stemme.
- Jeg hører at du sier møtet gikk greit, men stemmen din er så lav og du ser ikke så fornøyd ut? Det får meg til å tro at du kanskje ikke synes møtet gikk så greit?

Det klienten sier med ordene, er at det gikk greit. At det gikk greit er innholdet i ordene, men med stemmen forteller klienten noe annet – at det ikke gikk så greit med møtet. Dette er et eksempel på en klient som ikke uttrykker seg kongruent. Det er ikke samsvar mellom de verbale ressursene og de ikke-verbale ressursene klienten bruker i sitt svar til terapeuten. Terapeuten konfronterer klienten med den manglende kongruensen ved hjelp av utsagn om det hen ser og spørsmål. På den måten kan terapeuten utforske klientens språklige uttrykksformer, slik Gro Skottun anbefaler (Skottun, 2012, s. 16).

Å gestalte beskriver en helhetlig prosess der både det sansvare, det sanselige og det verbalt erkjente har sin plass i meningsdannende prosesser (Bloom, 2009, som referert hos Skottun og Krüger, 2017, s. 121). Denne helhetlige prosessen vi kaller å gestalte, kan ifølge Maurice Merleau-Ponty beskrives som å snakke (som referert hos Lanigan, 2013, s. 49). Merleau-Ponty understreker at snakkingen ikke bare foregår ved hjelp av det verbale, men også ved hjelp av ikke-verbale ressurser og er således i tråd med kommunikasjonsteoretiske perspektiver jeg har introdusert i denne artikkelen. Sammen med andre, i og utenfor terapirommet, skaper vi mening, et innhold, ved hjelp av verbale og ikke-verbale ressurser når vi snakker sammen eller kommuniserer på andre måter. Det betyr at i henhold til dette teoretiske perspektivet ligger meningen i kommunikasjonen mellom deltakerne i samtalen. Vi skriver og snakker for å formidle noe, og den som hører eller leser fortolker. Tilhøreren eller leseren gir mening til det de hører eller leser basert på det de oppfatter av verbale og ikke-verbale ressurser og egne kroppslige fornemmelser. Dess mer terapeuten er i stand til å fange opp av verbale og ikke-verbale ressurser, kontekstuelle faktorer og egne kroppslige fornemmelser, dess bedre vil hen kunne bidra i gestalten.

Konklusjon

I denne artikkelen har jeg argumentert for at kommunikativ bevissthet kan være nyttig for terapeuten. I begrepet om kommunikativ bevissthet ligger både ferdigheter og kunnskap knyttet til kommunikasjon, som for eksempel kunnskap om intensjon og fortolkning og ferdigheter knyttet til realisering og gjenkjenning av ulike direkte og indirekte språkhandlinger. Videre har jeg forsøkt å vise at kunnskap om verbale og ikke-verbale ressurser sin flertydige natur og kontekstavhengighet vil kunne bidra til terapeutens bevissthet og varhet om hvordan mening skapes.

Litteratur

- Allwood, J. (1978). On the analysis of communicative action. *Gothenburg Papers in Theoretical Linguistics* 38, Gothenborg University.
- Austin, J. (1975). *How to do things with words*. Oxford University Press.
- Gee, J. P. (2011). *How to do discourse analysis. A toolkit*. New York: Routledge
- Guberman, S. (2017). Gestalt Theory Rearranged: Back to Wertheimer. *Frontiers in Psychology*. 8. 1782. DOI:[10.3389/fpsyg.2017.01782](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01782)
- Kress, G. (2009). *Multimodality. A Social Semiotic Approach to Contemporary Communication*. Taylor & Francis Ltd.
- Lanigan, R. L. (2013). *Speaking and Semiology: Maurice Merleau-Ponty's Phenomenological Theory of Existential Communication*, De Gruyter, Inc., 2013.
- Linell P. (1998). *Approaching Dialogue: talk, interaction and contexts in dialogical perspectives*. Amsterdam: John Benjamins
- Lippe von der, A., Nissen-Lie, H. A., Oddli, H. W. (2014). *Psykoterapeuter. En antologi om terapeutens rolle i psykoterapi*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Nilsen, A. B. (2021). *Elevers språkbruk. Hvordan forbedre relasjoner i klasserommet*. Cappelen Damm akademisk
- Skottun, G. (2020). Fra awareness til varhet. *Norsk Gestalttidsskrift, XVII(1)*, 9-20.
- Halliday, M. (1985/1994). *An introduction to functional grammar*. London: Edward Arnold.
- Searle, J. R. 1979. *Expression and meaning. Studies in the theory of speech acts*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Skottun, G. (2012). Awareness, teori og praksis. *Norsk gestalttidsskrift.*, 1, 9, 7-25.
- Skottun, G. og Krüger Å. (2017). *Gestaltterapi. Lærebok i teori og praksis*. Gyldendal.
- Svennevig, J. (2020). *Språklig samhandling. Innføring i kommunikasjonsteori og diskursanalyse*. Cappelen Damm akademisk.
- Keaton, S. A. (2017). Rhetorical Sensivity Scale (RHETSEN). I *The Sourcebook of Listening Research: Methodology and Measures*, Worthington, D. L. og Bodie, G. D. (red) (s. 545-555). John Wiley & Sons, Inc.
- Yontef, G. (2002). The Relational Attitude in Gestalt Therapy Theory and Practice. *International Gestalt Journal*, 25/1, 15-34