

Om kunsten å være rådgiver

Norsk Tidsskrift for Logopedi, nr.1 1996



Marie-Lisbet Amundsen

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.

Utgangspunktet for den rådgivningen jeg har vært ansvarlig for de siste årene, som pedagogisk-psykologisk rådgiver, har stort sett ikke vært mennesker med store psykiske eller somatiske nevroses eller lidelser, men mennesker som i stor grad har evne til selvinnsett 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 kommunikativ 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 flere 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 "klientsentrert 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 vismann. 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 meningen 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 selv. 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 fullbyrdelsen av sin egen unike identitet, noe som betyr at selvoppfatningen ikke er uforanderlig, og holdninger eller atferd kan modifiseres 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 menneskene som sliter med ekstremt dårlig selvoppfatning, og full grad av selv-avvisning, viser seg å være en stor utfordring for rådgivers tro på egen kapasitet til å være en pålitelig ledsaker 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 dempetusiastisk 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 vøren 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 utfylt 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 nevrotisk angst, har nettopp den virkning at den bevarer angsten ved å unngå årsaken til den. Målet bør være å endre angsten fra en nevrotisk 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 enestående. 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 nevroses, 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 nevroses, 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.

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 engangssavgjørelse 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 sjelelig 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 rådsøkende til å bearbeide disse ”møtene. Både erkjennelsen og opplevelsen er det bare rådsøker 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 rådsøker 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 relasjoner 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 spillereglene. 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 selvinnsikt.

De gangene jeg har møtt på klienter som har hatt alvorligere psykiske problemer eller nevroses, 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*, 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