

Gammal dritt!!!

Kreativ tilpasning og arbeid med klienter utsatt for langvarig traume

Av Katrine Borgen

Denne artikkelen er en omarbeidelse av eksamensoppgaven min ved NGL. Jeg beskriver hvordan jeg støtter meg på teorien om kreativ tilpasning (kontaktsyklus) når jeg arbeider med en klient som har vært utsatt for langvarig traume, og jeg trekker paralleller mellom Perls' velkjente begrep «unfinished business» og «gammal dritt».

NØKKELOD: *langvarig traume, kreativ tilpasning, heling, vekst og utvikling*

I artikkelen beskriver jeg hvordan jeg jobber sammen med en klient som har vært utsatt for langvarig traume som har preget hennes kreative tilpasning. Jeg støtter meg ofte på teorien om kreativ tilpasning, prosessmodellen til Perls, også kalt kontaktsyklus (Perls m.fl., 1951; Philipsson, 2001). Jeg ønsker her å beskrive hvordan Perls' teori gir meg utvidet forståelse av kreativ tilpasning, samt vise hvordan terapeutisk arbeid kan åpne opp for endring og nye valgmuligheter.

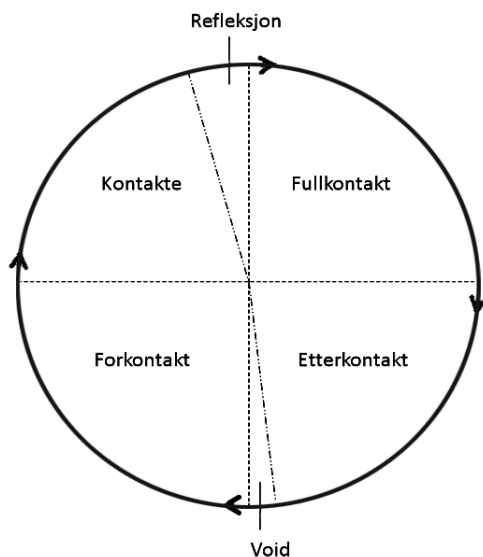
Kreativ tilpasning – kontaktsyklus

Kreativ tilpasning kan ses som handlings- og tankemønstre vi tillærer oss tidlig i livet, som svar på mer eller mindre «næringsfattige» oppvekstsomgivelser og relasjoner. Mønstrene er ofte hensiktsmessig adferd når de utvikles – de gir en grad av mening da, men kan oppleves som begrensninger senere i livet når omgivelsene tillater noe annet. Jeg ser kreativ tilpasning som en overlevelsesmekanisme for å gi mening til tilværelsen, med forskjellig uttrykk avhengig av person og felt/situasjon (Wollants, 2008).

Gestalt kan oversettes med meningsfull helhet, en helhet som inkluderer både en enkelt del (figur), omgivelsene (grunn) og graden av organisering mellom disse to i et felt (figurdannelse) (Moskaug, 2007; Clarkson & Mackewn, 2009). Hva som blir figur for meg avhenger av hva som gir meg mening her og nå, noe som også er påvirket av min historie (grunn). Perls mente at den viktigste uferdige gestalten alltid ville dukke opp først på søken etter avslutning – å danne en meningsfull helhet, og han beskrev dette som «unfinished business» (Clarkson & Mackewn, 2009). Perls støttet seg også på Zeigarnik-effekten, det at folk husker bedre uferdige oppgaver enn de ferdige (Zeigarnik, 1927). Siden vi mennesker har en iboende trang til å organisere sanseinntrykk i meningsfulle helheter (Clarkson & Mackewn, 2009), og søken etter mening har en eksistensiell dimensjon som motpol til meningsløsheten (Masqulier, 2003), tenker jeg det er en nær sammenheng mellom individets kreative tilpasning og mulighetene som finnes for figurdannelse i det aktuelle feltet.

Kreativ tilpasning kan ses som minste motstands vei, å velge noe kjent/trygt fremfor det ukjente, jamfør loven om pregnans (Wertheimer, 1923; Moskaug, 2007). Et eksempel kan være «desensitization» – å numme seg, å stenge kroppens signaler ute, og først og fremst være i hodet og tankene. Slik kan jeg stanse egen følelsesmessig respons på omgivelsene for å unngå å bli såret eller skadet (Perls m.fl., 1951; Kepner, 2008), men slik kreativ tilpasning skjer ikke uten konsekvenser for individet og individualiseringsprosessen (van Baalen, 2008).

Prosessmodellen til Perls, kontaktsyklus, illustrerer teoretisk hvordan et felt organiserer seg i figur og grunn, beskrevet som en fasemodell i fire faser (Perls m.fl., 1951; Philipsson, 2001). Fasene følger etter hverandre og man kommer ikke til neste fase uten å ha vært gjennom den foregående (se Figur). Jeg beskriver kort noen gjenkjennende karakteristika for de ulike fasene.



Figur. Kontaktssyklus, fritt tegnet etter undervisningen ved NGL.

Figurdannelsen starter med forkontakt, for eksempel på starten av en terapi-time når vi snakker litt om løst og fast. Da er kontaktfunksjonene (Polster & Polster, 1974) aktive og det er liten grad av awareness (Stevens, 2007). Feltet er ikke organisert i figur og grunn. Jeg kan kjenne litt på kroppslig uro og spenning over hva som kommer. Overgangen til neste fase (kontakte) starter når noe fanger min oppmerksomhet; en fornemmelse, et behov, en impuls enten utenfra eller innenfra – figur trer frem fra grunn, og idfunksjonen (Müller, 1989) trer i kraft. Som terapeut kontakter jeg figur målrettet (egofunksjonen) (ibid.), på nytt og på nytt, gjerne med eksperimenter – «fattening the figure» (Zinker, 1978), awareness øker og noe nytt oppstår – vi er over i neste fase, fullkontakt. Det er gjerne i kontaktefasen at kontaktformene (Wheeler, 1991; Jørstad, 2008) figurerer og kan bremse den sykliske prosessen for å unngå fullkontakt og ny innsikt. En «refleksjonspause» kan oppstå i kontaktefasen og støtte prosessen til fullkontakt (se Figur).

Fullkontakt oppleves ofte i korte øyeblikk. Klienten får en aha-opplevelse – jeg/vi ser noe på nytt. Fasen kan beskrives som et spontant, enhetlig, «hellig» øyeblikk. Jeg kjenner kroppslig fornemmelse av velvære og ro, og har opplevelsen av at «nå skjer det noe viktig». Fullkontakt kan også beskrives som Jeg/Du-møtet (Buber, 1923), eller som med Perls: «The awareness is at

its brightest, in the figure of the You» (Perls m.fl., 1951, s. 403). Min erfaring er at vi raskt kommer over i etterkontakt – fasen for høsting. Klient og terapeut reflekterer sammen og dette støtter integrering av den nye erfaringen. Denne fasen er også beskrevet som «accomodation and choice» av Korb m.fl. (2002), som understreker hvordan differensiering åpner for innsikt og nye valgmuligheter. Min erfaring er at det på slutten av etterkontakten kan oppstå en tomhet – «a fruitful void» (Almaas, 2000) (se Figur), før en ny kontaktsyklus starter.

Klientarbeid

Klienten i dette arbeidet er en ressurssterk voksen kvinne. Hun er gift og har to barn. Hun har vært utsatt for vold og alvorlig omsorgssvikt under barndom og oppvekst, i en familie der det var svært viktig å opprettholde fasaden. Når hun kommer i terapi er hun sorgtung og føler seg alene med det vonde fra fortiden. Hennes bestilling er å jobbe med gjentakende og vedvarende problemstillinger i livet. Hun har tidligere erfaring med psykoterapi. Mistillit dukker tidlig opp som tema, og hun tviler på sine egne opplevelser. Hennes forventning til omverden kan formuleres som: «Jeg kan egentlig ikke stole på noen og må greie meg selv her i livet». Polaritetene (Zinker, 1978) sterk, selvstendig og utadvent versus liten, sårbar og innadvendt dukker stadig opp. Det blir raskt tydelig for meg at hun har en enorm indre styrke, en overlevelseskraft jeg både ser og hører i møte med henne. Denne livskraften stoler jeg på under arbeidene våre.

Hun har kommet til meg jevnlig i nærmere ett år når vi gjør dette arbeidet sammen. Jeg har valgt å beskrive tre etterfølgende timer siden jeg opplever at det vi gjorde disse tre timene henger sammen i én kontaktsyklus rundt figuren «det vonde fra fortiden». Den første timen ser jeg som kontaktfase der vi kontakter «det vonde fra fortiden» gjennom å arbeide med en drøm der hun er i rettssak mot ekskjæresten (jeg kaller ham Petter). Hun kommer i kontakt med sterke følelser fra langt tilbake – en dødsangst vi også tidligere har jobbet med. Innsikten hun delte på slutten av denne timen var: «Det at jeg valgte å gå fra ham oppleves som at jeg valgte å leve fremfor å dø ...».

Verbatim som følger er fra timen uken etter, skrevet ned direkte etter møtet med klienten, basert på min erindring. Jeg beskriver kort fenomener jeg blir klar over, mine intervensjoner og hva jeg tenker i forhold til dem, samt synliggjør de ulike fasene av kontaktsyklusen vi befinner oss i. Klienten

er anonymisert og har gitt tillatelse til bruk av arbeidet.

Klient (K): – *Jeg har tenkt mye på det som skjedde sist ...*

Terapeut (T): – *Ja ...*

K: – *Jeg er sinna på menn.*

T: – *Er du sinna på alle menn?*

K: – *Neeei, jeg er sinna på faren min og Petter.*

Vi snakker litt om hennes forhold til menn (forkontakt), inkludert hennes forhold til ektemannen, som blir figur for meg.

T: – *Hmmm ... Jeg hører du sier at du holder deg tilbake, at du ikke må elske mannen din for høyt for da blir du maktesløs og sårbar ...*

K: – *Ja ... jeg er redd han en dag skal vise sitt sanne jeg ... at han skal bli et monster ... så jeg holder hele tiden litt igjen, tør ikke hengi meg hundre prosent ... Jeg må lik-som passe på meg, i tilfelle ...*

T: – *Hmmm ... Jeg tenker det er den lille jenta som har så stort behov for å bli holdt, og samtidig er så redd. Det er hun som har blitt sveket og utnyttet.*

Den lille jenta blir figur for meg.

K: – *Ja, svik er vesentlig her ... jeg har opplevd svik på så mange fronter ... puh! (puster ut)*

T: – *Ja, det er den lille jenta som ble sveket og som er så redd for å gi seg hen og stole hundre prosent på noen mann ...*

Klienten blir stille, tårene renner, hun trekker seg inn i seg selv, stirrer rett fremfor seg ned i gulvet. Oppmerksomheten min går til kroppen; hvordan jeg sitter i stolen, kontakten mellom meg og underlaget, og spesielt føttenes kontakt med gulvet. Jeg kjenner meg trygg og rolig. Jeg blir oppmerksom på klientens litt sammensunkne, fremoverbøyde sittestilling i stolen og at føttene hennes bare delvis har kontakt med gulvet.

T: – *Kan du kjenne føttene dine?*

K: – *Hmmm ... ja ... (lukker øynene).*

T: – *Kjenn kontakten mellom føttene og gulvet ... kjenn hvordan du sitter ... kan du kjenne stolen under deg ... at du kan hvile i den ... Stolen bærer deg ...*

Mens jeg snakker rolig ser jeg at klienten slipper seg bakover og ned i stolen, hun lener hodet forover, øynene er lukket. Føttene er plassert ved siden av hverandre på gulvet. Vi sitter og puster sammen. Etter noen minutter opplever jeg at hun har forsvunnet litt fra meg, og tolker at hun er inne i noe vondt og vanskelig alene. Jeg tenker at det er noe hun har mye erfaring med, og jeg ønsker at hun nå skal få en erfaring med å ikke holde ut det vonde alene, at jeg er der sammen med henne uten å ta henne ut av det hun er i. Jeg får en impuls om å sitte nærmere henne og på en eller annen måte ha fysisk kontakt,

for å bekrefte min tilstedeværelse, samtidig som jeg ikke vil gjøre noe som får henne til å føle seg invadert.

T: – *Nå setter jeg meg på gulvet foran deg ... (setter meg ned med føttene hennes mellom beina mine uten at de berører hennes) ... og jeg legger hendene mine på føttene dine (håndflatene mine hviler mot vristene hennes).*

K: – (Sitter og puster med lukkede øyne).

T: – (Etter cirka ett minutt) *Hvordan er det å ha hendene mine på føttene dine?*

K: – *Det er veldig godt. Det blir en tyngde nedover. (puster ut).*

T: – *Hmmmm ... (puster ut).*

Jeg kjenner lettelse over det hun deler. Jeg fortsetter å sitte på gulvet med hendene godt rundt hennes føtter, som en slags omfavnelse. Jeg flytter litt på meg og finner en så behagelig stilling som mulig. Jeg puster dypt og kjenner at jeg kan sitte slik en god stund. Klienten sitter i stolen med lukkede øyne, puster dypt og tårene renner. Vi sitter sånn sammen i rundt 10 minutter. Så begynner hun å snakke, med øynene igjen. Vi er fortsatt i kontaktefasen, og tar en pause med refleksjon uten å ha vært i fullkontakt.

K: – *Det er så rart, jeg er nær her og samtidig fjern i fortiden ... Jeg ser meg selv i miniatyr, som i et slags febrilsk forsøk på å roe meg selv ... Jeg sier: «det går bra, det er bare å glemme alt som har skjedd, det går over, bare gå videre, stå på og vær sterk».*

T: – *Hmmm ...*

K: – *På den andre siden ser jeg meg selv som en gammel kone – jeg kjenner meg som 90 år, ryggen er krokete etter alt den har båret ... Hehehe ... (ler litt).*

T: – *Hmmm ... Jeg hører du sier du er nær her og samtidig fjern i fortiden ... og at du kjenner deg som 90 år gammel og krokete i ryggen etter alt du har båret. Nå trenger du ikke bære det alene. Du tar det frem her hos meg. Du er ikke lenger alene om den tunge børen.*

Vi sitter i stillhet. Klienten har fortsatt lukkede øyne og puster dypt. Etter en god stund bryter jeg stillheten.

T: – *Dette gir veldig mening til meg.*

K: – (Tårene renner ... så åpner hun øynene og ser på meg). *Jeg vil så gjerne parkere denne fortiden min. Går det an å bli kvitt den og sette den fra seg?*

T: – *Ja ... og jeg tenker det er det du holder på med nå. (Jeg ser opp på henne fra min posisjon på gulvet, fortsatt med hendene på føttene hennes).*

K: – *Det er ikke min dritt!! (hun ser direkte på meg, jeg møter blikket hennes).* Klienten får en aha-opplevelse. Vi er i fullkontakt.

T: – *Nei, det er ikke din dritt! Kan du si det en gang til?*

K: – *Det er ikke min dritt!*

T: – *Nei, det er helt sant.*

K: – *Da blir det jo enklere når jeg vet at det ikke er min dritt ... Det er lett å sette fra seg andres dritt! Hahaha ...* (ler og smiler).

T: – *Ja, det stemmer!* (smiler og flytter hendene mine spontant opp på knærne hennes). *Nå setter jeg meg tilbake i stolen min, jeg.*

Setter meg i stolen, vi ser på hverandre. Vi er over i etterkontakt.

K: – (Strekker seg og beveger seg i stolen) *Oj, dette er rart, jeg har en fysisk fornemmelse av at jeg er rettere i ryggen ... det er noe som har løsnet bak der (peker mot skulderpartiet), jeg vil liksom strekke meg og det kommer innenifra, ikke fra en slags ytre formaning om at jeg må rette meg opp ... Så rart!*

T: – *Ja, så spennende! Jeg ser også at du sitter rettere i ryggen enn da du kom, og jeg kjenner at jeg strekker ryggen selv og er åpen i brystet* (retter meg opp og beveger meg i stolen).

Jeg er opptatt av å bekrefte hennes her-og-nå-opplevelse, også i kroppen – jeg tenker det støtter integrering av den nye erfaringen.

K: – *Hmmm, så rart ...* (beveger seg i stolen og særlig i øvre del av ryggen).

T: – *Hmmm ...* (puster ut).

K: – (Stillhet) *Jeg vil sette det fra meg her.*

T: – *Vet du hva det er du vil sette igjen her?*

K: – *Det er arvesøpla! Den skal stå igjen her.* (Tydelig og bestemt).

T: – *Å ja! Arvesøppel – det er det det er. Ja, bare la det stå igjen her!*

K: – *Ja, det er en diger full søppelsekk som står her* (illustrerer med armene til venstre for stolen hun sitter i) *og den skal få stå igjen her.*

Jeg tenker hun har vært i kontakt med noe helt essensielt fra fortidens traumer og at den kroppslige erfaringen ga en ny dimensjon. Vi har jobbet mye med «det vonde fra fortiden» på ulike vis tidligere. Nå tenker jeg det ble plassert i arvesøppelsekken, i terapirommet.

Når hun kommer tilbake en uke senere åpner hun med utsagnet: «Jeg har hatt det så fint, helt bekymringsløst liksom ... Det er akkurat som om det er en avstand mellom meg og den sekken ... mellom meg og de greiene.» Hun tegner seg selv og de greiene – en meget sterk tegning som vi høster fra sammen – vi er i etterkontakt. På slutten av timen deler hun innsikten: «Nå er det som om jeg er tydeligere for meg, det er en fysisk avstand mellom meg og de andre, og jeg kan lettere se det.» Vi er stille sammen i flere minutter, som om vi sitter og tar inn det vi har vært med på ... Jeg opplever at noe virkelig er avsluttet, det er ikke noe mer å si. Vi er i void.

Drøfting

I arbeid med klienter som har vært utsatt for langvarig traume er jeg først og fremst opptatt av å bygge tillit og skape trygghet i den terapeutiske relasjonen, slik blant andre Crocker (1999) og Staemmler (2007) beskriver. Jeg støtter klientens egen opplevelse, både i her-og-nå og av fortiden. Jeg bekrefter henne og tenker hun trenger erfaring med en relasjon der hun tåles, med hele seg, også med historien som er mer eller mindre fortrenget. Arbeidshypotesen min er ofte «å tåle», «å gå bakom» og se hva som dukker opp i feltet mellom oss. Gradvis utfordrer jeg både klienten og meg selv – jeg «vipper på stolen» – for eksempel når jeg kontakter den lille sårbare jenta. Jeg følger mine impulser både i ord og handling, og bruker awareness som navigeringsinstrument, for eksempel når jeg setter meg på gulvet og kontakter klientens føtter med hendene. Jeg arbeider ut fra tanken om at jeg ikke trenger å vite detaljer om det hun har opplevd for å kunne hjelpe – vi jobber med «det vonde fra fortiden». Jeg tror på at heling kan skje i her-og-nå, gjennom ny erfaring i en trygg relasjon, – jeg understreker at jeg er med henne: «Nå trenger du ikke bære det alene. Du tar det frem her hos meg. Du er ikke lenger alene om den tunge børen.»

I arbeid med denne klienten har jeg ofte registrert figurer som jeg har latt gå i grunn, enten uten å kontakte dem i det hele tatt, eller etter forsøk på kontakt som ikke ga gjenklang hos henne. Verbatim illustrerer dette. Første figur jeg kontakter er «forholdet til ektemannen». Så dukker «den lille sårede jenta» opp, og når jeg kontakter denne figuren et par ganger blir klienten taus, tårene renner og hun forsvinner litt fra meg – jeg tolker at en viktig prosess er i gang, og kropp blir neste figur jeg velger å kontakte. Slik får den lille jenta oppmerksomhet og tid – vi bare er sammen. Jeg tenker nettopp gjennom å øke indresone awareness kan hun få kontakt med traumene som fortsatt sitter i kroppen og gamle sår kan få mulighet til å heles. Jeg opplever at potensialet for heling først og fremst ligger i fullkontakt, men at etterkontakten er helt avgjørende for at det helende øyeblikket skal kunne gi mening til og integreres i klienten, slik at endring blir mulig (illustrert ved tredje time).

I flere måneder etter dette arbeidet var klienten opptatt av alt annet enn fortiden – hennes entusiasme for jobben, egen kreativitet, opplevelse av anerkjennelse og å ta mer plass enn før. Jeg støttet henne i dette nye – den modne voksne kvinnen trådte tydelig fram i motsetning til det lille sårede barnet som lenge hadde figurert under arbeidene våre. Jeg blir her fristet til å sammenligne Perls' «unfinished business» med «gammal dritt» – arvesøpla som klienten satte fra seg. Gammal dritt kan ses som kreativ tilpasning som ikke

lenger er hensiktsmessig, – noe som sitter fast, tetter igjen og blokkerer for nye erfaringer i «næringsrike» relasjoner. Så kan vi nå si at hennes uavsluttede gestalt (Clarkson & Mackewn, 2009; Korb m.fl., 2002) fra fortiden er lukket? Jeg tenker at å lukke gestalter slik at de ikke åpner seg igjen er en myte. Jeg ser det mer som at noe uavsluttet har fått oppmerksomhet og gått i grunn i en bestemt relasjon eller situasjon – gestalten lukkes her og nå, men den samme gestalten vil kunne dukke opp igjen som uavsluttet i en ny situasjon eller relasjon og bli figur på nytt. Jeg tenker det helende ved å «avslutte» gestalter kan være den nye erfaringen vi kan ta med oss fra en relasjon til en annen. Slik blir det mulig å velge annerledes og oppleve noe nytt – en ny kreativ tilpasning kan langsomt ta form.

Avslutning

Å arbeide med klienter som har vært utsatt for langvarig traume er tidkrevende og møysommelig – tillitt er helt essensielt. Eksistensiell avvisning har vært drivkraft for valg i de fleste situasjoner – virkelighetsoppfattelsen er rokket ved og trenger å bygges på nytt. Atferd som oppleves å hindre livsutfoldelse i voksen alder, ble oppfattet som livsviktig da den ble utviklet. Kreativ tilpasning som har oppstått i barndommen sitter dypt forankret både i kropp og sjel – opprettholdelse, men også endring krever mye energi, og det er mye angst forbundet med å slippe det gamle, kjente og prøve ut noe nytt. Traumatiske hendelser, fortrenget fra bevisstheten, blir værende i kroppen, som dermed er en nøkkel i endringsprosessen. Å kontakte kropp i terapi kan være kraftfullt, slik jeg viser i dette arbeidet, men det må gjøres med varsomhet og awareness siden faren for retraumatisering alltid vil være til stede.

Min erfaring er at kraften som ligger i Jeg/Du-møtet – i fullkontakt – åpner opp for å bli meg selv – på nytt. Jeg blir til i møte med deg. Det gamle kan få ny mening. Slik kan en trygg terapeutisk relasjon være helende i seg selv, – et sted hvor klienten og terapeuten sammen oppdager sammenhenger og utforsker klientens muligheter for å tilpasse seg kreativt på nytt, her og nå, i en ny relasjon. Gammal dritt gjør seg faktisk best utenfor organismen. Da kan den omgjøres til næringsrik gjødsel som fremmer vekst og utvikling – noe nytt skapes og livskraften kan få spillerom.

«To heal a suffering one must experience it to the full. [...] Thus by being what one is – fully – one can become something else.»

(Beisser, 1970)

Litteraturhenvisninger

- Almaas, A.H. (1986). *The Void: Inner Spaciousness and Ego Structure*. Berkeley, CA: Diamond Books.
- van Baalen, D. (2008). Gestaltdiagnoser. I S. Jørstad & Å. Krüger (red), *Den flyvende hollender. Festskrift* (s. 26–69). Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Clarkson, P. & Mackewn, J. (2009). *Fritz Perls*. London: Sage Publications.
- Crocker, S.F. (1999). *A Well Lived Life*. Cleveland: Gestalt Institute of Cleveland Press.
- Jørstad, S. (2008). Oversikt over kontaktformer. I S. Jørstad & Å. Krüger (red), *Den flyvende hollender. Festskrift* (s. 128–139). Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Kepner, J.I. (2008). *Body process: A Gestalt Approach to Working With the Body in Psychotherapy*. USA: GestaltPress.
- Korb, M.P., Gorell, J. & Van De Riet, V. (2002). *Gestalt Therapy: Practice and Theory*. USA: The Gestalt Journal Press, Inc.
- Masqulier, G. (2003). *Gestalt therapy: Living Creatively Today*. Taylor & Francis Ltd. USA.
- Moskaug, K. (2007). *Selv. Norsk Gestalttidsskrift*, 4(2), 16–27.
- Müller, B. (1989). Isadore From's Contributions to Gestalt Therapy. *Gestalt Journal*, 19(1), 57–82.
- Perls, F.S., Hefferline, R. & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy: Excitement & Growth in the Human Personality*. New York: Julian Press.
- Philipsson, P. (2001). *Self in Relation*. USA: The Gestalt Journal Press, Inc.
- Polster, E. & Polster, M. (1974). *Gestalt Therapy Integrated: Contours of Theory & Practice*. New York: Vintage Books.
- Staemmler, F.M. (2007). On Macaque Monkeys, Players, and Clairvoyants: Some New Ideas for a Gestalt Therapeutic Concept of Empathy. *Studies in Gestalt Therapy*, 1(2), 43–63.
- Stevens, J.O. (2007). *Awareness: Exploring, Experimenting, Experiencing*. USA: The Gestalt Journal Press.
- Wheeler, G. (1991). *Gestalt Reconsidered: A New Approach to Contact and Resistance*. New York: Gestalt Institute of Cleveland Press.
- Wollants, G. (2008). *Gestalt Therapy: Therapy of the Situation*. Turnhout, BE: Faculteit voor Mens en Samenleving.
- Zinker, J. (1978). *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Vintage Books.
- Zeigarnik, B. (1927). Über das Behalten von erledigten und unerledigten Handlungen (On the persistence of finished and unfinished tasks). *Psycho-logische Forschung*, 9, 1–85.

Nettreferanser

Beisser, A. (1970). Paradoxical Theory of Change. Tilgjengelig fra:

<<http://www.gestalt.org/arnie.htm>> [Lesedato: 6. oktober 2013].

Buber, M. (1923). Tilgjengelig fra:

<http://www.brainyquote.com/quotes/authors/m/martin_buber.html>

[Lesedato: 6. oktober 2013].

Wertheimer, M. (1923). Laws of Organization in Perceptual Forms. Tilgjengelig fra:

<<http://psychclassics.yorku.ca/Wertheimer/Forms/forms.htm>>

[Lesedato: 6. oktober 2013].