

# Konfluens – kvelende eller helende?

Av Katrine Borgen

Arbeid med klienter og erfaring fra egen terapeutisk prosess har vekket min nysgjerrighet rundt kontaktformen konfluens. Det har fått meg til å fundere på hvordan konfluens kan ha så ulik kvalitet og funksjon og hvordan vi som terapeuter bevisst kan benytte oss av konfluens i det terapeutiske møtet.

**NØKKELOD:** *konfluens, motstand, egotisme, kontaktformer, den terapeutiske relasjon*

Jeg ønsker i denne artikkelen å dele hva jeg tenker er medvirkende til at kvaliteten og funksjonen av konfluens varierer i ulike relasjoner, felt og situasjoner. Spørsmålet blir hvordan kan konfluens i den terapeutiske relasjon bidra til å hele skader som er oppstått i tidligere relasjoner preget av konfluens? Jeg vil med dette bidra til en levende gestaltteoridiskusjon og åpne for ny innsikt både hos meg selv og andre.

## Konfluens: dens kvalitet og funksjon

Kontaktformer kjennetegnes ved fenomener som spontant kommer til uttrykk hos klient og/eller terapeut i et terapeutisk møte (Moskaug 2010), de er altså relasjons-/situasjons-/felt-betinget – vi skaper møtet sammen. Å konfluere betyr «å flyte sammen» (Jørstad 2008). Jeg tenker sammenflytningen kan ha

ulik grad av fiksering og at dette er essensielt for konfluens kvaliteten.

Ifølge Wheeler oppstår alltid kontaktformene i polaritetspar, hvor den enkelte pol blir fremtredende i varierende grad avhengig av relasjon/situasjon/felt, men begge sidene i polaritetsparet er alltid til stede i møtet. Han beskriver motstand og konfluens som det grunnleggende polaritetsparet for kontakt – for organismens overlevelse og vekst. Han likestiller motstand og differensiering som motpol til konfluens og beskriver «merging» (å smelte sammen) og «yielding» (å gi seg hen) som motpol til egotisme (Wheeler 1991). Jørstad nevner i tillegg egotisme som mulig motpol til konfluens (Jørstad 2008), mens Skottun skriver: «En annen side ved konfluens (den andre siden av mynten) kan være isolasjon og avvising» og nevner i samme artikkel: «Så differensiering er som tidligere nevnt, det motsatte av konfluens» (Skottun 2008, s. 107-111). Dette er spennende! Hvordan henger det sammen?

Jeg ser de ulike motpolene til konfluens hittil nevnt som varierende grader av motstand, som respons på fikseringsgraden av konfluens i relasjonen/situasjonen/feltet. Differensiering er den mildeste graden av motstand og når differensiering ikke er mulig pga fikseringsgraden av konfluens, vil motstanden øke og isolasjon/avvising blir fremtredende motpol. Egotisme ser jeg som den sterkeste graden av motstand, som organismens protest på invasjon, et sterkt behov for å beskytte seg og avgrense seg selv fra omgivelser der konfluens er dominerende og fiksert kontaktform. Som Moskaug (2010, s. 28) skriver: «Når egotisme figurerer mister vi fleksibiliteten som kreves for å ha interesse for hverandre».

Basert på dette blir spørsmålene mine:

- 1) Kan det være en sammenheng mellom kvaliteten på konfluens og hva som er tilgjengelig/fremtredende motpol i den enkelte relasjon/situasjon/felt?
- 2) Hvordan kan vi som terapeuter bevisst benytte konfluens i det terapeutiske arbeidet?

## Konfluens: kvelende eller helende?

Konfluens er tidligere beskrevet med ulike kvaliteter. Perls, Hefferline & Goodman (1951) beskrev konfluens som sunn eller nevrotisk basert på muligheten for kontakt. Crocker (1999) beskriver konfluens som en normal menneskelig egenskap versus en dysfunksjon, og under terapeututdanningen ved NGI ble betegnelsen hensiktsmessig versus uhensiktsmessig konfluens brukt. Jeg velger å differensiere konfluens i *kvelende* og *helende* avhengig av: 1) hva som er fremtredende motpol til konfluens i den enkelte relasjon/situasjon/

felt og 2) hvordan konfluens innvirker på individualiseringsprosesser. Jeg begrunner her differensieringen min mer i detalj.

*Kvelende konfluens* har isolasjon eller egotisme som motpol, dvs. relasjonen tåler ikke at «jeg er jeg, og du er du», og den kan gi meg en opplevelse av «å miste meg selv». For meg innebærer kvelende konfluens opplevelsen av invadering og bokstavelig talt det å føle seg kvalt. Vi *må* kjenne det samme, tenke det samme, være enige. Et *nei* er umulig. Hvis mine tanker, behov og følelser er motstridende til eller annerledes enn dine, oppleves risikoen stor for å bli avvist om jeg deler dette; relasjonen tåler det ikke. Omsorgssvikt og seksuelle overgrep tenker jeg kan være kvelende konfluens på sitt verste.

Denne konfluensen er vanskelig å bryte. Jeg tenker slik Polster & Polster beskrev konfluens godt illustrerer kvelende konfluens og hvordan den kan oppleves:

Confluence is a phantom pursued by people who want to reduce difference so as to moderate the upsetting experience of novelty and otherness". (...) Two clues to disturbed confluent relationships are frequent feelings of guilt or resentment. When one of the parties to a confluent contract senses that he has violated the confluence, (...) he feels he has transgressed and believes that atonement, punishment or expiation is in order. (...) Guilt is one of the paramount signs that confluence has been disrupted. (Polster & Polster, 1974, s. 92-94).

Videre tenker jeg at kvelende konfluens støttes og i stor grad opprettholdes av introjekter (Jørstad 2008). For eksempel i en familie med sterke indre stridigheter, der verdier og normer krever at familien for enhver pris må fremstå samlet for å opprettholde en plettfri fasade mot omverdenen, eller i religiøse grupper der tro, moral og regler opprettholder et tett samhold mellom gruppedlemmene. Fellesnevner er at isolasjon oppleves som eneste reelle mulighet om du skulle velge annerledes enn fellesskapet.

*Helende konfluens* har differensiering som motpol, dvs. relasjonen tåler at «jeg er jeg, og du er du». For meg innebærer helende konfluens bl.a. bekreftelse, empati, medfølelse og innlevelse, noe jeg finner støtte for hos Staemmler (2007). Helende konfluens er sammenfallende med relasjonsområdene *samvær* (ordløs nærhet); opplevelsen av gryende selv, *samspill* (speiling); opplevelsen av kjerneselv, «jeg og du», og *gjensidig forståelse* (å bekrefte, være medopplevende); opplevelsen av subjektivt selv, jf Sterns utviklingsteori (Carling mfl. 2008). I den terapeutiske relasjonen kan helende konfluens komme til

uttrykk f.eks. i form av en støttende arm eller berøring, blikkontakt eller bare det «å puste sammen» (samvær). Det kan også være at terapeuten gjentar det klienten sier eller deler gjenkjennelse med klienten verbalt: «dette gir mening til meg», «jeg følger deg», «det er jeg helt enig med deg i» og da appellerer til relasjonsområdet samtale; opplevelsen av verbalt selv (ibid.). Terapeutens intensjon er å støtte klientens opplevelse og bygge tillitt, at klienten opplever å bli tatt på alvor.

Min erfaring er at helende konfluens fremmer utvikling og vekst, jf Sterns utviklingsteori. Gjennom differensiering i relasjonen spedbarn og mor/omsorgsperson i samspillsområdet, utvikler spedbarnet opplevelsen av «jeg» og «du» allerede fra ca. 3-månedersalder (Carling mfl. 2008). Om barnets differensiering ikke tåles i relasjonen med mor/omsorgsperson vil kvelende konfluens kunne oppstå og således hemme barnets utvikling. Jeg tenker dette kan sees som et eksempel på forkontakt (van Baalen 2008) som aldri blir fullkontakt (ibid.) i feltet mor-barn, noe som vil kunne få betydelige konsekvenser for barnets individualiseringsprosess:

For å overleve flytter barnet seg til en annen posisjon, til det moren forventer, for å oppleve å være til (...). Barnet gir tidlig opp sine utviklingsmuligheter i et forhold for å oppleve å være til og dermed overleve. (...) Det nyfødte barnets utprøving av virkeligheten, som et «meg» i forhold til et «ikke meg», blir ikke eller blir mangelfullt utviklet. (van Baalen 2008, s. 50).

## Hvordan benytte konfluens bevisst i den terapeutiske relasjon?

Jeg tenker det er en flytende overgang mellom helende og kvelende konfluens og at graden av awareness er vesentlig for hva som blir fremtredende motpol i enhver relasjon/situasjon/felt. Jo mer awareness hos terapeuten, jo større mulighet for differensiering som igjen kan åpne for økt awareness hos klienten, og derved helende i stedet for kvelende konfluens i det terapeutiske møtet. Dette sammenfaller for meg med Skottuns (2008) beskrivelse av sammenhengen mellom graden av awareness og graden av fiksering i et konfluent felt.

I arbeid med traumatiserte klienter utsatt for overgrep og omsorgssvikt, er min erfaring at egotisme ofte figurerer i det terapeutiske møtet. Klientene stoler ikke på noen og tenker at de må klare seg selv, samtidig er ensomhet svært fremtredende. Det terapeutiske arbeidet er tidkrevende og tålmodig-

hetsprøvende. Jeg tenker disse klientene har relasjonserfaring med kvelende konfluens, de er invadert på det groveste, deres egne grenser og behov har aldri fått mulighet og plass til å bli tydelige og akseptert. Så hvordan kan vi møte og støtte dem i utforskning av nye måter å relatere seg til seg selv og sine omgivelser?

## Eksempel fra klientarbeid

I løpet av vårt første møte fikk jeg fornemmelsen av at det klienten kom med var av eksistensiell art. Det skulle snart vise seg at hun hadde vært utsatt for alvorlig omsorgssvikt. Hun brakte inn mange introjekter og konfluens var den dominerende kontaktformen mellom oss. Jeg ble opptatt av å støtte og trygge henne og ønsket at hun skulle føle seg sett av meg.

I mange terapitimer er hennes forhold til far (invaderende, grenseløs, uforutsigbar og voldelig) sentralt. Vi er mye i hodet sammen; tenker (mellomsone awareness) (Stevens 2007) og reflekterer sammen (awareness på awareness) (van Baalen 2008). Det er viktig for henne at det hun opplever gjennom terapien gir henne mening. Jeg er opptatt av å møte og følge henne der hun er og tenker det viktigste er at jeg tåler henne og det hun deler.

Verbatim er transkribert fra lydopptak og gjengitt etter tillatelse fra klienten (voksen kvinne). Det er fra en time ca. åtte måneder etter vårt første møte. Passasjer kuttet ut av plasshensyn er illustrert med -----.

Terapeut (T): – *Jeg ble så opptatt av det du sa at du hadde ... at du følte deg bevisstløs ...*

Klient (K): – *Ja ...*

T: – *Er det eehh ... fordi i ordets rette forstand så har du jo ikke vært bevisstløs ...*

K: – *Nei!*

T: – *Og så tenker jeg ... hva ... hvordan ... hvordan opplever du deg selv når du er bevisstløs?*

K: – *... altså jeg opplever det ikke så mye nå lenger, det er nok mer sånn jeg var når jeg var yngre ...*

T: – *Ja ...*

K: – *... eehh ... at jeg ... ja ga skikkelig faen liksom i både meg og ... kanskje ikke så mye i folk som var rundt meg, for ... (snufs) ... men jeg ga veldig faen i meg da.*

T: – *Du ga faen i deg ...*

K: – *Ja ... jeg gjorde det.*

Jeg flytter meg i stolen, puster ut og skutter meg.

T: - ... *hugh ... Ja, heeh ...*

K: - (Småler) ... *jeg brukte mye dop, og ... jeg vet ikke jeg ... var bevisstløs også på den måten da, at jeg var neddopa, liksom ...*

T: - *Du var det ja ...*

K: - *Ja ...*

T: - *Så det var også i ordets rette forstand, rett og slett ...*

K: - *Ja ... hmm ... (puster ut) ... Ja, jeg vet ikke jeg, det tok liksom mange år å våkne fra det igjen ... det er en sånn følelse av å være nummen liksom, tror jeg ...*

T: - *Ja ...*

-----

K: - ... *Men det er noe som har preget meg veldig (svak stemme) ... Men jeg ...*

*Hun flytter seg i stolen og setter tekoppen fra seg på bordet.*

K: - ... *hm ...*

T: - *Jeg ser litt sånn for meg en slags, får et sånt bilde av en slags sånn hinne ...*

K: - *Hm ...*

T: - *at du hadde en slags sånn hinne rundt deg...*

K: - ... *ja-ha ...*

T: - *og så var du inni der ... (illustrerer en sirkel med armene) ... også samtidig var du i kontakt med der ute ...*

K: - *Mhm ...*

T: - *på et eller annet vis, men allikevel så var du, jeg vet ikke, du brukte ordet nummen, gjorde du ikke det?*

K: - *Ja ...*

T: - *Mhm ... og da ... og så ble ... du var nummen inni en slags sånn hinne ...*

K: - *Mhm ...*

T: - *og samtidig så var du veldig, veldig mottakelig ...*

K: - *Mhm ...*

T: - *for det der ute...*

K: - *Ja ... mhm ... det stemmer veldig bra... (snufs)*

T: - *Ja ... og så tenker jeg at hvis du ikke hadde hatt den hinnen ...*

K: - *Mhm ...*

T: - *så da ... hva, hva hadde skjedd med deg da ... tenker jeg ...*

K: - *Nei ...*

T: - *den gangen ...*

K: - *Puh ... ja, si det ... (puster ut)*

T: - *(puster ut)*

K: - *Nei, altså, på mange måter så tenker jeg at ... sånn som det var der og da så tror jeg nesten det ville vært vanskelig og gjort ting annerledes, egentlig ... Jeg handlet ut*

*ifra det jeg visste og det som umiddelbart framstod som mest, kanskje ikke fornuftig, men ... ehe (småler)... ja ...*

T: – *Hensiktsmessig, kanskje ...?*

K: – *Ja ... ja ... (snufs)*

T: – *Jeg tenker du var del av noe mye større ...*

K: – *Mhm ...*

T: – *og ... du har jo fortalt meg litt om det kaotiske på utsiden ...*

K: – *Ja ...*

T: – *så jeg tenker at det var kanskje det, på et eller annet vis, tryggeste du kunne ...*

K: – *Ja ...*

T: – *Jeg får i alle fall en slags assosiasjon til en slags trygghet, eller en slags beskyttelse, da ...*

K: – *Mhm ...*

T: – *i den derre hinnen ...*

K: – *Mhm ...*

T: – *som du da kaller bevisstløshet, eller ...*

K: – *Ja ... ja, det var på mange måter det ... det var det, og en sånn avreagering også, tror jeg, liksom, det var et sånt slags ... ja, jeg vet ikke jeg, ... fri ... rom (småler). Det å gi faen gjør jo på en måte også at man kan gi seg selv litt andre bevegelserammer, eller jeg vet ikke jeg ... eh ... ja ... Det var veldig selvedestruktivt, det var jo ikke akkurat noen bra måte å gjøre det på, altså det var jo ikke ...*

-----  
T: – *Ja, for hvordan var det å være deg inni den boblen? Eller, nå kaller jeg det boble ...*

K: – *Ja, det var det ... det var en boble.*

T: – *Det var en boble?*

K: – *Mhm ... ehhh ... .. ja, eeehh (sukker, puster ut) ... .. Det er veldig ubehagelig å kjenne på ... (tårer, snufs) ... Mhm (snufs) jaah ... (puster ut) ... Det var ... eh ... veldig ensomt ... (snufs, snufs) ... og (pusser nesen) ... ja ... (snufs, snufs) ... .. eh, ensomt og skummelt egentlig ...*

T: – *Mhm ...*

K: – *og så litt sånn følelse av å være ... (snufs) ... (puster ut) ... .. he, he, en sånn følelse av at ehh... at jeg egentlig bare så meg selv... så at jeg ikke... ehh... jeg kunne prøve å vende blikket utover, men... .. ja, ... igjen liksom en klaustrofobisk følelse, at man liksom... .. ja... .. var helt alene, liksom... (snufs) ... ..*

T: – *Du var alene ...*

K: – *Ja ...*

T: – *Mhm ... du var sammen med deg selv, helt alene ...*

K: – *Ja ...*

T: – Ja ...

K: – *Det..., altså det å bruke dop var liksom en måte å ... eehhh (puster ut) ... både flykte litt fra det og ... og også ... men jeg tror veldig sann, altså motivert av veldig mye forskjellig ... for det er også et håp om at noen skal se at jeg har det helt jævlig, liksom ...*

T: – Ja ...

K: (Snufs) ... *og komme å redde meg, liksom ... og så ...*

T: – Ja ... (puster ut)

K: – *og en flukt, og en avreagering liksom... at... en måte å ha det gøy på og liksom, hvis det er sammen med andre, (snufs) ... ehh (puster ut). Problemet er bare det at det liksom ofte drar med seg så mye annet ... og man blir jo veldig sann skjør etterpå ... (puster ut) ...*

T: – *Mhm ... For du er jo deg allikevel ...*

Jeg følger klienten i det hun forteller, jeg gjentar og bekrefter og lar henne være i det hun er i sammen med meg, samtidig som jeg differensierer ved å dele det jeg tenker og snakke tydelig med jeg-kommunikasjon. Jeg foreslår et bilde på det jeg opplever at hun deler, at jeg ser for meg en slags hinne eller boble og sjekker ut om det stemmer for henne. Jeg oppdager videre at både isolasjon og egotisme blir figur gjennom det hun deler. Hun beskriver hvordan hun selv i store deler av livet har isolert seg gjennom «å leve bevisstløst», og jeg opplever at hun går inn i og kjenner på den enorme ensomheten hun opplevde ved isolasjon fra omgivelsene i «boblen».

## Drøfting

Jeg tenker at helende konfluens var nødvendig for å trygge relasjonen vår slik at hun våget å gå inn i og kjenne på det vanskelige – isolasjon, klaustrofobi, ensomhet, skam og det å være forlatt, og for at jeg våget å være sammen med henne i dette som terapeut. Å isolere seg fra omgivelsene hadde vært en vesentlig del av denne klientens kreative tilpasning for å overleve og gi mening til tilværelsen under svært krevende oppvekstvilkår. Nå fikk hun en ny erfaring. Slik kunne det vanskelige fra fortiden som fortsatt forårsaket lidelse, og et ønske om endring, bringes fra der og da til her og nå i en ny trygg relasjon, og steg for steg hele gamle sår.

Å være del av en terapeutisk relasjon der helende konfluens figurerer kan bidra til å reparere skader som har oppstått gjennom kvelende konfluens i tidligere relasjoner. Hvis jeg nå går tilbake til tanken om egotisme som motpol til



kvelende konfluens (liten grad av awareness) er det paradoksale at konfluens med awareness kan være «medisin» der egotisme figurerer i det terapeutiske møtet. Klienter som først og fremst benytter kontaktformen egotisme i kontakt med omgivelsene har antagelig valgt dette som overlevelsesstrategi, som den mest hensiktsmessige måten å beskytte seg fra omgivelsene på; å trekke seg inn i boblen og bare stole på seg selv. Å slippe andre inn kan oppleves som ekstremt truende.

Moskaug (2010) beskriver «å smelte sammen med» som arbeidsmetode når egotisme figurerer i det terapeutiske møtet, det å gå inn sammen med klienten i hans/hennes verden, som første steg på veien til forhandlinger. Jeg tolker her «forhandlinger» som gradvis å gi klienten motstand gjennom forsiktig differensiering når den terapeutiske relasjonen er trygg nok til det. Moskaug skiller også mellom «å flyte sammen» (å miste opplevelsen av seg selv i møte med en annen) og «å smelte sammen» (å være *med* og bekrefte den andre, og allikevel opprettholde opplevelsen av meg i et differensiert jeg og du). Denne beskrivelsen av sammenflytning og sammensmeltning samsvarer for meg med kvelende og helende konfluens. Videre skriver Eie (2010) i sin kommentar til Moskaugs artikkel at hun «konfluerer bevisst» med klienter der egotisme figurerer: «Jeg gjentar hva jeg hører hun/han sier og opplever. Jeg bruker deres egne ord så differensieringen blir minimal» (Eie 2010, s 95). Hun understreker også at sammensmeltningen kan åpne for kontakt om den gjøres med awareness (ibid).

Begge disse forfatterne støtter min opplevelse av hva som er hensiktsmessig intervensjon i et terapeutisk møte der egotisme figurerer. Jeg vil imidlertid også å ta inn den nonverbale muligheten for intervensjon ved å gå tilbake til en av Wheelers foreslåtte motpoler for egotisme, nemlig «yielding». Ruella Frank sier: «Yielding is the experience of being with another» (Frank 2013) som kan oversettes med «å være sammen med» eller samvær jf Stern. Videre sier hun: «Yielding is a whole body experience». Slik utvider hun ytterligere min forståelse av helende konfluens. Ved å ta inn denne dimensjonen ønsker jeg å understreke hvordan vi som terapeuter faktisk intervensjoner bare med *hvordan vi er sammen med klienten* (med varierende grad av awareness), og muligheten for heling som ligger den nonverbale kommunikasjon i den terapeutiske relasjon.

## Avslutning

Jeg har i denne artikkelen delt mine tanker rundt hva som påvirker kvaliteten og funksjonen av kontaktformen konfluens og derav differensiert konfluens i

kvelende og helende. Videre har jeg med bakgrunn i Wheelers teori om kontaktformer som polaritetspar beskrevet ulike mulige motpoler til konfluens som grader av motstand. Gjennom et klienteksempel viser jeg hvordan jeg når inn til klienten ved å «smelte sammen med» henne og gradvis, forsiktig differensiere. Slik viser jeg hvordan en trygg terapeutisk relasjon kan bidra til å hele skader oppstått av konfluens i tidligere relasjoner.

## Litteraturliste

- Baalen, D. van. (2008). Gestaltdiagnoser. I S. Jørstad & Å. Krüger (red), *Den Flyvende Hollender, Festskrift*, 26-69. Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Carling, A., Mjelve, H., Myhre, G., Skottun, G. & Tveit, H. (2008). Sitter jeg bare her og diller? Gestaltterapi med barn og Daniel Sterns utviklingsteorier. I S. Jørstad & Å. Krüger (red), *Den Flyvende Hollender, Festskrift*, 154-188. Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Crocker, S.F. (1999). *A Well Lived Life*. Cleveland: Gestalt Institute of Cleveland Press.
- Frank, R. (2013). Developmental Somatic Psychotherapy: *An Introduction*, DVD [www.somaticstudies.com](http://www.somaticstudies.com)
- Jørstad, S. (2008). Oversikt over kontaktformer. I S. Jørstad & Å. Krüger (red), *Den Flyvende Hollender, Festskrift*, 128-139. Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Moskaug, K. (2010). Egotisme. *Norsk Gestalttidsskrift*, 7(1), 21-30.
- Perls, F., Hefferline, R.F. & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy: Excitement & Growth in the Human Personality*. London: Souvenir Press.
- Polster, E. & M. (1974). *Gestalt Therapy Integrated: Contours of Theory & Practice*. New York: Vintage Books.
- Skottun, G. (2008). Reisebrev: Essay om kontaktformer og figurdannelser. I S. Jørstad & Å. Krüger (red), *Den Flyvende Hollender, Festskrift*, 105-127. Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- 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.