

Småfolk

– et verktøy i terapirommet

AV MONICA WEIBERG JØRGENSEN

Småfolk er små og store dreide trefigurer som appellerer til sansene og som kan være et nyttig verktøy for en gestaltterapeut. Gjennom Småfolk blir relasjoner synlige og usynlige bånd og følelser kommer til overflaten, og det som er blir tydeligere og konkretisert.

Disse trefigurene kan representere barn og voksne i et relasjonsnettverk. Kort sagt kan alle slags relasjoner og nettverk settes opp, familie, kolleger og andre. Relasjonsnettverk er det nettverket av personer som står rundt oss og som vi har kontakt med. Figurene er nøytrale uten farger og ansiktsuttrykk. Kvinnene og barna har smale skuldre og mennene og guttene har brede skuldre. Det er også nøytrale brikkene som kan representere dyr eller andre gjenstander som er kjære for klienten.

Gestaltterapeut Sigrid Th. Flåt, som har utviklet konseptet Småfolk, kommer fra Oslo, men bor nå i Mandal. Hun har grunnutdanning og to års videreutdanning fra Gestaltakademiet i Kristiansand, hvor hun nå er tilknyttet som terapeut for studentene. Noen dager i måneden jobber hun i Oslo. Før Sigrid ble gestaltterapeut jobbet hun i helsevesenet. Nå har hun egen praksis i Mandal hvor hun også driver dyreasistert terapi, det vil si at hun bruker dyr, spesielt hest og skilpadder aktivt i gestaltterapi. Sigrid har vært fostermor siden 1985.

Howdan oppstod Småfolk?

Dukker i terapi har blitt brukt i lange tider. Da Sigrid begynte å utvikle Småfolk, brukte hun først plastelina når klientene skulle forme relasjonene sine. Dette tok imidlertid for lang tid og det ble for mye prestasjonskrav. Hun kom da på ideen om å lage

Småfolk i tre, først og fremst til eget bruk. Etter hvert ble disse trefigurene så populære blant gestaltterapeuter at hun nå selger poser med Småfolk til terapeuter som er interessert.

Det er mange måter en kan bruke Småfolk på. De er først og fremst et verktøy i gestaltterapi.

Sigrid forteller at klientenes nære relasjoner og omgivelser virker inn på den sosiale, fysiske og psykiske situasjonen til hver enkelt.

- Vi blir til i møte med andre. Ytre sone påvirker indre sone. Ofte er det mange usynlige bånd og usynlige følelser i ulike relasjoner. Gjennom Småfolk kan vi synliggjøre og blottstille relasjonene våre, og ved konkretisering blir disse mer tydelige. Sterke følelsesmessige bånd blir synlige her. Her kan for eksempel savn komme til uttrykk, sinne komme til overflaten. Gjennom Småfolk skjer det ofte noe fenomenologisk hos klienten som terapeuten kan ta utgangspunkt i. Ved bruk av Småfolk gjør klienten det implisitte eksplisitt og det er en tydeliggjøring av det som er, forteller Sigrid, mens hun illustrerer med et eksempel:



RELASJONER: Trefigurene kan representere alle som er i et relasjonsnettverk til klienten. Foto: Bodil Fagerheim

- En klient skal sette opp et tablå av familierelasjonene, hvordan det er for ham/henne. Klienten skal plassere seg selv og de andre der det føles naturlig, og hver og en gjør dette på sin unike måte. Ingen måte er rett eller galt. Døde kan legges ned, sier hun.

Fenomenologi

Terapeuten ser på hvordan klienten plasserer andre i forhold til seg selv. Det er det fenomenologiske Sigrid ønsker å se etter. Det er ikke nødvendigvis hvordan klienten setter opp dukkene, men hva klienten gjør når han/hun setter dem opp. Hun kan intervenere ved å fortelle det hun ser: "Jeg ser at du knytter hendene dine og slutter å puste når du setter opp din far...."

Det fenomenologiske blir da utgangspunkt for det videre arbeidet. Dukkene er et redskap. Når noe blir tydelig figur, slipper Sigrid Småfolk. Hun er bevisst på at hun ikke tolker, bare ser og spør og støtter prosessen. Noen ganger intervenserer Sigrid under selve oppstillingen, og andre ganger venter hun, alt ut fra hva hun mener er hensiktsmessig.

- Det er her-og-nå-situasjonen som settes opp, først og fremst. Men Småfolk kan også brukes til å synliggjøre det som har vært og hvordan klienten ønsker at tingene skal bli, forteller Sigrid

Hun legger til at hvordan feltet organiserer seg og hvordan hun velger å intervensere når hun bruker Småfolk kan arte seg forskjellig fra gang til gang.

- Jeg har ingen agenda. Jeg lar klienten sitte i ro og jobbe, noen ganger intervenserer jeg, andre ganger ikke, forklarer Sigrid. Hun er oppmerksom på at alle sonene blir synlig gjennom det å jobbe med Småfolk.

- Jeg kan spørre klienten om hvordan det er å se på det han/hun har gjort. Hva legger han/hun spesielt merke til? Når klienten kjenner seg ferdig,



NYTTIG VERKTØY: Sigrid Th. Flåt har utviklet konseptet Småfolk, håndlagde trefigurer som kan brukes på mange forskjellige måter i terapirommet. Foto: Monica Weiberg Jørgensen

presenteres hver enkelt i oppsettet for meg, gjerne hvordan de ser ut og hva som er spesielt med dem. Jeg jobber fenomenologisk, og slipper Småfolk når klienten forteller hva som skjer i kroppen (indre sone) og hva slags følelser og minner (mellomsone) klienten er i kontakt med. Småfolk er et verktøy til awareness i alle sonene, forteller Sigrid.

Et alternativ

Småfolk kan brukes som et alternativ til projeksjonsstolen. Sigrid jobber mye med ungdom og i denne jobbinga er småfolk svært nyttig. Her setter klienten opp vennegjengen, og prosjeksjonene blir veldig synlige.

- Der kommer nemlig mange av de tankene de har om seg selv fram, det de har projisert ut på vennene sine. Det som er annerledes enn projeksjonsstolen, og som har vist seg å være fruktbart, er at klienten slipper å spille en rolle, sier hun.

- Småfolk viser seg også å være nyttig til å avklare roller, forteller Sigrid og forklarer videre:

- Det er nyttig når terapeuten spør hvilke roller klienten fyller og hvordan

det er for klienten å fyller alle disse rollene. Da kommer ofte introjektene fram. Klienten føler ofte på det en bør, må og skal, og ofte blir forventningene klienten har til seg selv synliggjort. Introjektene blir synlige slik at klienten selv kan gjøre et valg i forhold til dem.

Når det ikke skjer noe

I enkelte tilfeller har Sigrid opplevd at det faktisk ikke skjer noen ting med klienten når vedkommende legger ut Småfolk som relasjonsnettverket sitt. Hun ser på dette som et fenomen i seg selv og mener at det i slike tilfeller ofte er egotisme som er kontaktformen.

- Småfolk kan være et svært nyttig redskap for å avdekke egotisme, sier Sigrid.

Kontaktformen egotisme blir beskrevet forskjellig og diskutert i litteraturen. (Moskaug Norsk Gestalttidsskrift nr 1, 2010) Sigrid har sine tanker om egotisme inspirert av Ruella Frank om at det egotistiske mønster kan oppstå i spedbarntiden, og at det som kjenner tegner egotisme er det å være selvforsynt. Selv har hun erfaring som fostermor og sier følgende om egotisme:

- Egotisme kan kjennetegnes ved at ingen av de som står rundt meg er viktige for meg. Jeg dekker mine egne behov, sier Sigrid og legger til:

- Disse menneskene klarer ofte ikke å være i en autentisk gi-få-relasjon. De har lært å dekke inn alle behovene selv, og de regner ikke med at det er noen for dem.

Egotistiske trekk

Sigrid forteller at småbarn som ikke har fått dekket sine behov som spedbarn, ofte utvikler egotistiske trekk ganske tidlig.

- Når et barn gir beskjed om at det er sultent gjennom å gråte, men likevel ikke får dekket behovet for mat, slutter barnet å gråte. Det slutter å gi beskjed om sine behov og forsøker å dekke behovene ved egen hjelp. Dette blir en livskompetanse som de tar med seg. De blir mer og mer selvforsynt og til slutt trenger de ingenting av andre, hverken råd eller veiledning. De trenger egentlig ikke at det er noen der og blir ofte ensomme mennesker selv om de kan være sosiale. Det er sårt, sier Sigrid.

Anne-Marie Øen, gestaltterapeut med egen praksis og lærer ved Gestalt-



akademiet bruker også Småfolk som terapeutisk redskap i sitt arbeide. Hun har også opplevd at egotisme dukker opp i arbeidet med Småfolk. Hun sier følgende om egotisme:

- Egotisme er når ingenting går inn og ingenting går ut.

Hun opplever at når egotisme blir figur, så tar ikke klienten ut noe i feltet, og plasserer Småfolk gjerne på rekke og rad uten evne til å sette de opp i et relasjonsnettverk. Hun forteller videre at da blir det figur i seg selv, og hun tar tak i det.

Anne Marie forteller også at hun har fått tilbakemeldinger om at klienter går inn i en rolle når de bruker projeksjonsstolen. Det blir fokus på rollen og det å bli "den andre", noe som kan være ødeleggende for prosessen.

- Da blir klienten mindre oppmerksom på følelsene og det blir lite autentisk. Det blir ny figur. Ved bruken av Småfolk kan klienten projisere uten å gå i en annen rolle selv. Vedkommende får også en oversikt over nettverket sitt ved å sette opp Småfolk i relasjon til hverandre i en her-og-nå-situasjon.

Nyttig i parterapi

Selv om Sigrid har utviklet konseptet Småfolk, opplever hun at hver enkelt terapeut utvikler sin egen måte å jobbe på, og hvert enkelt arbeid er så individuelt som et fingeravtrykk.

Både Sigrid og Anne-Marie opplever at Småfolk er nyttig i parterapi.

- Ofte setter mannen og kvinnen opp hver sin virkelighet. Gjennom å bruke trefigurene blir dette ofte veldig synlig, og blir et godt utgangspunkt for den videre jobbingen, sier de og tilføyer:

- Ubrukte muligheter og løsninger kan komme til syne ved å bruke Småfolk som verktøy.

Småfolk er å få kjøpt i poser med 45 figurer i hver, ti av hvert slag (kvinne, mann, gutt, jente) i tillegg til fem nøytrale brikker.

De kan bestilles på e-post: sigrid.th.flaat@broadpark.no