



Rigmor og Reidulv Dyrkorn

INNFØRING I GESTALTVEILEDNING

Teori · Metoder · Praktiske eksempler

UNIVERSITETSFORLAGET

INNFORING I
GESTALTVEILEDNING

Rigmor og Reidulv Dyrkorn

INNFØRING I GESTALTVEILEDNING

Teori, metode, praktiske eksempler

Universitetsforlaget

© Universitetsforlaget, Oslo, 2021

ISBN: 9788215054391

1. utgave, 1. versjon, Universitetsforlaget, 2021

E-utgaven baserer seg på 1. trykte utgave, Universitetsforlaget 2010

Elektronisk tilrettelegging: Universitetsforlaget

Omslagsdesign: Sandvik design

Sats/design: Rusaanes Bokproduksjon AS

Materialet i denne publikasjonen er omfattet av åndsverklovens bestemmelser. Uten særskilt avtale med Universitetsforlaget er enhver eksemplarframstilling og tilgjengeliggjøring bare tillatt i den utstrekning det er hjemlet i lov eller tillatt gjennom avtale med Kopinor, interesseorgan for rettighetshavere til åndsverk.

www.universitetsforlaget.no

post@universitetsforlaget.no

Innhold

Innledning	11
Kapittel 1	
Gestaltveiledning og samtalens kunst	15
Gestaltperspektiv på veiledning og utviklende samtaler.....	17
Samtale og veiledning som hjelp til å finne egne svar.....	18
Det hjelper å føle seg forstått.....	21
Gestaltveiledning og terapi – likheter og forskjeller	23
Feltteori som basis for gestaltveiledning	25
Oppmerksomhet – forgrunn – bakgrunn og gestaltdannelse	31
Om å skrive bok en vårdag i Provence	32
De tre oppmerksomhetsområdene	36
Kraffteltanalyse	40
Selvkritikk som motkraft for utvikling	41
Fortid – nåtid – fremtid.....	44
Fikserte gestalter og uavsluttede situasjoner.....	45
«Her og nå og fra det ene øyeblikket til det neste»	46
Om å være oppdatert på seg selv	51
Tanker og følelser knyttet til fortid og fremtid er momentant viktige	53
Kapittel 2	
Organismisk selvregulering	55
Zeigarnik-effekten	58
Forhastede slutninger og overilte handlinger.....	61
Om å stanse seg selv i farten	63
Grenser og kontakt – individualitet og fellesskap	65
Grenser og ambivalens.....	67
Kreativ selvregulering	70
Friksjon som kontaktgrunnlag.....	71

Kapittel 3

Veiledning som frigjørende grensesetting	74
Gestaltveiledning, noe mer enn prat om løst og fast	76
Samtale fra klisjé- til selvutviklingsnivå	78
Fra overfladisk til nært	82
Et forandringsparadoks	86
Om å møte seg selv i døren	88
Om å utløse imperativ for utvikling	90
Faser i en organismisk selvreguleringsprosess	93

Kapittel 4

Følelser – selvbeskyttelse og kontakthindringer	101
Skepsis på godt og vondt	103
Desensitisering	106
Defleksjon	109
Introjeksjon	112
Projeksjon	116
Retrofleksjon	121
Profleksjon	122
Konfluens	124

Kapittel 5

Om veileders holdninger og personlige forutsetninger	129
Veilederrollen i et «jeg–du»-perspektiv	129
Veileder som katalysator	131
Hvordan håndtere egne følelser og reaksjoner som veileder	133
Om å by på seg selv	134
Å kunne snakke om forholdet	137
Veileders kreativitet og evne til å leke med forestillinger	138

Kapittel 6

Prinsipper for god lytting	141
Å lytte er å strebe etter å forstå hva den andre prøver å formidle	142
Å legge bort sine egne oppfatninger	144
Å ha respekt for personens følelser	145
Om å akseptere følelser uansett	147
Å lytte er ikke det samme som å være enig	150
Å lytte er å hjelpe den andre til å hjelpe seg selv	151
Om å bruke stillhet og pauser som virkemiddel	152

Det er ikke nok å lytte – man må også tilkjennegi at man lytter	155
Som gestaltveileder vil man også påse at den andre lytter	156
Eksempler på dårlig lytting – «mis-meetings»	158
Om å lytte og stille veiledende spørsmål	159
Kapittel 7	
Det verbale språket som innfallsport i veiledning.	163
Bruk av spesifisering og konkretisering	164
Et omstendelig og komplisert språk trenger forenkling	167
Upersonlig språk må erstattes med et personlig språk i gestaltveiledning.	168
Bruk av akademisk språk og fremmedord	170
Om å «stikke hull» på generaliseringer	171
Fra ansvarsfraskrivning til ansvarlighet	173
Bruk av metaforer.	178
Måten å anvende metaforer i gestaltveiledning	180
Et mylder av metaforer	181
Fordeler ved å bruke metafor som virkemiddel.	182
Kapittel 8	
Kroppsspråk som innfallsport i veiledning.	186
Hva man kan se og høre hvis man er oppmerksom.	187
Hvordan bruke kroppsspråk som innfallsport i gestaltveiledning . .	189
Implisitt bruk av kroppsspråk.	190
Eksplisitt bruk av kroppsspråk	191
Tre eksempler på bruk av kroppsspråk i gestaltveiledning.	192
Viktige prinsipper ved bruk av kroppsspråk.	196
Man tror man vet, men tar kanskje feil	200
Samme kroppsspråk hos ulike personer kan bety noe helt forskjellig	201
Smittende kroppsspråk	203
Parallelle prosesser	205
Kapittel 9	
Kreativ eksperimentering og improvisasjon.	210
Tanke – følelse – adferd.	212
Eksperiment med polariteter	219
Stiv nakke og krum hals	222
Eksperimentering og bruk av metaforer	226

Kapittel 10

Øvelser og forberedelsesoppgaver	229
Eksempler på øvelser	229
Relasjonsanalyse	232
Forberedelsesarbeid og treningsaktiviteter	234
Selvbiografi – «Berg og bære»	236
Bruk av tegning i veiledning	238
Fra bakgrunn til forgrunn	242
På fantasiens vinger	243
Bruk av dagbok som støtte for refleksjon og bevisstgjøring	244
Dagboknedtegnelser i forkant, underveis og i etterkant av medarbeidersamtaler	245
Appendiks	249
Følelsesbevissthet	250
Det handler om kreativitet	252
«En leder og teamleder blir til»	253
Min gledesbiografi	254
Vurdering av egen arbeidssituasjon	255
Eksempel på ledet fantasireise	257
Et tilbakeblikk for å se fremover	259
Brev til meg selv fra en tenkt fremtid	260
Litteratur	261
Register	264

Til Hilde og Håvard

Innledning

*En av livets fineste kompensasjoner består i at oppriktige forsøk på
å hjelpe andre mennesker også innebærer å hjelpe seg selv.*

Ralph Emerson

Etter mer enn 30 års arbeid som psykologer har vi hatt stor glede av å skrive denne boken. Vi oppfatter vårt arbeid med å hjelpe andre som meningsfullt, berikende og personlig utviklende. Vi håper at denne boken viser dette. I våre første arbeidsår som psykologer hadde vi begrenset kjennskap til gestaltterapi, og støttet oss først og fremst til en psykodynamisk referanseramme. Da vi etter noen år deltok på vårt første kurs i gestaltterapi, lot vi oss umiddelbart fascinere og imponere av denne tilnærmingens metoder og teknikker. I etterfølgende år har vi tatt en omfattende videreutdanning i gestaltterapi, både i Norge, England og USA. Vi startet også Senter for gestaltveiledning i 1997 og drev i flere år videreutdanning i gestaltveiledning for undervisnings- og helsepersonell. Fra vårt første møte med gestaltterapi for knappe 25 år siden har det skjedd en betydelig vekst i opprettelsen av gestaltinstitutter verden over. Det har også vært en sterk vekst i gestaltlitteratur både når det gjelder tidsskriftpublikasjoner og bokutgivelser. Det er imidlertid lite skrevet på norsk, til tross for at mange høyskoler tilbyr etterutdanning i gestaltorientert veiledning. Vi håper at vi med denne boken kan dekke noe av behovet for norskspråklig gestaltlitteratur med praktiske eksempler fra norsk virkelighet.

For oss har begrepene veiledning og coaching et sammenfallende betydningsinnhold. Vi registrerer at coaching er et mer hyppig anvendt begrep innenfor næringslivet, mens veiledning anvendes primært i offentlig sektor. Hva enten man kaller seg veileder eller coach, går det et mer betydningsfullt skille med hensyn til hvordan rollen utformes og praktiseres. Rollen kan for eksempel ha hovedvekten på å bistå personen man veileder/coacher i å utvikle teknisk-faglige ferdigheter. Eksempler på dette kan være salgstrening, presentasjonsteknikk, eller ferdigheter i kundebehandling. Rollen som veileder eller coach kan også ha hovedvekt på å fremme personlig utvikling, mellommenneskelig samspill og evne til å håndtere endring. Denne boken er først og fremst et bidrag til det siste. I vår anvendelse av begreper er derfor både veiledning og coaching å anse som en hjelp til å finne enda mer ut av seg selv, hvilket også vil si å oppdage og anvende mer av egne ressurser og potensialer. Når vi

har valgt å benytte begrepet veiledning, har det å gjøre med at de metoder vi beskriver, er mer omtalt i litteratur om terapi og veiledning enn i den faglitteraturen som hittil er skrevet om coaching. Fordi veiledning er et norsk ord og et godt innarbeidet fagbegrep, foretrekker vi å anvende dette ordet fremfor coaching.

De fleste eksempler i boken er hentet fra veiledningsarbeid. Det å fungere som veileder er i utgangspunktet ikke begrenset av at man har en spesiell type utdanning eller yrkesbakgrunn. Dette til forskjell fra klinisk terapeutisk arbeid, hvor retten til å ta mennesker i behandling er forbeholdt psykologer og psykiatere. Både når det gjelder terapi og veiledning, eksisterer det ulike skoleretninger og tradisjoner som hver har sine mer og mindre spesifikke praksismetoder og tilnærminger. Det er mulig å forholde seg til de ulike skoleretninger og tradisjoner som til et kafeteriasystem. Som veileder kan man i og for seg plukke metoder og praktiske tilnærminger litt herfra og litt derfra. Fra øverste hylle kan man hente ned teknikker og metoder fra blant annet psykoanalyse, kroppsterapi, kognitiv terapi, systemisk terapi, narrativ terapi, klientsentrert terapi, NLP og altså gestaltterapi. Uten et teoretisk fundament for hvilke praktiske tilnærminger man anvender, kan det å plukke herfra og derfra resultere i en praksis hvor man er ute av stand til å begrunne eller reflektere godt nok over det man gjør. Det ligger utenfor denne bokens rammer å redegjøre for likheter og forskjeller mellom ulike terapiretninger og veiledningstradisjoner. For oss har det vært et mål at bokens mer teoretiske deler og beskrivelsen av metoder og praktiske tilnærmingsmåter kan virke gjensidig opplysende. For dette formålet har vi også inkludert noen praktiske øvelser og oppgaver i appendiks. Det er oppgaver og øvelser som vi også henviser til i teksten som utgangspunkt for det veiledningsarbeidet som beskrives. De aktuelle øvelsene og oppgavene er ikke i seg selv å betrakte som typiske for en bestemt terapiretning eller veiledningstradisjon. Det er måten øvelsene og oppgavene anvendes på slik det fremgår av teksten, som gjør at gestaltveiledning blir en dekkende betegnelse å benytte. Vi nevner dette fordi mange først og fremst forbinder gestaltveiledning med et rikholdig utvalg av metoder og teknikker. For oss er det viktig å slå fast at gestaltveiledning ikke først og fremst kan defineres av metoder og teknikker, men av det teoretiske fundamentet som metoder og teknikker vokser frem av. Slik sett kan man si at gestaltteori har vært et meget fruktbart grunnlag for utviklingen av metoder og praktiske tilnærmingsmåter.

Denne boken retter seg mot studenter innenfor undervisning, helse- og sosialfag samt ledelse og organisasjon. Boken henvender seg også til alle som driver veiledning, og vil i tillegg være relevant for personer som jobber direkte i en behandlingssituasjon.

Noen av eksemplene i boken er også hentet fra klinisk terapeutisk arbeid, uten at forskjellene mellom disse og andre eksempler representerer noe entydig skille i

arbeidsmåte og tilnærming. Det er også fordi eksemplene hentet fra klinisk praksis ikke dreier seg om personer som har noen alvorlig psykiatrisk diagnose. Selv om det kan være glidende overganger og betydelige likhetspunkter mellom personlig veiledning og terapi, har vi likevel beskrevet noen prinsipielle forskjeller som det er viktig å være oppmerksom på.

De praktiske eksemplene, som det er mange av i boken, er selvsagt både omskrevet og forandret på en slik måte at ingen personer vil gjenkjennes. Både navn, kjønn, yrkesbakgrunn og andre identifiserende opplysninger er blitt endret. Mange eksempler er også satt sammen og omskrevet på en slik måte at selve veiledningsprosessen som gjengis, ikke har foregått nøyaktig som beskrevet. Slike hensyn til anonymisering har likevel ikke gjort at eksemplene vil lide av det, sett i forhold til å være autentiske uttrykk for de holdninger vi har som veiledere, og de prinsipper og teknikker som beskrives.

Selv om både metoder, tilnærminger og praktiske eksempler er å finne gjennom hele boken, vil de første kapitlene i større grad gi en teoretisk ramme for de teknikker og metoder som kommer i senere kapitler. For oss har det vært logisk å bygge opp boken slik, men det betyr ikke at dette er den mest givende måten å lese boken på. For den som er mest interessert i å lese om praktiske metoder og teknikker, kan lesing fra og med kapittel 6 være å anbefale. Samtidig vil vi ikke underslå at vi anser teoretisk bakgrunn og forståelse som en viktig forutsetning for å anvende teknikker på en personlig og klok måte. Vi tror for eksempel at en talentfull billedkunster vil male bedre og mer originale bilder med teoretiske kunnskaper om form og farge enn uten. For vår egen del har vi også erfart at vanskelig tilgjengelig teori med ett kan bli lettere å begripe sett i lys av en praktisk erfaring og tilnærming.

På den måten håper vi at bokens mer teoretiske deler og beskrivelsen av praktiske fremgangsmåter kan virke gjensidig opplysende.

Som forfattere har vi hatt et tett og nært samarbeid og skrivefellesskap. Vi er således felles ansvarlig for bokens innhold. Samtidig har vi hatt et delt ansvar for å skrive de forskjellige kapitlene av boken. Rigmor Dyrkorn har hatt hovedansvaret for å skrive kapittel 5, 6, 7 og 8, mens Reidulv Dyrkorn har hatt hovedansvaret for å skrive de øvrige kapitlene.

Det er mange som har hjulpet frem skrivingen av denne boken. Vi har lært uendelig mye av våre klienter og kunder. Vår største takk går derfor til de personer vi har hatt i terapi, veiledning og på kurs. Vi vil ellers gi takk til Laila Stange for at hun oppmuntret oss til å skrive denne boken. Vi takker også personer som har lest og gitt nyttige kommentarer på vårt bokmanus underveis. Det gjelder Elin Mæhle, Peter Rongved, Arne Selvik og Elin Wormnes. Til slutt vil vi rette en særlig takk til sjefredaktør Mariann Bakken. Hun ga oss nyttige innspill og kommentarer som gjorde at boken fant sin endelige form og ble en avsluttet gestalt.

Kapittel 1

Gestaltveiledning og samtalens kunst

Det er skrevet mange bøker og artikler om samtalen som virkemiddel for læring og utvikling. Å gi veiledning dreier seg i stor grad om å beherske samtalens kunst. Det er en kunst som krever evne til å tale, men også til å tie. Gode veiledningssamtaler har mange kvaliteter som hever denne typen samtale utover det hverdagslige og ordinære. Inspirert av boken *A flash of insight* (Pearce 1996) vil vi fremheve tre virksomme opplevelseskvaliteter gestaltveiledning kan ha.

- Haha
- Aha
- Ahhh

Samtaler som kaller på smilet og får oss til å le sammen, virker befriende og kontaktskapende. Med humor kan vi lettere evne å se vanskeligheter i øynene, uten å fortape oss i problemene eller la oss overvelde av dem. Gjennom samtale kan vi også oppnå ny innsikt og erkjennelse. Vi kan hjelpes til større helhetsforståelse og til å oppdage nye sammenhenger og perspektiver. Dermed kan vi lettere finne løsninger på dilemmaer og problemer vi står overfor. Samtaler kan dessuten gi en dybde i kontakten som får oss til å åpne oss for opplevelser og dimensjoner ved vår tilværelse som peker utover oss selv. Slike opplevelser kan tilføre ny mening til hva det vil si å være menneske og kanskje få oss til å gi oss over i undring over hvor storartet og rikt livet innimellom kan være.

Det er vår påstand at det er et økende behov for samtaler med den type kvaliteter vi her har nevnt. I yrker der man har som oppgave å hjelpe, utvikle eller lede andre mennesker, er det en økende erkjennelse av behovet for veiledning. Vi tenker da på alle yrker innen helse- og sosialsektoren, innen utdanningssektoren og innen personalarbeid. Vi tenker også på ledere som har som viktig oppgave å utvikle medarbeidere. Ved høyskoler og universiteter ser vi også et økende studie-tilbud som gjelder det å ivareta rollen som veileder og mentor. Personlig tror vi at der er store gevinster å hente på at nyutdannede yrkesutøvere og ferske ledere får

god og kvalifisert veiledning i sine første år i yrkesrollen. Vi tror at god veiledning vil hjelpe dem til lettere å utvikle sine potensialer, hjelpe dem til å forstå sin rolle og sin arbeidssituasjon på en mer helhetlig måte, og også gi hjelp til å takle de aller vanskeligste problemer og dilemmaer man kan bli stilt overfor i denne typen arbeid. Vi tror at veiledning er en god investering for å gi økt arbeidsglede og følelse av mestring, og dermed også et bidrag når det gjelder å forebygge slitasje, vantrivsel og utbrenthet.

Hylland Eriksen (2001) beskriver hvordan vår samtid preges av kontinuerlig hastverk og en overveldende informasjonsmengde som kan gjøre det vanskelig å filtrere det som er vesentlig fra det uvesentlige. Hylland Eriksen beskriver såkalt langsom tid som en slags hjemløs asylsøker som bare sjelden får innvilget søknaden. Gode samtaler handler om å bevilge seg langsom tid. Tid til å stanse opp og dvele. Tid til å gå i dybden og reflektere. Tid til å sortere og snakke seg gjennom viktige spørsmål og problemstillinger. Vi tenker oss at veiledningstimer nettopp skal være en slik type langsom tid, viktige og nødvendige avbrekk fra en hektisk hverdag.

En god veileder må, som nevnt, beherske samtalskunsten. Denne kunsten er det ikke alle som behersker like godt, men hos noen er den bedre utviklet enn hos andre. Samtalens kunst forutsetter mer enn å kunne snakke. Av gode samtalepartnere kreves blant annet evnen til å kunne lytte og vise innlevelse, og at man er i stand til å se og være til stede hos den andre personen på en helt spesiell måte. Alle kan imidlertid bli bedre samtalepartnere ved å tilegne seg kunnskap og øke egen bevissthet. Som i andre kunstformer kan talentet utvikles gjennom tilegnelse av teori og teknikker, og gjennom trening og erfaring. Denne boken er tenkt som et bidrag til alle som ønsker å utvikle sin evne til å hjelpe og veilede andre gjennom samtaler.

Slik vi ser det, går det et viktig skille mellom rollen som fagekspert og rådgiver, og rollen som gestaltveileder. Som psykologer har vi fungert i begge typer roller og har erfart vesensforskjeller mellom dem.

Som sakkyndige fagspesialister gir vi råd og anbefaler løsninger som det er opp til oppdragsgiver å ta ad notam og eventuelt gjennomføre. I funksjonen som gestaltveiledere er vi langt mer tilbakeholdne med å gi råd og anviser bestemte løsninger. Noe av grunnen til det er at vi vanligvis veileder personer som har en helt annen utdannelsesbakgrunn og yrkeserfaring enn vi selv har. I teknisk og faglig forstand vil vi derfor ikke alltid ha like mye å tilføre. Den viktigste grunnen til at vi som veiledere er tilbakeholdne med å gi råd, følger likevel av vår erkjennelse om at personlig utvikling fungerer best når man hjelpes til å oppdage/finne egne svar og løsninger, fremfor å bli dem fortalt.

I gestaltveiledning består ekspertkompetansen først og fremst i å se aktuelle

begrensninger og ikke minst muligheter personen har for å bruke seg selv mer ressursfullt. Derneft er veileders rolle å hjelpe frem disse mulighetene så vel som å utforske og bearbeide begrensninger. Med økt trygghet i rollen som veileder er det lettere å holde tilbake eventuelle lettkjøpte råd. Vi skal i et senere avsnitt utdype mulige negative virkninger av å gi råd fremfor å veilede personen i den prosessen det er å finne sine egne svar, og omsette disse svarene i handling.

Gestaltperspektiv på veiledning og utviklende samtaler

Det eksisterer mange ulike skoleretninger innenfor veiledning og samtalspsykologi. I denne boken beskriver vi den gestaltorienterte tilnærmingen. I en læresetning fra denne tilnærmingen heter det at helheten er mer enn summen av delene. Samtalens kunst består av mange ulike deler, og når delene blir satt i sammenheng og anvendt på en integrert og forstandig måte, kan en veiledningsamtale utløse positive effekter som lodder dypt og favner bredt.

Den gestaltorienterte tilnærmingen til samtale og kontakt har noen grunnleggende premisser. Fritz Perls, som er opphavsmannen til gestaltterapien, skal i den forbindelse ha uttalt at han kun benyttet seg av teknikker når han ikke visste hva annet han skulle gjøre.

Det å anvende teknikker gjør oss til teknikere, og er svært forskjellig fra å være kreativt skapende i det vi bedriver. Med støtte i det teoretiske grunnlaget for gestaltveiledning oppnår man større frihet og ledighet i måten å anvende teknikker på. Med en dypere og mer intuitiv forståelse for *hva vi gjør* og *hvorfor vi gjør det*, er det også enklere å finne sin personlige form og stil som veileder, med den naturlighet og autoritet som kreves.

Gestaltveiledning baserer seg på å skape betingelser for god kontakt. Personlig vekst og utvikling forutsetter nærgående kontakt med seg selv. Den form for nærkontakt vi her snakker om, hjelpes best frem i nærvær av noen som vil oss vel. Anvendelse av teknikker i veiledning må understøtte og hjelpe frem slik nærkontakt. Da ligger det i kortene at anvendelse av teknikker må få et minst mulig teknisk preg og ikke oppleves som noe kunstig og utvendig. Det er også slik at man gjerne «glemmer» at teknikk er teknikk når man først behersker den og ikke trenger å famle slik man gjerne gjør som nybegynner.

Samtale og veiledning som hjelp til å finne egne svar

Dialog betyr «gjennom ordene». Ordet dialog er også knyttet til Sokrates og sokratisk erkjennelsesmetode. Det som skiller denne erkjennelsesmetoden fra andre læringsformer, er at personen hjelpes frem til å finne sine egne svar, snarere enn at svarene blir gitt som ferdige oppskrifter og ekspertløsninger. I den sokratiske metoden består derfor ekspertisen i evne til å stille gode og forløsende spørsmål.

Bare unntaksvis vil ett eneste spørsmål være tilstrekkelig til å bringe personen frem til sitt mest opplyste svar. For veileder ligger det derfor en betydelig utfordring i å følge opp med nye spørsmål basert på de svarene personen gir på foregående spørsmål. Målet er altså å stille nye spørsmål og bringe inn nye refleksjoner som steg for steg bringer personen i bedre kontakt med seg selv og enda nærmere egen erkjennelse og intuitive klokskap.

Det såkalt første og beste svaret på et spørsmål kan gjerne være det mest selvfølgelige svaret, men vil sjelden være det mest innsiktsfulle svaret. Dette gjør at teknikken med repeterende spørsmål kan være en god måte å nå frem til både dype, overraskende og ofte kreative svar. I et veiledningsarbeid fikk en person gjentatt samme spørsmål 10 ganger, og overrasket både seg selv og sin samtalepartner med sitt siste svar på spørsmålet. Spørsmålet gikk ut på hvordan vedkommende kunne redusere stressnivået i egen arbeidssituasjon. Etter å ha vært innom mer tradisjonelle svar som for eksempel å bli flinkere til å si nei, og å prioritere bedre, kom det som et siste og overraskende svar at han kunne besøke gravstedet til sin mor og far. Det ville gi en god nærhet til egne følelser og opplevelser, og en større grad av lydhørhet og ydmykhet til det å gjøre andre prioriteringer og valg. I kjølvannet av dette svaret fulgte en dyp og eksistensiell samtale om liv og karriere, om ambisjoner og prioriteringer, og om meningen med livet. Som følge av sitt overraskende svar og den påfølgende samtalen gjorde denne personen om på sine egne prioriteringer og lyktes i å få en bedre balanse i eget liv og samliv.

Den omleggingen som dette krevde, var ikke enkel å gjennomføre og skjedde ikke over natten, men det ble satt i gang en prosess som over tid gjorde det mulig å ta nye veivalg. Det interessante med dette eksemplet er også at vedkommende gjennom flere år hadde fått mange velmenende råd om omlegging av livsstil, uten at det hadde frembrakt noen åpenbar endringsvilje. Det betyr ikke nødvendigvis at tidligere råd og oppfordringer ikke hadde hatt noen effekt. Kanskje var viljen og behovet for å gjøre noe mer aktivt modnet frem over tid, for som det heter: «Når eleven er rede, ankommer læreren.»

Om vi ikke er oss ytterst bevisst at det er personens egne svar vi er ute etter å hjelpe frem, så vil våre egne svar lett bli overstyrende for hva vi sier eller gjør. Det er meget vel mulig at mine svar også kan fungere godt for andre, og at mine råd derfor kan være verdt å lytte til. Fristelsen til å gi andre råd er imidlertid betydelig større