



Egotisme og retrofleksjon som selvbeskyttelse i veiledning

Kandidatnummer: 30

VID vitenskapelig høyskole

Haraldsplass

Fordypningsoppgave

Videreutdanning i Tverrfaglig veiledning

Kull: 2017-2019

Antall ord: 4 550

Dato: 03.05.2019

## **Innledning**

### **Begrunnelse for valg av tema:**

I denne oppgaven har jeg valgt å fokusere på veileders (mine) muligheter og begrensninger i situasjoner hvor særlig kontaktformene egotisme (selvovervåknig) og retrorefleksjon (tilbakeholding) oppstår i gruppen og i meg selv.

Temaet er særlig interessant for meg fordi jeg under veiledninger jeg har gjennomført både i forbindelse med studiet og i andre sammenhenger, observerer at tankene mine kretser mye rundt hva jeg som veileder kan eller bør si i forhold til hva som oppstår der og da i veilednings-samtalen. Som en del av dette følger ytterligere kognitiv aktivering rundt hva jeg *ikke* bør si, altså hva som skal holdes tilbake. Den bakenforliggende motivasjonen, eller presset jeg legger på meg selv, er at veiledningen skal være profesjonell og god.

Gjennom forsøk på å "logge meg selv" mens jeg veileder, observerer jeg at tankevirksomheten min tar stor plass. Samtidig oppdager jeg at det – mer subtilt – opptrer kroppslige reaksjoner i form av forhøyet puls og stramninger i magen. Disse ledsages av en følelse av frykt. Når jeg lar tankevirksomheten få så stor plass som jeg gjør, lar jeg dette gå på bekostning av å kjenne etter. Kropp og følelser kommer i bakgrunnen.

Grunnen til at jeg skriver oppgave om min egen selvovervåking og tilbakeholdelse, er at jeg merker at jeg oppholder meg veldig mye i disse kontaktformene når jeg veileder. Slik jeg opplever det selv, beveger jeg meg mye i den begrensende og mindre hensiktsfulle enden av polaritetsaksen ved egotismen og retrorefleksjonen som fenomener. Kanskje så mye at disse kontaktformene ofte får karakter av å være kontakthindre.

Jeg har registrert at min egen egotisme og retrorefleksjon øker når jeg merker at de samme fenomenene oppstår hos veisøker, enten det er i individuell veiledning eller i gruppeveiledning. Dette kjente jeg markant på under veiledningen som danner utgangspunktet for denne oppgaven.

### **Mål med valg av tema:**

Jeg ønsker jeg å bevisstgjøre meg selv i forhold til min egen selvovervåking og tilbakeholdelse i veilerrollen. Ved i denne oppgaven å reflektere rundt disse to

kontaktformene i lys av min egen awareness på meg selv, håper jeg å kunne møte fenomenene på en litt annen måte i videre veiledning.

Målet med oppgaven er å gi meg selv økt oversikt over hvordan fenomenene opptrådte i feltet, samt reflektere rundt begrensningene de medførte i denne veiledningen. Til slutt vil jeg se på hvilke muligheter de kunne gitt meg til andre intervensjoner en de jeg benyttet.

## **Hoveddel**

### **Bakgrunn:**

Å samle kollokviegruppen med tilstrekkelig antall deltakere det nødvendige antall ganger for at alle skulle få veiledet, viste seg å være krevende. Flere ganger opplevde vi forfall og opererte med minimumsantallet, som var tre gruppedeltakere i tillegg til veileder. Forfall til disse viktige samlingene avstedkom irritasjon hos enkelte av medlemmene som hadde prioritert dette høyt. Det at noen ikke stilte opp førte til utsagn om at gruppen ikke var viktig nok for dem.

Jeg var sist ut som veileder og også da vi skulle samles for at jeg skulle få gjøre min veiledning fikk vi flere forfall, slik at gruppen av veisøkere bare utgjorde to. Følgen var at vi måtte hente inn en deltaker fra 2018-2020 kullet. Denne deltakeren visste at vi hadde hatt problemer med å fylle det nødvendige antallet, men ingenting om at det hadde pågått konfliktfylte sms-vekslinger helt fram til like før samlingen begynte. Det siste budskapet som ble sendt mellom oss faste deltakere i kollokviegruppen før veiledningen startet, var at konflikten ikke skulle være tema under samlingen.

Dermed hadde jeg to spenninger i meg da veiledningen startet: Det ene var kollokviegruppens uavsluttede gestalter rundt prioriteringer av fellesskapet, og det andre det faktum at vi hadde en ny deltaker på samlingen. Jeg kjenner både ham og de andre godt, og jeg kjente på et sterkt ønske om å inkludere ham. Jeg ønsket at han skulle bli trygg på de andre og de andre trygg på ham. Raskest mulig.

Gjennom livet har jeg erfart at trygg og åpen kontakt mellom mennesker oppstår når vi våger å åpne oss for hverandre. Særlig om vi våger å vise oss sårbare. Jeg hadde derfor et sterkt ønske om at noen, enten de andre eller meg selv, skulle våge å vise nettopp sårbarhet.

## **Awareness**

Før vi ser på utdrag fra selve veiledningscaset, vil jeg gjøre noen betraktninger rundt min egen generelle awareness under veiledningen. Det er ofte sagt at i gestaltveiledning er awareness er det sentrale, selve hjertet, både i teori og praksis. Sentrale teoretikere har sagt det så tydelig som at *"In Gestalt therapy, the only goal is awareness"* (Yontef & Simkin i Sills, Lapword & Desmond, (2012) s.27).

Hvis vi prøver å se det slik, å ta på ordet at awareness skulle være det eneste målet med gestaltterapi, og at jeg i denne veiledningen som var inspirert av gestalttradisjonen skulle ha dette ene for øyet, hva oppnådde jeg?

Sills, Lapworth og Desmond sier at *"Awareness means noticing what emerges within us without judgement"* (s.27). Dette kan altså bety at jeg for å oppnå awareness skulle være i en tilstand hvor jeg var oppmerksom på hva som oppstod inne i meg med en ikke-dømmende holdning. Jeg vil føye til at *"ikke-dømmende"* her innebærer at man også utøver en vennlighet over for seg selv.

Når Hostrup (2009, s.117) omtaler awareness som *"ufokusert våkenhet"*, betyr det at vi øyeblikkelig kan stille fokus skarpt hvis enkelte signaler kaller på oss, det være seg ytre eller indre signaler. Dette handler om en hvilende, men parat våkenhet. Jo mer følsomt denne radaren er innstilt, jo flere relevante signaler kan taes inn.

Hvor vanskelig det kan være å stille inn en følsom radar! Som beskrevet ovenfor var det mye som forstyrret min følsomhet overfor hva som skjedde i gruppen. Jeg forsøkte underveis å justere radarens retning og føler jeg lyktes i liten grad.

## **Selvovervåking - egotisme**

La oss se nærmere på et utdrag fra veiledningscaset. Sitatet (linje 78-88, merket med gult i *"Verbatim utdrag"*) som følger oppstår tidlig i veiledningen like etter en innledende runde hvor vi etter tur har sagt noe om hvordan vi kjenner oss og hvor vi mentalt befinner oss akkurat mens vi sitter der.

*" K2: Jeg tenkte faktisk på det på veien hit, for jeg har ting, endringer på hjemmebane, som jeg kunne ha delt og snakket om, men så kjente jeg på frykten på avvisning fra deg (M1), tror jeg. Fordi det er en lengre historie... og frykten for å bli misforstått, stemplet som noe annet*

*enn det jeg ønsker å være, så jeg kjenner nok at jeg holder tilbake... fordi jeg kjenner kanskje en slags splid mellom å ha kommet til et punkt hvor jeg kan være ganske personlig med dere, og vi har ikke hatt den tiden til å utvikle det. Og når jeg da holder tilbake det som kanskje som kanskje ville vært naturlig å si noe om, så holder jeg tilbake generelt. Så når du, M1, sa det om litt spent stemning, så ja, jeg holder tilbake, det gjør jeg.*

*V: Hvordan kjennes det å holde tilbake?*

*K2: Det kjennes trygt, som om jeg ivaretar en slags kontroll, som er godt, som skal gi meg en trygghet."*

Særlig to kontaktformer er her tydelig i spill, nemlig egotisme (selvovervåking) og profleksjon (tilbakeholding). La oss se på selvovervåking først:

K2 forteller med tydelighet der skjer ting av stor betydning på hjemmebane. Samtidig sier hun at hun kjenner kollektivgruppen sin så godt at hun er kommet dit at hun kan være personlig med oss. Men denne dagen er noe annerledes. Gruppen har et nytt og ukjent medlem, og K2 kjenner på en frykt for avvisning fra M1, som er den ukjente personen i rommet. Her skjer det tydelig mye under overflaten hos K2, akkurat nå.

Følgende forklaring av egotisme-begrepet sier noe om dette: "...the process of "self-monitoring" or spectating" (Sills, et.al., (2012) s.63). På norsk kan dette forklares som selvovervåking eller å stille seg i posisjon som tilskuer til seg selv.

Som ved alle kontaktformer kan dette ha både fremmende og hindrende virkning. Det kan for eksempel være hensiktsmessig å ha en aktiv overvåking og vurdering av hva man sier og ikke sier i forhold til å vise respekt for andre mennesker. Om man for eksempel ukritisk kommenterer direkte til et menneske hvordan han eller hun ser ut, risikerer man å krenke personen. Om man over for andre gjør det samme mens objektet ikke er tilstede, kan man oppfattes som en upålitelig person som opererer bak ryggen på andre. Og hvem vil ha kontakt med en som svikter andre slik? Dette eksempelet viser at selvovervåking er helt nødvendig for å bygge tillit og relasjon til andre. Slik kan egotismen, virke kontaktfremmende.

På de annen side kan selvovervåking ha motsatt resultat. I forhold til caset vårt vil jeg se på mulige kontakthindrende følger av egotismen og retrofleksjonen:

### **Kontakthindring hos veileder**

Egoismen kan hindre, ja endog invalidisere mulighetene for kontakt med vår egen interne verden (Sills et.al, s.63). Med andre ord kan egotisme hindre vår hvilende våkenhet, vår oppmerksomhet mot oss selv. Når mitt eget blikk på meg selv og hva jeg sier og gjør blir så dominerende at det overtar fokuset mitt, har den hvilende våkenheten veket plassen for en intens *overvåkning*. Radaren bruker sin kapasitet i en bestemt retning og subtile signaler fra andre områder vil ikke kunne oppfanges. I en veiledningssituasjon vil en slik kontakthindring lett føre veileder i andre retninger enn mot det vi tidligere har omtalt som selve hjertet i gestaltveiledningen; nemlig awareness.

Akkurat slik opplevde jeg det i min veiledning av gruppen. At det som skulle være en hvilende våkenhet i forhold til meg selv (og i forhold til veisøkerne) ble til en intens vurdering av hva jeg skulle si og ikke si. Hvordan jeg satt på stolen. Hvor mye støtte jeg skulle gi, hvordan jeg skulle intervensere og ikke minst det å holde fast ved den fenomenologiske tilnærmingen; hvordan fenomenene (Braathen, (2009) s.15) trådte fram i gruppen og hvordan de viste seg i min opplevelse.

Som tidligere antydte, var mitt indre spenningsnivå høyt i forkant av veiledningen. For det første på grunn av at vi hadde et nytt medlem med oss denne dagen. Jeg kjente på et sterkt ønske om at denne "nyfødte" gruppen skulle finne tonen på et nivå som ga mulighet for selvutvikling. Jeg kjenner alle personene godt, og mitt behov var at de også skulle kjenne og være trygg på hverandre. Muligens var mitt behov, og kanskje også mitt ubevisste prosjekt, at det skulle oppstå en slags konfluens i gruppen (Sills et.al, s.64), (Hostrup s.155), (Dyrkorn & Dyrkorn, s.124). I sosiale sammenhenger har jeg gjennom hele livet kjent meg tryggest når vi mennesker våger å bryte gjennom overflatiskhet og samtale på en åpen og ærlig måte om våre følelser og dermed vise mot til å la defleksjoner (Sills et.al, s.58), (Hostrup, s.183), (Dyrkorn et.al., s.109) ligge så disse ikke blir til hindre for kontakt.

For det andre skapte utfordringer i mitt eget ekteskap i dagene rundt veiledningen mye stress i meg. Selv om alle i gruppen visste om både at min kone og jeg hadde utfordringer og

at dette satt emosjonelt i meg, ønsket jeg ikke at det skulle være tema i gruppeveiledningen. Vi hadde brukt tid på dette ved en tidligere anledning hvor jeg var fokusperson som veisøker, og i dag var min rolle å være veileder. Selv om jeg på forhånd hadde bestemt meg for at dette ikke skulle ta plass, kom selvmonitoreringen i sving ved at jeg "passet på" og forsøkte å styre hvor mye plass det tok i bevisstheten min.

Og for det tredje det faktum at vi som tilhørte den egentlige kollokviegruppen i minuttene før samlingen hadde sendt sms-er til hverandre om at konflikten i gruppen ikke skulle være tema. Jeg undret meg over om hvorvidt alle hadde fått lest meldingen og var klar over "avtalen" vi hadde. Det hadde jeg ikke rukket å få bekreftet.

Så skjer altså det at K2 bringer inn i gruppen at hun har utfordringer på hjemmebane som hun "kunne ha delt og snakket om", men velger å ikke gjøre. Hun har vurdert – overvåket seg selv – dithen at det blir for utrygt å snakke om dette med tanke på at gruppen i dag har et nytt medlem. For en start!

Umiddelbart svinner mitt håp om at en bevegelse på isolasjon-konfluens aksen (Sills et.al., s66) skal kunne bringe oss nærmere en opplevelse av dyp kontakt. Mens jeg sitter der forsøker jeg lettere desperat å "logge meg selv", og registrerer at tankene jobber på høygir, at pulsen ligger over vanlig hvilepuls og at det strammer seg i magen. Å registrere følelser fremstår vanskelig, men det lille jeg får tak i, har karakter av grunnfølelsen frykt (Dyrkorn et.al, s.101).

Tankene jobber på høygir med å finne den neste intervensjonen, og jeg har fremdeles et håp om at K2 skal gi slipp på litt av egotismen når jeg så kontakter henne med spørsmålet:

"Hvordan kjennes det å holde tilbake?" Hun svarer at det føles trygt.

Allerede nå blir jeg var en magefølelse, intuisjon eller fantasi om at individene er på vei mot å regulere seg i gruppen ved å bruke enkelte kontaktformer på en selvbeskyttende måte (Dyrkorn et.al, s.102) På det personlige planet kan dette være tegn på både sunn og usunn bruk av kontaktformer alt etter hva som er hensiktsmessig i situasjonen. Slik sett er kontaktformene i seg selv nøytrale. Men slik jeg som veileder opplever det akkurat der, er selvmonitoreringen og selvbeherskelsen nå kontakthindrende i feltet på en hemmende måte. Eller kanskje er det riktigst å si at jeg opplever den hemmende for meg som veileder.

La oss så se på det neste som skjer i veiledningen (linje 89-97, merket med gult i "Verbatim utdrag"):

*V: Men spent, sier du?*

*K2: Ja, nå når jeg sa det, så slapp spenningen litt fra meg. Men så, jeg er også klar over at jeg ble en side av meg selv. Som er K2 som har kontroll, som er tydelig, som er sterk og holder tilbake og er... Og så legger jeg samtidig vekk enn annen side av meg som er den sårbare. Som kunne ha sittet her i dag og grått.*

*V: Jeg har sett dere begge grine... Jeg tror jeg har grått med alle dere som er her...*

*M1: Ja, det er tid for å grine sammen nå, he-he...*

*(Stillhet) .....*

K2 understreker at hun er tydelig klar over hva hun formidler. Hun viser den sterke og ikke den sårbare siden av den personen hun er. Når hun sier ordet "grått" øyner jeg som veileder en mulighet for kontakt, og i håp om å hjelpe gruppen (og meg selv) bekjenner at jeg har grått med alle som er tilstede. Med det ønsker jeg å signalisere jeg at jeg er trygg på alle individene som er tilstede. Kanskje min underliggende invitasjon er at de da skal bli tryggere på hverandre. Hvorpå M1 svarer at "det er tid for å grine sammen nå, he-he."

I M1s svar ligger det slik jeg ser det to tydelige kontakthindringer. For det første er dette et eksempel på defleksjon (Sills et.al, s.58), (Hostrup, s.183), (Dyrkorn et.al, s.109). Defleksjon er når vi manøvrerer unna i vår direkte kontakt med en annen person eller i vår måte å forholde oss til oss selv. Når noe blir ubehagelig, fristes vi å "ta brodden" av det. Å trivialisere noe ved hjelp av humor, slik det gjøres i dette eksempelet, er både vanlig og menneskelig. Gestalten som dannes blir vag og ufarlig, men uten kraften som kunne ført til forandring. Foruten defleksjonen, ligger nok en gang egotismen og vaker bak det som formidles. Selvovervåkingen fører til at noe holdes tilbake (noe sårbart?) og det som kommer ut er ufarlig. Nøye og umerkelig kalkulert.

På dette tidspunktet kjenner jeg at stramningene i magen slett ikke har blitt svakere enn i starten. Snarere tvert imot. Jeg husker at jeg tenkte at nei, dette bærer jo galt avsted. Skal vi nå deflektere bort fra dette møtet som kunne gitt oss så mye? Og disse menneskene da, som



jeg jo slett ikke kjenner som overflatiske. Du ga meg ikke akkurat en gave nå, M1! Eller kanskje gjorde du det?

Vi har sikkert alle kjent det; at grupper preges av atmosfærer eller stemninger som har en tendens til å trekke i samme retning (Lassen, i Kvalsund & Meyer (red), s.146). Noen eller noe napper i oss og vi lar oss drive med. Særlig tidlig i en gruppes liv, skal det ikke så mye til før der oppstår bevegelse. På dette tidspunktet, fremdeles tidlig i veiledningen, er en slik bevegelse akkurat hva jeg føler. At subtile signaler, sammen med mer tydelige tegn som markant egotisme og åpenbar defleksjon, er i ferd skape en stemning som kan komme til å forme oss.

Å lese verbatimet nå, med god avstand til selve veiledningssituasjonen, er ganske interessant. Jeg legger merke til at det etter sitatet ovenfor først oppstår en uttrekkende stillhet. Deretter går det en lang periode uten at jeg kommer med tydelige intervensjoner, ikke en gang verbal støtte i form av typen "ja..." eller "jaha...". Gruppen deflekterer fortsatt med litt "he-he" og "vi kan ikke dø av det" og slikt. Jeg husker denne fasen av veiledningen som at jeg jobbet på et kognitivt høygir med tanke på hvordan jeg nå kunne intervenere, nå som gruppen ikke hadde respondert slik jeg håpet på mitt forsøk på å presentere sårbarhet. Jeg rotet i verktøykassen, fant ikke stort, og bestemte meg for å gjøre en gjentakelse av veisøkers ord når sjansen bød seg. Altså en typisk gestalt-vri, slik vi ofte har sett det det praktisert i veilednings-demonstrasjoner (linje 132-139, merket med gult i "Verbatim utdrag"):

*K1: ...plass da, på stolen... Og så tok jeg meg selv i å sitte sånn... Jeg tok ikke plass. (Stillhet)*

*V: Du tok ikke plass...?*

*K1: Jeg tar jo plass. Nå tar jeg plass... (Stillhet)*

*V: Føler du behov for å få plass eller ta plass?*

*K1: Akkurat nå?*

*V: Ja...?*

*K1: Jeg har ikke behov for noe konkret tror jeg... Bare behov for å være her og... Ja... (Stillhet)*

*Nei, jeg vet ikke helt i dag jeg. (Stillhet)*

Jeg husker jeg følte stillheten beklemmende. Og skammet meg litt over at jeg som veileder skulle føle det sånn. Det ble god tid til å overvåke meg selv underveis, og det hele var ganske planlagt da jeg brukte muligheten og stilte K1 spørsmålet: "Du tok ikke plass"? Men intervensjonen førte ikke til noe særlig. Bare mer stillhet. Mange gestalt-terapeuter beskriver stillheten som en ressurs i veiledning (Dyrkorn et.al, s.152). At der ligger muligheter i de pausene som oppstår, kan jeg forstå, og har erfart i andre veiledninger. I denne veiledningen klarte jeg ikke der og da å se at det førte til noe mer enn at gruppens forhåpentlige bevegelse mot trygghet fikk ny motstand.

La oss se på et siste utdrag i denne omgang (linje 143-148, merket med gult i "Verbatim utdrag"):

*K1: Jeg fikk en... Jeg ble litt oppmerksom på da vi kom inn her, og vi pratet sammen i den forkontakt-fasen på en måte da, at... så fikk jeg fantasier om at du var en ganske utadventt type som var på, og vant og egentlig ta litt sånn plass da, fikk jeg fantasier om sånn spontant da. Og så la jeg merke til at i det vi satte oss ned her nå, at det var en tilbaketrekning eller en eller annen sånn, at det er mye som på en måte, jeg får litt sånn følelsen av at når du sa det om å holde tilbake da, at det også ligger... at K2 satte ord på noe som kanskje også du...*

Her opplever jeg at det igjen skjer noe som angår gruppeprosessen spesielt. En gruppe er alltid i utvikling, hele sitt liv, og så langt har denne gruppen vært preget av forsiktighet og det jeg kjenner som frykt i gruppen. Når K1 sier "Og så la jeg merke til at i det vi satte oss ned her nå, (...) jeg får litt sånn følelsen av at når du (M1, red anm.) sa det om å holde tilbake da, (...) at K2 satte ord på noe som kanskje også du..."

Her stiger det i meg en frykt for at gruppen er i ferd med å sementere en overfladiskhet og en frykt for å dele, og dermed ikke komme videre i sin utvikling. Rasmus M. Lassen skriver i boken "Samarbeidets kunst i ledelse, veiledning og læring" at "Gruppens bevegelse mot det neste nivået starter med at noen går foran. Når noen våger å gjøre noe som er annerledes, som å vise sin sårbarhet eller ta sjansen på å bli avvist, hjelper dette også andre til å våge å

*gjøre noe nytt.*" (Lassen, i Kvalsund & Meyer (red), s.145).

Jeg tenker at jeg i linje 94 forsøkte på nettopp det Lassen beskriver, uten at det førte noe sted. Det slår meg at en mer dramatisk intervensjon kunne skape bevegelse. Som for eksempel at jeg uttrykker noe sånt som: "Jeg synes dette er kjedelig. Her sitter vi, modne mennesker og beskytter vår sårbare side ved å kontrollere oss selv og holde tilbake. Tør vi ingen ting i denne gruppen?"

Tja hva som ville skjedd vet vi ikke, for jeg prøvde ikke. Dels i respekt for K2 som hadde uttrykt at hun holdt tilbake for å trygge seg selv, dels i frykt for å rokke ved avtalen vi hadde om å ikke nevne kollokviegruppens konflikt. Og dels på grunn av min egen utrygghet som veileder. Det siste er ikke spesielt for akkurat denne veiledningen, og er kanskje min største utfordring som jeg jobber for å overvinne, blant annet ved å skrive om de aktuelle kontakthindrene i denne oppgaven.

### **Tilbakeholdelse, selvbeherskelse, retrofleksjon**

*"Retrofleksjon er en måte at afbryde kontakt på, som sørger for det, vi i dagligtale kaller selvbeherskelse."* (Hostrup s.192). Hostrup sier her at kontaktformen retrofleksjon, som er helt nødvendig i vår omgang med andre for å regulere hva vi "kommer ut med", har en side som er kan være kontaktbrytende ved at vi behersker oss selv (til kontakthindrende grad). Sills, Lapworth, Desmond (s.66) klargjør at retrofleksjonens motpol er impulsivitet. Disse to inngangene til denne kontaktformen forklarer på en god måte hvordan selvbeherskelsen fører til at veisøkerne i caset holder tilbake noe som kunne vært eksponert for de andre, for eksempel gråt. I andre sammenhenger kunne det vært hensiktsmessig å holde tilbake, for eksempel på en fest med nye, ukjente mennesker. Om motpolen, impulsivitet, hadde fått råde, og gråten hadde fått komme ut, ville man antakelig oppnådd kontakthindring i forhold til de fleste av festens deltakere. Mange av dem ville kanskje tenkt: "Hva er dette for en person som står her og griner blant ukjente? Har han ikke sosiale antenner? Er han ustabil?" I caset vårt som er en samling som har en helt annen funksjon, fungerer retrofleksjonen derimot som et kontakthinder. I denne konteksten ville mer impulsivitet kunne fungert *kontaktåpnende*.

Dette illustrerer at kontaktformer generelt alltid innebærer en pendling mellom motpoler. Konteksten og hva individet (ubevisst eller bevisst) vil oppnå, avgjør hvor på akse det er hensiktsmessig å oppholde seg. I noen sammenhenger vil impulsivitet tjene til kontakt, i andre kontekster vil retrofleksjon være hensiktsmessig.

Caset vårt illustrerer dessuten en tydelig sammenheng mellom egotisme og retrofleksjon. Gruppemedlemmene kontinuerlig hva de sier og gjør, og her fører selvmonitoreringen til utstrakt tilbakeholdelse av informasjon og følelser. Jeg har tidligere betont at atmosfæren av selvovervåking i gruppen fremmer utrygghet fremfor kontakt. Dette forsterkes ytterligere når følgen av egotismen er at veisøkerne behersker seg selv til en grad hvor innhold og følelser, som det i denne konteksten kunne vært rom for, holdes tilbake. Vi får også demonstrert hvordan selvovervåkingen kan lede til en annen kontaktform, også her med et selvbeskyttende og lukkende resultat; nemlig defleksjon. Ovenfor ble sammenhengen vist, uten å bli beskrevet eksplisitt: Når M1 tyr til humor for å ufarliggjøre noe som kan oppleves truende: "Ja, det er tid for å grine sammen nå, he-he...". I stedet for å komme K2s utsagn "...Som kunne ha sittet her i dag og grått." i møte, velger han å deflektere bort og avslutte gestalten på denne måten. Et utsagn som "Hvorfor gråte?" kunne hatt tilsvarende effekt. Poenget er at graden av kontakt som kan oppnås, avhenger av hvordan kontaktformene avleder hverandre og hvor på polaritetsaksen(e) videre kommunikasjon plasserer seg.

## **Avslutning**

Jeg har nå reflektert rundt noen utvalgte sitater fra veiledningen som særlig illustrerer kontaktformene egotisme og profleksjon. Grunnen til at jeg valgte disse formene er at de, slik jeg opplevde det, dominerte veiledningen og hadde en særlig kontakthindrende effekt. Jeg kjenner også at jeg personlig utfordres av både selvovervåking og tilbakeholdelse når jeg veileder.

Utfordringene mine er tydelig belyst. Mulighetene er mange. Jeg skrev at jeg muligens hadde en underliggende og ubevisst agenda om åpenhet, trygghet og at deltakerne skulle bli kjent. Jeg nevnte også at en viss bevegelse mot konfluens tidlig i samlingen kunne hjulpet i denne retningen.

En helt klar mulighet ville vært å bevisstgjøre meg på å ikke ha noen agenda, men kun la det

som skjer, skje. For å kunne klare å ha en slik fenomenologisk holdning, trenger jeg mer trening og økt trygghet som veileder.

En annen mulighet, som jeg har nevnt tidligere i oppgaven, kunne vært å stole på min egen intuisjon og intervensjoner ved å si rett ut at jeg kjedet meg.

En tredje mulighet kunne vært å ha følgende fremme i bevisstheten: "Man kan ikke endre det man ikke aksepterer" (Falk, s.33). Å akseptere at gruppen ikke opplevde mer kontakt, kunne dermed kanskje fungert frigjørende for meg.

Og: Ved i denne oppgaven å belyse og å personlig møte hvordan kontaktformene levde i veiledningen, håper jeg å ta noe av brodden av en hemmende utfordring. Jeg tror jeg har klart det.

Til slutt vil jeg trekke inn enda et sitat, som var min siste intervensjon under samlingen (linje 472-475, merket med gult i "Verbatim utdrag"):

*V: Ja, nei nå skal vi avslutte, men jeg ehh... jeg sitter med en litt sånn... ..utilfredstilthet i meg... for jeg følte et ansvar for dette her i dag. Og så bare lurer jeg så veldig mye på om det var vellykket, det er det som jobber i veldig i meg, men så tenker jeg at det spiller ingen rolle. Det som skjer det skjer, og jeg kjenner at jeg har fått veldig mye bra materiale...*

Her sa jeg det som det var; at jeg satt med en utilfredstilthet. Slik forsøkte jeg å lukke gestalten. Jeg er glad for at jeg sa det slik. Gestalten står fortsatt på gløtt, den er ikke helt ferdig.

Nå har jeg skrevet denne oppgaven. Døren er nærmere å være lukket. Jeg kjenner meg litt mer trygg. Håpet er at fremtidig veiledningstrening skal hjelpe meg til å lukke gestalten helt.

## Litteratur:

Braathen, E. (2009) *Helt gresk – om vitenskapsteori og awareness*, Norsk Gestalttidsskrift, s. 9.-25.

Dyrkorn, R. og Dyrkorn, R. (2010). *Innføring i gestaltveiledning* Oslo: Universitetsforlaget.

Falk, Bent (2016) *Å være der du er*, Bergen: Fagbokforlaget

Hostrup, H. (2009). *Gestaltterapi. Indføring i gestaltterapiens grundbegreper*, København: Hans Reitzels Forlag.

Kvalsund, R. og Meyer, K. (red.), (2014) *Samarbeidets kunst i ledelse, veiledning og læring*, Bergen: Fagbokforlaget

Sills, C. og Lapworth, P. og Desmond, B. (2012) *An introduction to Gestalt*, London: Sage Publications Ltd.

Sonne, M. og Tønnesvang, J. T. (2013). *Integrativ gestalt praksis: Kompleksitet og helhed i arbejdet med mennesker*, København: Hans Reitzels Forlag.

## Utdrag, 2 sekvenser fra verbatim

Sekvensene strekker seg fra og med linje 42 til og med linje 150 og fra og med linje 472 til og med 475 i det fullstendige verbatimet fra gruppeveiledningen. Henholdsvis utdrag og fullstendig verbatim finnes påfølgende etter oppgavebesvarelsen.

Sitater som er gjengitt i oppgaven, er i utdraget merket med gul farge.

42 V: K1?

43 K1: Ja, jeg kjenner at jeg er ganske aktivert. Ehmmm... vi har styret litt for å komme sammen  
44 her i dag. Så kjente jeg at det betydde litt for meg at vi skulle få det til. Så er jeg veldig glad  
45 for at vi fikk det til. Så er jeg nysgjerrig på at det skulle komme en ny inn i gruppen, så var  
46 spontanreaksjonen min sånn, åhh så spennende. Det gleder jeg meg til å se hvem er. Veldig  
47 lite sånn å nei... ja, så det, men at det har vært litt styrete rundt det og at jeg har vært litt  
48 aktivert i det. Men med en sånn nysgjerrighet, oi, vi, med, ja, en undring. Og så kjente jeg når  
49 jeg kom inn her med dere at det var et høyt tempo som jeg slet med å... så tok jeg meg selv i  
50 at jeg har vært mye i mitt i dag, og kjørt mitt tempo og nå kom jeg på en gruppe hvor det var  
51 et annet tempo. Så tok jeg meg selv i å streve litt med å henge med på det,

52 V: Ja... ja...

53 K1: ...og så henger jeg med og så plutselig får jeg litt sånn... så trakk jeg meg litt ut av det tror  
54 jeg. Så sitter jeg litt med det nå.

55 V: Ja... ja...

56 K1: Jeg kjente jeg ble litt høy... Og nå tror jeg vi tok det ned til noe som jeg klarte å henge  
57 med på igjen...

58 V: Ja... ja...

59 K1: Ja...

60 V: Hvordan kjenner du det nå, hvis du kjenner etter? I kroppen...?

61 K1: Nei, jeg kjenner ikke helt kroppen min sånn... Jeg tror den jobber med å finne sin plass  
62 eller et eller annet sånt da... Jeg får ikke helt taket på den.

63 V: Nei...

64 K1: Men jeg har litt høy... litt hjertebank.

65 V: Ja...

66 K1: Men, og så er jeg nysgjerrig på hva vi skal her, og synes det er fint å være her med dere,  
67 og, ja, nysgjerrig på deg...

68 V: Du er nysgjerrig på M1...

69 K1: Ja, han er jo den jeg på en måte... jeg aner jo ikke hvem han er. Men jeg er for så vidt  
70 nysgjerrig på dere to andre og, men dere vet jeg jo sånn noenlunde... Men jeg er nysgjerrig på  
71 det vi skal gjøre her sammen i dag, og hvem liksom... Så det synes jeg er spennende.

72

73 (Lang stillhet)

74

75 V: Nå ble det stille...

76 K2: Fint, men litt sånn klemt...

77 V: Ja... er det klemt...?

78 K2: Jeg tenkte faktisk på det på veien hit, for jeg har ting, endringer på hjemmebane, som jeg  
79 kunne ha delt og snakket om, men så kjente jeg på frykten på avvisning fra deg (M1), tror jeg.  
80 Fordi det er en lengre historie... og frykten for å bli misforstått, stemplet som noe annet enn  
81 det jeg ønsker å være, så jeg kjenner nok at jeg holder tilbake... fordi jeg kjenner kanskje en  
82 slags splid mellom å ha kommet til et punkt hvor jeg kan være ganske personlig med dere, og  
83 vi har ikke hatt den tiden til å utvikle det. Og når jeg da holder tilbake *det* som kanskje som  
84 kanskje ville vært naturlig å si noe om, så holder jeg tilbake generelt. Så når du, M1, sa det  
85 om litt spent stemning, så ja, jeg holder tilbake, det gjør jeg.

86 V: Hvordan kjennes det å holde tilbake?

87 K2: Det kjennes trygt, som om jeg ivaretar en slags kontroll, som er godt, som skal gi meg en  
88 trygghet.



89 V: Men spent, sier du?

90 K2: Ja, nå når jeg sa det, så slapp spenningen litt fra meg. Men så, jeg er også klar over at jeg  
91 ble *en* side av meg selv. Som er K2 som har kontroll, som er tydelig, som er sterk og holder  
92 tilbake og er... Og så legger jeg samtidig vekk enn annen side av meg som er den sårbare.  
93 Som kunne ha sittet her i dag og grått.

94 V: Jeg har sett dere begge grine... Jeg tror jeg har grått med alle dere som er her...

95 M1: Ja, det er tid for å grine sammen nå, he-he...

96

97 (Stillhet)

98

99 M1: Ja, når jeg ler nå, så er det kanskje ehh... i frykt da, sant. For vi vet jo ikke helt hva vi er  
100 redd for på sett og vis.

101 K2: Nei... nei...

102 M1: Ehhh... og hvis vi klarer å fjerne den der, så blir det noe helt annet enn hva vi frykter,  
103 tenker jeg. Men hvordan vi skal slippe den... det... dette er noe å gjøre... kan vi det...? vet ikke  
104 hvordan... Vi kan jo ikke dø av det... he-he...

105 K2: Vi kommer til å dø uansett, er mitt motto om dagen... Nei, jeg tror nok også at det handler  
106 om å ikke ønske å ta for mye plass. Et behov for at vi finner et *oss*, før jeg går inn og tar en  
107 plass. Så det kjennes riktig ut for meg også, å ikke slenge inn et tema. Nå blir jeg  
108 oppmerksom på at jeg gjør det likevel uten å gjøre det, på metanivå, så egentlig har jeg behov  
109 for å høre hvor K1 er he-he. Jeg vil ikke ha hot-siden. Jeg vil ikke ha hot-siden, kjente jeg.

110 K1: Jeg er nå bare her, egentlig. Eller sånn... jeg merket litt at når du sa at det er litt trykket  
111 stemning, så kjente jeg litt på det motsatte, at jeg var komfortabel... at jeg hadde en ro, at det  
112 var rolig. Men så hører jeg at .... vi opplever det ulikt liksom, og det betyr ikke at, nei da er  
113 det jo rolig her da. For sånn er det ikke... vi sitter jo her med fire forskjellige virkeligheter. Jeg  
114 vet ikke jeg. Jeg har en sånn ro her i dag, jeg. Og så legger jeg merke til at du (M1) har behov  
115 for å sjekke ut hvor jeg er... jeg bare smiler litt og du er... du er deg selv på en måte...

116 (latter)

117 K1: Eller sånn, ja, du er her og jeg er her og vi er her...

118 M1: Ja, for når du sier at vi må ta plass så aktiveres det noe hos deg...?

119 K2: Ja... ja... ja, og ting som handler om en rolle jeg lett kan falle inn i, og som jeg kjenner på  
120 behov for å ha en frihet i forhold til, at av og til kan jeg gå inn og ta den rollen, men at når jeg  
121 skal gå inn og ta plass, skal det være bevisst. Eller det skal være ønsket ut fra mitt eget behov,  
122 samtidig som... joda, joda, mens jeg snakket kjenner jeg jo også på at når jeg tar plass så kan  
123 jeg avvises.

124 M1: Ja, for vi kan jo stoppe deg.

125 K2: Ja, dere kan det. Eller dere kan synes at jeg er teit...

126 M1: Det vil du jo kanskje aldri få vite...

127 K1: Jeg synes det var litt artig å se, da jeg kom inn her, og så var du (M1) helt ny for oss, og  
128 så så jeg en energi i det fra din side, som jeg kjente igjen, en sånn iver etter ”Hei, hvem er  
129 du?” En sånn... ja, jeg synes det gav mening, det var fint. Og så legger jeg merke til at du  
130 snakker om å ta plass og så tar du plass med kroppen, nå trakk du deg litt tilbake, du tok litt  
131 sånn plass da, på stolen... Og så tok jeg meg selv i å sitte sånn... Jeg tok ikke plass. (Stillhet)

132 V: Du tok ikke plass...?

133 K1: Jeg tar jo plass. Nå tar jeg plass... (Stillhet)

134 V: Føler du behov for å få plass eller ta plass?

135 K1: Akkurat nå?

136 V: Ja...?

137 K1: Jeg har ikke behov for noe konkret tror jeg... Bare behov for å være her og... Ja...  
138 (Stillhet) Nei, jeg vet ikke helt i dag jeg. (Stillhet)

139 V: Jeg synes dette er ganske spennende. Å se og være del i det som skjer her. Jeg kjenner at  
140 jeg liksom sitter med et ønske om at dere skal kjenne hverandre. At M1 skal bli kjent med K2  
141 og K1, og at K2 og K1 skal bli kjent med M1.

142 K1: Jeg fikk en... Jeg ble litt oppmerksom på da vi kom inn her, og vi pratet sammen i den  
143 forkontakt-fasen på en måte da, at... så fikk jeg fantasier om at du var en ganske utadvendt

144 type som var på, og vant og egentlig ta litt sånn plass da, fikk jeg fantasier om sånn spontant  
145 da. Og så la jeg merke til at i det vi satte oss ned her nå, at det var en tilbaketrekning eller en  
146 eller annen sånn, at det er mye som på en måte, jeg får litt sånn følelsen av at når du sa det om  
147 å holde tilbake da, at det også ligger... at K2 satte ord på noe som kanskje også du...

148 M1: Aktiverte det hos meg. Jeg tar jo også stor plass. Svært ofte.

149 K2: Så det var noe du kunne kjenne deg igjen i..

472 V: Ja, nei nå skal vi avslutte, men jeg ehh... jeg sitter med en litt sånn... ...utilfredsstillhet i  
473 meg... for jeg følte et ansvar for dette her i dag. Og så bare lurer jeg så veldig mye på om det  
474 var vellykket, det er det som jobber i veldig i meg, men så tenker jeg at det spiller ingen rolle.  
475 Det som skjer det skjer, og jeg kjenner at jeg har fått veldig mye bra materiale...

**Verbatim - fullversjon**

**Transkribering av gruppeveiledning, 28. Februar 2019**

Veileder: Egill Johan Danielsen, her forkortet til V.

Veisøkere i gruppe: K1, K2 og M1.

1 V: Ja, da vil jeg si velkommen til denne veiledningen, her. Og i dag har vi en ramme på inntil  
2 45 minutter. Kunne tenke meg først da å så ta en liten åpen runde hvor dere kan etter hvor  
3 dere er og... si litt om det. Kanskje vi skal kjenne etter litt først. Sentrere oss litt og kjenne at  
4 vi sitter godt på stolen og... har kontakt med bakken og jorder oss litt...

5 Tenkte vi kan ta en runde, og M1, har du lyst til å fortelle litt hvordan... hvor er du nå... når vi  
6 sitter her?

7 M1: Jeg er ikke helt her nå, jeg er litt i barndom. Litt forsommer...

8 V: Ja...

9 M1: Når jeg ser sjøen, får jeg sånne bitte små glimt, får ikke helt tak i hva det er. Men det er  
10 noe om... for lenge siden...

11 V: Men det er ikke *her*?

12 M1: Nei. Men jeg kjenner noe under beina mine, og det tror jeg er gulvet. He-he. Er et par  
13 strømper i mellom da, så. Hmmm... men jeg kjenner bra, god mat, god stemning, gode folk  
14 rundt her, ikke noe truende... Men litt spenning og i forhold til det som skal skje. Men jeg  
15 gruer meg ikke.

16 V: Du kjenner ikke disse så godt...?

17 M1: Ikke i det hele tatt.

18 V: Og du er leid inn fra et annet kull, denne gangen, for å komplettere gruppen...

19 M1: Det er en spennende erfaring. Regner med at det ikke er noe farlig som skjer... Men jeg  
20 merker at det er noe som... dirrer.

21

22 V: Vi skal gå videre til K2...

23 K2: Nei, jeg satt og... var glad for at M1 sa det egentlig. Jeg kjente at det var godt at du  
24 begynte med M1. For det var nok det som var mest fremtredende for meg akkurat nå; at jeg  
25 kjenner deg (V) ganske godt, kjenner K1 veldig godt. M1 var helt ny for meg og jeg merket at  
26 jeg holdt på med det nå; prøvde å bli litt kjent og bli litt trygg. Er klar over at jeg nå på en  
27 måte å prøver å finne ut av en ny gruppe. Kjenner meg litt sånn satt tilbake til å finne ut

28 hvilken del av meg kan jeg vise fram her. Så blir jeg da på en måte også klar over... Nei, jeg  
29 vet ikke. Nei. Egentlig er det ikke så viktig den gruppen... Vi mangler jo to av den  
30 opprinnelige gruppen. Nei, egentlig er ikke det så veldig figur. Det er mer figur det at jeg  
31 prøver å finne ut av hvem skal *vi* være. Og hva er det plass til av meg her nå.

32 V: Ja... Ja. Så det kjenner du at du prøver å finne ut av?

33 K2: Ja.

34 V: Det jobber i deg?

35 K2: Ja. Jeg kan kjenne banking i brystet, jeg kan nesten kjenne litt sånn... ikke tungt for å  
36 puste, men litt trangere. Jeg er nok litt klam i hånden og. Men jeg merket at det la seg litt når  
37 jeg hørte M1 snakke først. Så det synes jeg var godt, kjente jeg.

38 V: Ja jeg kjenner litt spenning med det jeg også. Det er jo meg som har spleiset dere, og jeg  
39 kjenner M1 en god del og dere en god del. Så... ja, jeg hadde egentlig gledet meg til det. At  
40 dere skulle treffe M1 og at han skulle få treffe dere.

41

42 V: K1?

43 K1: Ja, jeg kjenner at jeg er ganske aktivert. Ehmmm... vi har styret litt for å komme sammen  
44 her i dag. Så kjente jeg at det betydde litt for meg at vi skulle få det til. Så er jeg veldig glad  
45 for at vi fikk det til. Så er jeg nysgjerrig på at det skulle komme en ny inn i gruppen, så var  
46 spontanreaksjonen min sånn, åhh så spennende. Det gleder jeg meg til å se hvem er. Veldig  
47 lite sånn å nei... ja, så det, men at det har vært litt styrete rundt det og at jeg har vært litt  
48 aktivert i det. Men med en sånn nysgjerrighet, oi, vi, med, ja, en undring. Og så kjente jeg når  
49 jeg kom inn her med dere at det var et høyt tempo som jeg slet med å... så tok jeg meg selv i  
50 at jeg har vært mye i mitt i dag, og kjørt mitt tempo og nå kom jeg på en gruppe hvor det var  
51 et annet tempo. Så tok jeg meg selv i å streve litt med å henge med på det,

52 V: Ja... ja...

53 K1: ...og så henger jeg med og så plutselig får jeg litt sånn... så trakk jeg meg litt ut av det tror  
54 jeg. Så sitter jeg litt med det nå.

55 V: Ja... ja...

56 K1: Jeg kjente jeg ble litt høy... Og nå tror jeg vi tok det ned til noe som jeg klarte å henge  
57 med på igjen...

58 V: Ja... ja...

59 K1: Ja...

60 V: Hvordan kjenner du det nå, hvis du kjenner etter? I kroppen...?

61 K1: Nei, jeg kjenner ikke helt kroppen min sånn... Jeg tror den jobber med å finne sin plass  
62 eller et eller annet sånt da... Jeg får ikke helt taket på den.

63 V: Nei...

64 K1: Men jeg har litt høy... litt hjertebank.

65 V: Ja...

66 K1: Men, og så er jeg nysgjerrig på hva vi skal her, og synes det er fint å være her med dere,  
67 og, ja, nysgjerrig på deg...

68 V: Du er nysgjerrig på M1...

69 K1: Ja, han er jo den jeg på en måte... jeg aner jo ikke hvem han er. Men jeg er for så vidt  
70 nysgjerrig på dere to andre og, men dere vet jeg jo sånn noenlunde... Men jeg er nysgjerrig på  
71 det vi skal gjøre her sammen i dag, og hvem liksom... Så det synes jeg er spennende.

72

73 (Lang stillhet)

74

75 V: Nå ble det stille...

76 K2: Fint, men litt sånn klemt...

77 V: Ja... er det klemt...?

78 K2: Jeg tenkte faktisk på det på veien hit, for jeg har ting, endringer på hjemmebane, som jeg  
79 kunne ha delt og snakket om, men så kjente jeg på frykten på avvisning fra deg (M1), tror jeg.  
80 Fordi det er en lengre historie... og frykten for å bli misforstått, stemplet som noe annet enn



81 det jeg ønsker å være, så jeg kjenner nok at jeg holder tilbake... fordi jeg kjenner kanskje en  
82 slags splid mellom å ha kommet til et punkt hvor jeg kan være ganske personlig med dere, og  
83 vi har ikke hatt den tiden til å utvikle det. Og når jeg da holder tilbake *det* som kanskje som  
84 kanskje ville vært naturlig å si noe om, så holder jeg tilbake generelt. Så når du, M1, sa det  
85 om litt spent stemning, så ja, jeg holder tilbake, det gjør jeg.

86 V: Hvordan kjennes det å holde tilbake?

87 K2: Det kjennes trygt, som om jeg ivaretar en slags kontroll, som er godt, som skal gi meg en  
88 trygghet.

89 V: Men spent, sier du?

90 K2: Ja, nå når jeg sa det, så slapp spenningen litt fra meg. Men så, jeg er også klar over at jeg  
91 ble *en* side av meg selv. Som er K2 som har kontroll, som er tydelig, som er sterk og holder  
92 tilbake og er... Og så legger jeg samtidig vekk enn annen side av meg som er den sårbare.  
93 Som kunne ha sittet her i dag og grått.

94 V: Jeg har sett dere begge grine... Jeg tror jeg har grått med alle dere som er her...

95 M1: Ja, det er tid for å grine sammen nå, he-he...

96

97 (Stillhet)

98

99 M1: Ja, når jeg ler nå, så er det kanskje ehh... i frykt da, sant. For vi vet jo ikke helt hva vi er  
100 redd for på sett og vis.

101 K2: Nei... nei...

102 M1: Ehhh... og hvis vi klarer å fjerne den der, så blir det noe helt annet enn hva vi frykter,  
103 tenker jeg. Men hvordan vi skal slippe den... det... dette er noe å gjøre... kan vi det...? vet ikke  
104 hvordan... Vi kan jo ikke dø av det... he-he...

105 K2: Vi kommer til å dø uansett, er mitt motto om dagen... Nei, jeg tror nok også at det handler  
106 om å ikke ønske å ta for mye plass. Et behov for at vi finner et *oss*, før jeg går inn og tar en  
107 plass. Så det kjennes riktig ut for meg også, å ikke slenge inn et tema. Nå blir jeg

108 oppmerksom på at jeg gjør det likevel uten å gjøre det, på metanivå, så egentlig har jeg behov  
109 for å høre hvor K1 er he-he. Jeg vil ikke ha hot-siden. Jeg vil ikke ha hot-siden, kjente jeg.

110 K1: Jeg er nå bare her, egentlig. Eller sånn... jeg merket litt at når du sa at det er litt trykket  
111 stemning, så kjente jeg litt på det motsatte, at jeg var komfortabel... at jeg hadde en ro, at det  
112 var rolig. Men så hører jeg at .... vi opplever det ulikt liksom, og det betyr ikke at, nei da er  
113 det jo rolig her da. For sånn er det ikke... vi sitter jo her med fire forskjellige virkeligheter. Jeg  
114 vet ikke jeg. Jeg har en sånn ro her i dag, jeg. Og så legger jeg merke til at du (M1) har behov  
115 for å sjekke ut hvor jeg er... jeg bare smiler litt og du er... du er deg selv på en måte...

116 (latter)

117 K1: Eller sånn, ja, du er her og jeg er her og vi er her...

118 M1: Ja, for når du sier at vi må ta plass så aktiveres det noe hos deg...?

119 K2: Ja... ja... ja, og ting som handler om en rolle jeg lett kan falle inn i, og som jeg kjenner på  
120 behov for å ha en frihet i forhold til, at av og til kan jeg gå inn og ta den rollen, men at når jeg  
121 skal gå inn og ta plass, skal det være bevisst. Eller det skal være ønsket ut fra mitt eget behov,  
122 samtidig som... joda, joda, mens jeg snakket kjenner jeg jo også på at når jeg tar plass så kan  
123 jeg avvises.

124 M1: Ja, for vi kan jo stoppe deg.

125 K2: Ja, dere kan det. Eller dere kan synes at jeg er teit...

126 M1: Det vil du jo kanskje aldri få vite...

127 K1: Jeg synes det var litt artig å se, da jeg kom inn her, og så var du (M1) helt ny for oss, og  
128 så så jeg en energi i det fra din side, som jeg kjente igjen, en sånn iver etter ”Hei, hvem er  
129 du?” En sånn... ja, jeg synes det gav mening, det var fint. Og så legger jeg merke til at du  
130 snakker om å ta plass og så tar du plass med kroppen, nå trakk du deg litt tilbake, du tok litt  
131 sånn plass da, på stolen... Og så tok jeg meg selv i å sitte sånn... Jeg tok ikke plass. (Stillhet)

132 V: Du tok ikke plass...?

133 K1: Jeg tar jo plass. Nå tar jeg plass... (Stillhet)

134 V: Føler du behov for å få plass eller ta plass?

135 K1: Akkurat nå?

136 V: Ja...?

137 K1: Jeg har ikke behov for noe konkret tror jeg... Bare behov for å være her og... Ja...

138 (Stillhet) Nei, jeg vet ikke helt i dag jeg. (Stillhet)

139 V: Jeg synes dette er ganske spennende. Å se og være del i det som skjer her. Jeg kjenner at  
140 jeg liksom sitter med et ønske om at dere skal kjenne hverandre. At M1 skal bli kjent med K2  
141 og K1, og at K2 og K1 skal bli kjent med M1.

142 K1: Jeg fikk en... Jeg ble litt oppmerksom på da vi kom inn her, og vi pratet sammen i den  
143 forkontakt-fasen på en måte da, at... så fikk jeg fantasier om at du var en ganske utadvendt  
144 type som var på, og vant og egentlig ta litt sånn plass da, fikk jeg fantasier om sånn spontant  
145 da. Og så la jeg merke til at i det vi satte oss ned her nå, at det var en tilbaketrekning eller en  
146 eller annen sånn, at det er mye som på en måte, jeg får litt sånn følelsen av at når du sa det om  
147 å holde tilbake da, at det også ligger... at K2 satte ord på noe som kanskje også du...

148 M1: Aktiverte det hos meg. Jeg tar jo også stor plass. Svært ofte.

149 K2: Så det var noe du kunne kjenne deg igjen i...?

150 M1: You bet! He-he-he! Men som jeg også har noen nyanser i forhold til. Jeg har sagt det til  
151 en god kollega at... Nei, den plassen du tar, M1 den får du altså...

152 K2: Ja. Ja..., nei men det der... ja, det, det... Jeg leste noe. Nå tenker jeg på Morten som  
153 snakker om at det er en måte å gjemme seg litt og gå opp i hodet og intellektualisere. Men jeg  
154 leste noe om det å ta imot den makten andre gir deg. Og grunnen til at jeg sier at jeg leste om  
155 det var fordi at når jeg leste om det så... Jeg husker det jo. Det satte seg. Og det, jeg kjente det  
156 også når du sa det at det aktiverte, at det trigget litt den lille nerven som dirrer litt. Det å  
157 faktisk tørre å ta imot plassen hvis jeg blir gitt den.

158 M1: Du vil ha den?

159 K2: Ja, det synes jeg er ubehagelig og jeg kjenner det bare når vi snakker om det. For jeg må  
160 tørre stole på at det er ekte når noen andre vil gi meg det, må tørre å stole på at andre vil gi  
161 meg det, så må jeg tørre å la det være en kontakt der. For den kan forsvinne. Jeg tror det er det  
162 det går på. (Stillhet) Så ser jeg på deg V, og så tror jeg det ga mer mening for meg enn for...

163 M1: Men jeg tror kanskje vi skal konkludere fra sånn øyeblikkelig reaksjon at ting synker jo  
164 inn i oss, og mye tar veldig lang tid. Jeg kjenner at jeg er ganske treig av og til. Så det er  
165 ettertanker, nokså mange ettertanker, kanskje ikke nok da, men nokså mange. Og det du sier  
166 kan jo var i mitt hode for den slags skyld, for resten av levetiden.

167 K1: Når vi snakker om det å ta plass, så føler jeg det ligger en sånn greie i samfunnet det  
168 ligger en sånn at det skal man ikke. At det er ladd med noe, du skal ikke ta plass, liksom.

169 M1: Introjekt?

170 K1: Ja, at det ligger en sånn greie i det. Og så sitter jeg og tenker sånn hva er det, hvorfor er  
171 det... det at du tar plass, tar du noe fra noen andre? Eller... og så begynte jeg å tenke på litt  
172 det... det er noe grensesetting også. Og litt sånn i forhold til når vi er i en gruppe og at vi har  
173 holdt på med det her nå i forkant, liksom å komme sammen og at vi setter grenser. Jeg vet  
174 ikke om det gir mening... men det jeg sitter og tenker på er det med at når vi er i kontakt med  
175 hverandre, og enten tar plass eller setter grenser, så skjer det jo... når du gjør en bevegelse så  
176 skjer det noe i hele gruppen. Vi påvirker hverandre. Så når jeg tar plass... Nå må jo dere tre  
177 holde kjeft for nå prater jeg, nå er det jo jeg som tar plassen.

178 V: Du får den jo og...

179 M1: Og så kan jeg forstyrre og så kan jeg begynne å snakke og så stopper jeg deg.

180 K1: Ja, og da skjer det noe med meg igjen, så vi på en måte, og så er det ikke noe som er feil  
181 eller... Men det er det som skjer da. Også tenker jeg litt på min egen, jeg kan jo også ta plass...  
182 men at jeg av og til kan... Jeg tror jeg har en bevissthet som er ganske sterk i meg, både på det  
183 med å ta plass og det med å sette grenser... når vi er i en gruppe at så fort jeg gjør en  
184 bevegelse så er det nesten sånn, ikke dominobrikke, men da skjer det noe med de tre andre.  
185 Både når jeg tar plass og ikke tar plass, og setter grenser og ikke setter grenser, så skjer det  
186 noe. Og den tror jeg er sånn sinnssykt sterk i meg. Og av og til litt sånn, ja, jeg kan utfordre,  
187 jeg kan se litt på det der. Og så lurer jeg på... Jeg føler meg alltid litt flosklete nå jeg prøver å  
188 trekke ting tilbake i tid for å forstå det. Jeg er jo, jeg kom liksom til verden som firling. Så har  
189 jeg tenkt litt på det. Jeg leste om det en dag her, ja vi er jo relasjonelle vesener helt fra vi blir  
190 født ut i verden. Og så tenkte jeg sånn; shit jeg var jo det *før* jeg ble født ut i verden. (Latter)  
191 Ja men sånn, ja men faktisk da... uten å bli sånn stor i liksom... men bare det derre om jeg  
192 gjorde en liten bevegelse inni magen måtte de to andre... de tre andre bare, eller hvis jeg...

193 M1: Var det firling?

194 K1: Ja...

195 M1: Oj oj...

196 K1: Og hvis jeg spiste, tok jeg jo mindre fra de andre, og så liksom begynte jeg å tenke sånn...  
197 Og så merket jeg at... når vi har drevet med der gruppegreiene, å være i kollokvie og ta ansvar  
198 og ikke ta... eller sånn, så merker jeg at det aktiverer meg veldig. Jeg blir veldig sånn, hallo vi  
199 er jo sammen. Vi må... Og litt sånn kanskje litt sånn grenser... litt sånn, ja... Når dere snakket  
200 om det nå, så begynte jeg å tenke på det her... ja... ja...

201 M1: Fasinerende. Veldig fasinerende. Jeg for sånn bilder jeg. Sånne fostre i bevegelse og  
202 plass og... Men så tenker jeg det at når du ligger alene så er det relativt begrenset der og. Hvis  
203 du er svær, en sånn 5 og en halvkilos i en normal kvinne, så... det er ikke mye armslag. Men  
204 dere var nok antakeligvis ikke så store når dere var firlinger.

205 K1: Nei det var ikke mye armslag der heller...

206 M1: Ja, dere måtte være små for å få litt armslag og. Men det er jo en fantastisk metafor i  
207 forhold til det å *kjenne* på de andre.

208 K1: Mmm... Også er det jo... man kan jo legge det man vil i det. Og det... jeg tar meg selv i  
209 liksom når jeg tenker på det.... Da blir jeg litt sånn: Ta deg sammen, du lå inni... det hadde  
210 ikke så mye å si liksom. Men så leste jeg her om dagen, jeg leste en bok hvor det kom opp  
211 sånn: Fra vi blir født ut i verden... (latter) så tenkte jeg sånn: Nja... faktisk... så tenkte jeg  
212 sånn; ja, det har sikkert... og selvfølgelig etterpå da, det å vokse opp så tett og dele like glass  
213 og alt er bare sånn, hvis jeg tar litt mer så blir det litt mindre... sånn, hele tiden da.

214 M1: Nå snakker du om oppveksten?

215 K1: Jaa... eller bare, jeg, ja det gjør jeg nå. Men jeg bare synes det er fasinerende, når dere  
216 snakket om det å ta plass nå så begynte jeg å tenke på det her med at vi er... bare sånn at vi er i  
217 kollokviegruppe for eksempel... eller jeg merker jeg blir veldig sånn... gruppa, liksom. Vi er  
218 sammen, vi påvirker hverandre og har et ansvar for hverandre også. Den sitter sterkt i meg,  
219 da.

220 M1: Men det ikke noe sies i gruppen, men du kjenner?

221 K1: Hmm?

222 M1: Det er ikke noe som sies i gruppen, det er ikke noe som blir sånn tematisert i gruppen?  
223 Her... Jeg mener det, ja, ja, den gruppen du er i? Det er din opplevelse at du kjenner at det  
224 aktiverer sånne følelser hos deg? Det er noe å sjekke ut.

225 K1: Ja... jeg tror ikke jeg skjønnte hva du sjekket ut for jeg.

226 M1: Nei, jeg vet ikke om jeg, nei, skjønnte det jeg trodde jeg sjekket.

227 K1: He-he-he...

228 M1: Nei for jeg innbiller meg at en del av tankene dine i alle fall sporer tilbake tilbake  
229 assosiasjoner til før du ble født, og så synes jeg du sa noe om oppvekst, familie og så snakket  
230 om gruppen hvor du kjente på et eller annet i forhold til gruppen og gruppens selvfungering.  
231 Men det var ikke noe gruppen hadde ytret selv. Det var sånn din opplevelse du snakket om.

232 K1: Ja... Men og ut i fra hva gruppa ytrer eller... Jeg tror jeg bare snakker om hvordan... at jeg  
233 snakker om hvordan jeg ser at jeg beveger meg i verden, på en måte... i grupper, litt sånn  
234 derre... at jeg prøver å forstå det, å se litt sånn sammenheng mellom... jeg vet ikke, jeg jeg  
235 bare begynte å tenke å tenke på det da. Når vi satt der nå og dere snakket om det med å ta  
236 plass.

237 M1: Du som grupped medlem... fra gruppe til gruppe til gruppe?

238 K1: Ja. Og vi alle som medlemmer, vi er jo i grupper over alt. Så... ja, men jeg snakker jo om  
239 meg selv da. Ja... Men så bare tenkte jeg på det... ja...

240 M1: Sosiologien sånn som jeg... den skiller jo mellom serie og gruppe. Oppi mitt hode så  
241 tenker jeg at folk som sitter i buss og kjører til et eller annet sted, det er en serie. Når bussen  
242 for eksempel utsettes for en ulykke eller et eller annet sånt og folk må operere sammen, for  
243 for eksempel å berge seg, så inntretr på det beste grupper. Men vi er jo i relasjoner om enn vi  
244 er i serier.

245 V: Mmm...

246 K1: Ja...

247 M1: Sant, ja vi har jo en vurdering av og en adferd i forhold til medpassasjerer i forhold til  
248 hvor vi sitter og hvordan vi oppfører oss og ikke minst hvordan kanskje tenker og kjenner.

249 V: Er vi i en gruppe nå...? (Sukker lett...)

250 K2: Eeehhh...

251 V: En serie...?

252 M1: Næææ, ja vi har jo som felles mål om å få gjennomført veiledning og så etterpå komme  
253 oss hjem uten at blodsukkeret er for lavt, he-he... Og ikke for angstfylt opplevelse

254 K2: Mmmm...

255 M1: ...og kanskje ikke ta for stor plass. Men der ser det ut som jeg... den frykten har jeg lagt  
256 fra meg.

257 V: Men K2, du snakket om... du begynte å fortelle noe, og så så snakket du om det å ta  
258 plassen. Og så har du vært stille lenge nå.

259 K2: Ja, kanskje...

260 V: Mmmm....

261 K2: Ehhmmm... Jeg satt, nå satt jeg egentlig i... ehh, ehh, tidligere i dag nå det så ut som om  
262 det ikke skulle bli noe av denne veiledningen, da opplevde jeg det som om vi... på en måte,  
263 kollokvien vår var i ferd med å kollapse, gruppen vår var i ferd med å kollapse. Eehhh... og  
264 så var mitt innstinkt, det var å stikke.

265 V: Ja...

266 K2: Eeehhh... og så ble jeg ganske raskt klar over det, men jeg hadde likevel sånn instinktet  
267 først.

268 V: Ja...

269 K2: Så ble jeg egentlig litt sånn i det...

270 V: Ja...

271 K2: ...ehhh, og særlig kanskje når K1 snakket om det hun snakket om...

272 V: Jahh...

273 K2: ...hvordan hun opplever, eller sånn som jeg tolket det, gruppeloyalitet.

274 V: Ja...

275 K2: Ehhh... og så satt jeg liksom å funderte litt på

276 V: Mmm...

277 K2: ...ehhh... min lojalitet...

278 V: Din lojalitet?

279 K2: Ja...

280 V: I forhold til?

281 K2: I forhold til venner og familie og grupper jeg er i. Og akkurat når jeg sa det, så kjente jeg  
282 at jeg ble litt beroliget for jeg kom på at jeg har vært i den samme jobben ganske lenge.

283 V: Ja...

284 K2: Jeg er bare redd for at jeg er en som stikker. For noen ganger så har jeg stukket, og jeg vil  
285 ikke være en som stikker for da blir jeg alene.

286 V: Ja...

287 K2: Ehhh... nå, nå kom det liksom sånn i det jeg snakket, eller mens jeg snakket så kom det  
288 liksom XXXX (mann), XXXX (datter) og XXXX (stedatter) i forgrunnen, og, og jobben min  
289 og så så meg plutselig at jeg ikke bare en som stikker, men også en som blir. Og det er litt  
290 godt. Så har jeg vært en runde med meg selv. Men, jeg vil ikke være en som stikker. Det er  
291 vel det jeg sitter igjen med. Og... det kan være et instinkt når jeg føler at båten er i ferd med å  
292 synke.

293 V: Men du har ikke stukket... og du er her!

294 K2: Jeg er her, og det ble jeg veldig glad for nå.

295 V: Og du har heller ikke stukket, K1...

296 K1: Neida.



297 V: Nei.

298 K2: Tror kanskje jeg innså i dag at... hvis jeg skal bety noe for noen andre, da må noen andre  
299 bety noe for meg.

300 V: Mmmm... mmm...

301 K2: Og hvis noen andre skal prioritere meg, må jeg prioritere andre.

302 V: Mmmm... mmmm...

303 K2: Det kan være litt skummelt av og til...

304 V: Nei, det har jo ikke vært så fryktelig lett å få til denne samlingen her... Det... det har jo...  
305 det har jo på en måte en... historie det da.

306 K1: Men vi har fått det til.

307 V: Ja. Mmmm.

308 K2: Nå fikk vi til og med til et bonuselement, i deg.

309 M1: Jeg var jo bare vikar nummer to jeg, der var jo en vikar nummer én. Eller *bare* vikar  
310 nummer to, hørte du den? He-he-he...

311 K2: Ja, he-he, ja hvordan er det?

312 M1: Ja det er litt sånn, kanskje litt motstand mot å bli løftet litt. For det var, jeg hørte en  
313 anerkjennelse først. Det var det jeg hørte.

314 V: Men du M1, *hvem* har sagt at du er vikar nummer *to*?

315 M1: Ingen andre. Jeg. Og jeg er jo egentlig vikar nummer *en*. Fordi vikar nummer en trakk  
316 seg, eller var i tvende sinn. Og hadde strukket strikken sin litt for langt. Så egentlig, så reddet  
317 jeg... Ja, den satt... ja den satt i halsen, ja he-he-he...

318 K2: Gjorde den det?

319 M1: Ja, he-he-he...

320 K2: Ja, men du reddet meg da, fordi jeg hadde gledet meg veldig til i dag. Og ble ganske  
321 skuffet da jeg når jeg fikk beskjed om at det kanskje ikke skulle bli. Så, ja.

322 V: Mmm... Men jeg tok, jeg ehhh... ja, jeg har invitert flere underveis her, men så inviterte jeg  
323 M1 og en annen samtidig. Eh hh... fordi jeg har et gruppesamarbeid med dem, eh hh... eh hh...  
324 så du var invitert.

325 K1: He-he...

326 M1: Beklager hvis du oppfattet meg som en utakknemlig om jeg ikke ble invitert hvis det var  
327 det som var hensikten...

328 V: Jeg er i hvert fall glad for at du eh hh... at du eh hh, sa ja. Og jeg er veldig, tror at vi, ja, ja,  
329 nå skal jeg ikke ta det på vegne av dere (K1 og K2), men eh hh... vi fikk det i hvert fall til.

330 M1: Jeg er glad for at det skal så lite til for å glede folk, he-he... Naturtalent.

331 K1: Jeg ble litt sånn... eh, det er kanskje et stort tema å åpne nå. Men jeg satt å tenkte litt på  
332 når du pratet nå... nå sa du litt egentlig litt mer, eller sånn nå hørte jeg litt mer hvem du var.  
333 Eh, du pratet liksom litt med utgangspunkt i deg selv. For jeg tenkte litt på før du sa det du  
334 gjorde nå, eh, i forhold til den bussen og sosiologi og et eller annet sånn, du intellektualiserte  
335 ett eller annet da, så jeg, så merket jeg, da skjøv du meg på en eller annen måte litt bort. Du sa  
336 jo ingenting om deg, det var jo bare en sånn smart ting å kaste inn i gruppen. I det så forsvant  
337 du litt for meg. Så tenkte jeg sånn mmm... det er jo veldig trygt å bare fortelle sånn, liksom  
338 bare å snakke om, liksom noe sånn lurt, men så ble du helt borte for meg i det. Så nå som du  
339 sa litt om deg selv, kom du liksom nærmere eller sånn. Og så tenkte jeg; ja, men det er jo også  
340 naturlig liksom, han kommer inn her og kjenner ikke oss, og styrer litt med liksom å plassere  
341 seg. Ja, ja jeg synes det var litt spennende. Hm-hm...

342 V: Ja, hva kjenner du når K1 sier dette?

343 M1: Jeg synes det er veldig godt å høre eh hh... det siste. He-he-he. Ikke så godt å høre det  
344 første. Om det er sant.

345 V: Det første...?

346 M1: Ja, det om intellektualiseringen og denne her "ikke meg" på en måte, sant. Så at jeg trer  
347 fram da. Men det er litt ubehagelig og. Litt ubehagelig og. For det er den der som vi startet  
348 med, å ta plass. Å ta stor plass. Og det er akkurat som du sier noe som ligger et eller annet  
349 sted, da. Med plass og grenser og... og vanskelig å få fatt i. Og nå begynner jeg å snakke om  
350 den der... på den intellektuelle måten igjen.

351 V: Mmmm

352 (Pause)

353 M1: Men det er ikke... det er ikke lett å ta i mot det der. En sånn anerkjennelse. For jeg  
354 kjente en anerkjennelse fra deg. Det er ikke lett å ta i mot. Nesten så jeg får lyst til å gå. Ikke  
355 det, faktisk... jeg ville ikke gått. Men det er en tanke som kommer fort.

356 K1: Men hva hørte du, på en måte?

357 M1: Jeg hørte anerkjennelse og jeg hørte en sånn åpenhet og jeg hørte en slags glede kanskje.  
358 Det trådte frem igjen da på en måte, jeg har gått litt i oppløsning, så ble jeg en figur eller  
359 person.

360 V: Ja...

361 (Pause)

362 K1: Mmm...

363 (Pause)

364 K1: Ehhh, jeg skjønnte... at du hadde gått i oppløsning?

365 M1: Ja, når jeg begynte å intellektualisere sant, så gjemte jeg meg eller jeg forsvant eller noe  
366 sånt.

367 K1: Men var det det som var det vonde å høre eller var det vondt å...

368 M1: Nei, nei, nei. Det ubehagelige var på en måte det at jeg ble akseptert og på en måte  
369 vendte tilbake. Det å bli tatt imot var ubehagelig.

370 V: Var det ubehagelig?

371 K1: Åååå...

372 M1: Ja, ja, ja. Det var det. Det var ikke gjennomgående ubehagelig, men det var en sånn...  
373 stemmer dette her, sant... Og da sier jeg ikke at det ikke var godt, for det var det. Men det var  
374 noe annet også.

375 V: Stemmer dette, K1?

376 K1: Jeg er litt usikker på om jeg henger med, bare... Ehh...

377 V: Han sa det var ubehagelig å bli... bli... anerkjent, fordi du lurte på... om det stemmer helt?

378 M1: Nei, jeg lurer ikke på det, neida, neida, det går ikke på hva K1 kjente her, det går egentlig  
379 bare på hva jeg kjenner.

380 V: Ja, ja...

381 M1: Jeg lurer ikke på hva hun kjenner på en måte. Men det var vanskelig for meg å kjenne  
382 på...

383 V: Ja...

384 M1: å ta, ta helt imot det.

385 V: Ja... ja...

386 K2: For meg så dukker ordet intimitet opp, og det handler mer sånn om meg selv, men når du  
387 sier det du sier så kjenner jeg meg, tror jeg jeg kjenner meg igjen. Det som det aktiviserer hos  
388 meg er noe som har vært viktig for meg gjennom hele videreutdanningen og det er liksom...  
389 mm... Jeg har alltid... jeg føler meg tryggere i en gruppe enn en til en... Og jeg husker en gang  
390 vi hadde veiledningsdemonstrasjon, eh... hvor det var en, en i klassen som bare satt og  
391 stirret inn i øyenene til veilederen lenge, og jeg kjente hvordan det dirret inni meg av ubehag!  
392 Åhh! Jeg tror jeg kan føle meg litt fanget når jeg får noen for tett innpå meg.

393 V: Ja...

394 K2: Fordi at det er et eller annet som... gjengjeld som kommer i spill, skal jeg tørre å tro på...  
395 jeg vet ikke en gang om jeg vet hva det er på noe. Men det som jeg satt og kjente på, eller det  
396 jeg begynte å tenke på når du snakket nå er liksom noe det der med intimitet, at for meg kan  
397 det være skummelt når noen kommer for nærme. Og så vil jeg ha det.

398 M1: Mmmm...

399 K2: Så det er litt sånn prosess fram og tilbake.

400 V: Ja...

401 K2: Gjemmer meg litt, trekker meg litt tilbake. Søke det, gjemme meg litt igjen... eh...

402 V: Men da kan du jo... nå skal vi snart gå mot en avslutning, ehh... ehh... og vi har nå ehh...  
403 snakket en del sammen om grupper og om denne gruppen. Tydeligvis grupper utenfor denne  
404 og så er vi en gruppe her, eh... som da har pratet sammen i 40 minutter her, og jeg lurer litt  
405 på og så... kjenne litt etter på hvor, altså, hvor er vi nå i forhold til, ja, litt over en halvtime  
406 siden når vi begynte. Og... kjenne litt etter på hvordan kjenner vi oss i kroppen og hva føler vi  
407 nå... og hvis vi da... tar en avslutningsrunde så, så spør deg igjen, M1?

408 M1: Ja, jeg kjenner meg litt avkledd, jeg... eh...

409 V: Mmm...

410 K1: Mmm...

411 V: Avkledd, ja.

412 (Liten pause)

413 M1: Og det er litt blandet. Det er en god greie og, men jeg vet ikke helt hvor stor jeg skal si at  
414 den gode greien er. Blandet. Jeg tror det fortar seg over tid, kjenner det nå, men at det legger  
415 seg. Og jeg tror bare det kommer ut som en god opplevelse.

416 V: Ja, ja...

417 M1: Nå er der litt sånn... frykt, redsel, ja... ja...

418 K1: Mmm...

419 V: ja...

420 M1: ja...

421 (kort stillhet)

422 V: K2?

423 K2: Mmm...

424 (kort stillhet)

425 V: K2?

426 (stillhet)

427 K2: Hm. Nei, ja. Jeg kjenner litt på... ikke utilfredsstillelse, men kanskje... eh... jeg må  
428 kjenne... På en måte kjenner jeg liksom at jeg deler et felt her på ett eller annet vis... Men så  
429 har jeg ikke lyst til å si det samme.... ehh... men jeg kan kjenne meg litt sårbar og litt sånn  
430 utrygg, litt sånn behov for å trekke meg litt tilbake for meg selv.

431 V: Mmm...

432 K2: Og så... i det kan jeg noen ganger bli litt sånn usikker på om jeg plukker opp andres ting  
433 eh... som ikke er mitt, eller er det mitt? Nå gjør jeg meg i hvert fall sårbar her for nå slenger  
434 jeg nesen min åpenhet for åndelighet inn her, som er veldig lite typisk for min eksisterende  
435 identitet, men nå slenger jeg på det. Mmmm, så jeg er usikker på hva jeg kjenner som er mitt,  
436 og hva jeg kjenner for en slags sånn omsorg for M1. Jeg vet ikke, ja, ansvar. Nei, jeg skal la  
437 omsorg stå. Jeg skal tørre å la omsorg stå. Ehhh... og så er det også en annen del av meg som  
438 er takknemlig og når jeg ser ut over her så kommer jeg i kontakt med at nå skal jeg hjem til  
439 huset mitt. Jeg tenker på varme dyner, jeg tenker på mannen min og fireåringen som jeg skal  
440 legge, og saccosekken og Netflix og hulen min. Og ser at tryggheten er der og takknemlig for  
441 at jeg har den.

442 V: Mmmm...

443 K2: Ja...

444 V: Mmmm...

445 K1: Ja, akkurat nå så kjente jeg at jeg lukter fryktelig bål, at jeg har glemt at jeg lukter veldig  
446 bål. Der var jeg akkurat nå. Før jeg kjente det, så kunne jeg kjenne meg litt igjen i det K2 sa.  
447 Det der med å sitte å kjenne på en eller annen sånn, ja, ansvar for eller sånn... jeg kjente litt på  
448 det samme tror jeg. Med... å... eller i hvertfall en tendens av noe av noe av det...

449 V: Ja...

450 K1: ...og fikk veldig sånn behov for at M1 skulle kjenne seg trygg eller altså det der, har jeg  
451 noe ansvar her? Kommer jeg for nær eller var det noe jeg, var det en eller annen bevegelse jeg  
452 gjorde som, som gjorde at M1 satt igjen og følte seg av... litt sånn, ja, så jeg ble sånn, hvordan  
453 kan jeg trygge M1. Og så satt jeg å tenkte på noe som har kommet opp på skolen at du, vi kan  
454 ikke ta ansvar for... andre, ja, andre, så lenge som vi oppfører oss eller, ja, jeg bare hører en

455 sånn Morten og Trygve-stemme som er litt uenige med hverandre på hva vi har ansvar for og  
456 ikke, og, sånn. Så vi er enig, ja, vi har jo ikke ansvar for hva, men vi har jo ansvar og...

457 (Latter)

458 K1: Men jeg, ja, jeg synes... og så satt jeg også med en fasinasjon, over at når du sa at du  
459 var... du sa, jo mer du sa, så ble du kanskje... eller så fikk jeg tanke om du ble utrygg, og så  
460 ble jeg trygg, så er det rettferdig da...

461 V: Ja... ja...

462 M1: Ja... ja...

463 K1: ...eller en sånn... Så jeg sitter med en sånn, mm... forvirrethet.

464 V: Ja... ja...

465 K1: Og de der Trygve og Morten-stemmene de blir liksom ikke enig, jeg tror ikke de lander  
466 på noe sånn, nei dette er sant, dette er sant, det bare blir sånn, hva vi har ansvar for det vet jeg  
467 ikke om vi kan finne ut av, he-he-he.

468 V: Ja, nei nå skal vi avslutte, men jeg ehh... jeg sitter med en litt sånn... ...utilfredsstilthet i  
469 meg... for jeg følte et ansvar for dette her i dag. Og så bare lurer jeg så veldig mye på om det  
470 var vellykket, det er det som jobber i veldig i meg, men så tenker jeg at det spiller ingen rolle.  
471 Det som skjer det skjer, og jeg kjenner at jeg har fått veldig mye bra materiale...

472 (litt latter)

473 V: ...til å skrive min oppgave om. Jeg er veldig happy og sier: Tusen, tusen takk!