

# «**HOLD IGJEN – SLIPP UT!**»

Utdanningsnavn: **Tverrfaglig videreutdanning i veiledning**

Kull: **2012, høst**

Type oppgave: **Fagoppgave - hjemmeeksamen**

Innleveringsdato: **23. 04.2015**

Kandidatnummer: **15**

Antall ord: **2838**

## Publiseringsavtale

### Avsluttende oppgaver for videreutdanningene ved Haraldsplass diakonale høgskole

Tittel: «Hold igjen – slipp ut!»

Kandidatnummer: 15

Årstall: 2015 vår

#### Fullmakt til elektronisk publisering av oppgaven

Forfatter(ne) har opphavsrett til oppgaven. Det betyr blant annet enerett til å gjøre verket tilgjengelig for allmennheten (Åndsverkloven. §2).

Alle oppgaver som fyller kriteriene vil bli registrert og publisert i Brage Haraldsplass med forfatter(ne)s godkjenning.

Oppgaver som er unntatt offentlighet eller båndlagt vil ikke bli publisert.

**Jeg/vi gir herved Haraldsplass diakonale høgskolen en vederlagsfri rett til å gjøre oppgaven tilgjengelig for elektronisk publisering:**

ja    X  
nei

**Er oppgaven båndlagt (konfidensiell)?**  
(Båndleggingsavtale må fylles ut)

ja  
nei    X

- Hvis ja:

**Kan oppgaven publiseres når båndleggingsperioden er over?**

ja  
nei

**Er oppgaven unntatt offentlighet?**

(inneholder taushetsbelagt informasjon. Jfr. Offl. §13/Fvl. §13)

ja  
nei    X

## INNHOLD

1. INNLEDNING – DER JEG ER	s. 4
2. TEORETISK GRUNNLAG	s. 5
2.1. Dialogen	s. 5
2.2. Kontakt, møte og risiko	s. 5
2.3. Veiledning i grupper	s. 6
3. VEILEDNINGEN	s. 7
3.1. Det uventede – Usikkerheten i møte med det uventede	s. 7
4. AVSLUTNING	s. 10
5. LITTERATUR	s. 11
<i>VEDLEGG – VERBATIM</i>	s. 12

## 1. INNLEDNING – DER JEG ER

Jeg har vært student i veiledning over flere år og jobber også med veiledning til daglig i jobben min. Når jeg nå skal skrive en fagoppgave om veiledning oppdager jeg at det er vanskeligere enn før å definere hva veiledning er. Litteraturens definisjoner klarer sjelden å gripe det jeg gjennom min erfaring kjenner som veiledningens bredde og liv: møte, kontakt og oppdagelser. Dyrkorn og Dyrkorn nærmer seg når de definerer veiledning som samtalskunst (2010, s.15). Gjennom samtalen kan vi oppleve støtte, få dypere innsikt og oppdage noe nytt. Vi utvikler oss gjennom å bli bevisst våre grenser og overskride dem (ibid. s. 76). Gjennom samtalen i en veiledningssituasjon kan veileder også overskride egne grenser og oppdage noe nytt sammen med veisøker.

Som veileder opplever jeg at jeg i veiledning knyttet til fag og profesjon beskyttes av ekspertrollen og både egne og veisøkers forventninger til den. Veiledningstreningen i studiet er annerledes. Her skal jeg møte kun som meg selv og mine grenser og min sårbarhet utfordres på en annen måte. Det tydeliggjøres at det er jeg som er det viktigste verktøyet i veiledningen. Selv om min faglighet kan hjelpe meg, må jeg tre tydelig frem for å oppnå kontakt. Det blir personlig og mer utrygt. Jeg har vært nødt til å utfordre meg selv og egne grenser for å kunne være i øyeblikket med den jeg har veiledet. Noen ganger har jeg lyktes. Ofte har jeg følt at jeg ikke har vært modig, tydelig og ekte nok.

Denne fagoppgaven bygger på en gruppeveiledning med medstudenter der jeg var veileder. Jeg vil utforske noen av mulighetene jeg der hadde, mine egne reaksjoner og hva som begrenset meg i situasjonen. Jeg håper gjennom det å kjenne meg selv enda litt bedre og bli en tryggere veileder.

## 2. TEORETISK GRUNNLAG

Det finnes ulike retninger og teoretiske modeller i veiledningsfeltet. Det teoretiske og erfaringsmessige utgangspunktet for denne fagoppgaven er knyttet til gestaltveiledning. Her vil jeg spesielt være opptatt av dialogen og mulighetene for kontakt mellom veileder og veisøkerne.

I veiledningen som ligger til grunn for dette arbeidet, ble jeg spesielt oppmerksom på mine egne reaksjoner i møte med det uventede. Nettopp det uventede er et kjennetegn ved dialogen (Bårdsen, 2006). Hvordan virket det uventede inn på mine muligheter til å oppnå kontakt?

### 2.1 DIALOGEN

I dialogen trer menneskene inn i relasjonen som likeverdige. Et *jeg* møter et *du*. Dialogen er et møte mellom ulike menneskers verdener. Dialogen krever av meg at jeg inkluderer både meg selv og den andre og at jeg kan bevege meg fram og tilbake mellom å være oppmerksom på min egen erfaring og samtidig ta del i og gå inn i den andres verden. Fra øyeblikk til øyeblikk beveger jeg meg mellom avstand og nærhet til meg selv og til den andre uten en forutbestemt plan. Vi påvirkes av hverandre og kan begge risikere å oppdage noe nytt (Bårdsen, 2006; Meyer, 2014). Samtidig kan jeg ikke vite hvordan den andre oppfatter meg. Den andres tolking av meg påvirker vårt samspill. Selv det jeg ikke ønsker å presentere kan i en eller annen form oppfattes av den andre siden jeg ikke kan unngå å kommunisere (Meyer, 2014; Ulleberg, 2014, s. 19 -22). Dialogen krever med andre ord at jeg har mot til å stå frem som et sammenhengende og helt *jeg* i øyeblikket, at jeg har vilje til å ta i mot den andres virkelighet og at jeg er åpen for det nye som kan oppstå i meg selv og i den andre. Dialogen er et risikoprojekt som krever av meg at jeg kommer i kontakt både meg selv og den andre.

### 2.2 KONTAKT, MØTE OG RISIKO

Kontakt er et grunnleggende i menneskers liv, vekst og utvikling. I gestaltteori beskrives kontakt som en organisk prosess og et gjensidighetsforhold mellom oss og våre omgivelser i vid forstand. Det inkluderer også det å ha kontakt med egne følelser og behov (Hostrup, 1999; Kokkersvold & Mjelve, 2007). Kontaktbegrepet kan altså beskrive en kommunikasjonsprosess. Samtidig er kontakt en forutsetning for kommunikasjon: «Kontakt forudsætter forskellighet (...) og kan beskrives som et møde mellem mindst to atskilte mennesker...» (Hostrup, 1999, s. 118).

Dette betyr at kontakt forutsetter tydelige grenser mellom meg og deg og det krever av meg at jeg står frem med mine tanker, følelser og behov. Veilederrollen krever i tillegg at jeg klarer å være oppmerksom på den andre og at jeg kan bruke alle mine sanser oppmerksomt i vårt møte. Jeg må være bevisst både på det som skjer *i* meg og *mellom* meg og omgivelsene. Jeg må kjenne meg selv og være oppmerksom på mine reaksjoner i møte med den andre og jeg må kunne dele hva jeg blir oppmerksom på (Kokkersvold & Mjelve, 2007; Van Baalen, 2004).

Kontakt innebærer en relasjon og i alle våre relasjoner ligger det en angst for å bli avvist. Jeg kan holde igjen fordi det oppleves som risikofylt å gjøre meg synlig. Det kan hende jeg er redd for det uventede og uberegnelige som kan oppstå mellom oss og hva det kan si meg om meg selv og vår relasjon. I min angst for å bli avvist kan jeg komme til å avvise deg først gjennom å holde igjen det som er mitt og som kunne åpnet for kontakt. Møtet mellom oss er et vågestykke som prøver min ekthet (Meyer, 2014; Bollnow, 1976). Jeg kan plutselig stå ansikt til ansikt med meg selv og bli avkledd i min sårbarhet.

## 2.3 VEILEDNING I GRUPPER

En gruppe er et sosialt system som påvirker og påvirkes av gruppens medlemmer og deres tanker, følelser og handlinger. Gruppen beveger seg stadig mellom trygghet og utfordring. Sentrale tema i prosessen er tilhørighet, selvstendighet og intimitet. Disse viser seg gjennom at gruppen går gjennom faser der avhengighet, uavhengighet og gjensidighet veksler på å være det mest fremtredende. Som veileder i grupper er min rolle knyttet opp mot å støtte og utforske dette samspillet og bidra til at mangfoldet i gruppen trer fram slik at gruppedeltakerne kan stå frem med sine egne individuelle stemmer. Når de kan romme de andres ulike virkeligheter uten å miste sin egen utvikler samspillet i gruppen seg mot gjensidighet og kan skape noe nytt sammen (Lassen, 2014; Kepner, 2008).

Grupper bærer i seg en enorm kompleksitet og et mye større antall relasjoner enn et veiledningsmøte med en veileder og en veisøker. De ulike deltakerne i en gruppe går inn i en helhet og de kan ikke forstås uten de sosiale prosessene som foregår i gruppen som helhet. På samme tid kan heller ikke gruppeprosessene forstås uten den enkelte gruppedeltaker. En gruppeveileder må derfor ha fokus på hele gruppen i tillegg til den enkelte og seg selv. I en gruppeveiledning vil det hele tiden foregå noe på tre ulike nivå: det intrapersonlige (indre), det interpersonlige (mellom oss) og i gruppen som sosialt system. Den som er gruppeleder må

forholde seg til disse og velge en av dem som fokus for arbeidet. Dette kan endre seg flere ganger i løpet av en gruppes arbeid (Kvalsund & Meyer, 2005; Kepner, 2008).

En gruppes kompleksitet gjør vågestykket jeg som gruppeveileder må utsette meg for enda større fordi muligheten for uventede og overraskende vendinger er så uendelig stor.

### 3. VEILEDNINGEN

Gruppen som var med på veiledningsøkten som ligger til grunn for dette arbeidet bestod av totalt fire stykker. Tre av dem kjente hverandre godt fra kollokviegruppe gjennom studiet og hadde fulgt hverandre fra starten. Den som kom sist med i gruppen var meg. Jeg ble invitert med i kollokviegruppen da vi skulle forberede og gjennomføre gruppeveiledning. Det var altså en relativt ny gruppekonstellasjon og jeg var den nye som var vist tillit og blitt invitert inn. Dette gjorde at jeg var litt ekstra vaksom og opptatt av at jeg skulle gjøre ting riktig. Selv om jeg hadde dannet meg bilder av hvordan samspeilet i gruppen var og hvilke roller den enkelte kunne komme til å ta i gruppen (Kepner, 2008), var jeg usikker på om vi som gruppe ville være preget av avhengighet eller gjensidighet og om jeg som gruppeleder kunne klare å være oppmerksom nok samtidig som jeg som jeg ville ha mot til å presentere min oppmerksomhet (awareness) og gjennom det gi tilføre gruppen energi og den enkelte støtte (Van Baalen, 2004).

#### 3.1 DET UVENTEDE – USIKKERHETEN I MØTET MED MULIGHETENE

Jeg hadde ingen agenda eller retning da vi starter veiledningen. Mitt mål var å være til stede i øyeblikket og ta utgangspunkt i det som dukket opp underveis. Jeg hadde en forventning om at det kom til å bli en ganske rolig veiledning hvor det ikke kom til å skje så mye og at jeg ville ha anledning til å øve på min egen awareness. I den første delen av veiledningen hadde jeg mye av min oppmerksomhet rettet mot egne reaksjoner på det å være i rollen som gruppeveileder.

Bruddet og energien kom da en av deltakerne begynte å snakke om at det var vanskelig å vite hvordan en best kan ivareta grensene til mennesker i en gruppe. To av deltakerne blir engasjert i dette. Den tredje presentere så en opplevelse fra den større gruppen der hun følte hun ble stående alene. Hun avslutter med å si «... kunne begynt å grine og i det hele...men jeg gjorde det ikke...skrev det i loggen, men avsluttet det der da». Dette var en presentasjon som kom uventet

på meg. Det var første gang jeg hørte henne dele noe sårt og personlig. Jeg opplevde også at de andre gruppedeltakerne ble overrasket. Hennes tydelige presentasjon var et brudd på min forventning om hvilke plass hun vanligvis tok og i tillegg hadde jeg også vært en tilskuer i situasjonen hun beskrev. De andre deltakerne reagerte spontant og med stor energi med støtte og utforskende spørsmål. Jeg holdt igjen mine egne reaksjoner og strevde med å finne ut hvordan jeg skulle reagere på det. Jeg var oppmerksom på at hun beveget begge hender ut fra overkroppen gjentatte ganger mens hun fortalte. Jeg tolket det som et forsvar og valgte derfor ikke å kommentere det. Siden hun også hadde sagt at hun hadde avsluttet det hele i loggen sin så lurte jeg på hvordan jeg også kunne beskytte henne mot de mange spørsmålene fra de andre deltakerne. Min opplevelse var at energien i gruppa ble ukontrollerbar og truende og jeg ble usikker på min rolle. Samtalen mellom gruppemedlemmene gikk for fort. Plutselig var jeg selv midt i dilemmaet som utløste den uventede presentasjonen: Hvordan kunne jeg best ivareta denne deltakeren i gruppen? Jeg ble opptatt av hvordan jeg kunne gjøre dette riktig og jeg følte at jeg mistet den roen jeg trengte for å få fatt i hva som ble tydelig i meg. Dette førte til at jeg ikke presenterte det som kom til meg i min oppmerksomhet. Jeg holdt tilbake mine reaksjoner. I gestaltteori brukes begrepet retrofleksjon om denne selvbeherskelsen (Hostrup, 2009). Som gruppeleder var det nødvendig med noe av denne selvsensuren. Utfordringen var at jeg holdt tilbake for mye og kontakten med gruppen ble dårlig. En periode følte jeg meg satt helt utenfor og gruppen levde sitt eget liv med meg som tilskuer. Jeg kom i en situasjon der kontakten ble brutt fordi jeg prøvde å finne den rette måten å reagere på. Jeg hadde mistet oversikten og ville ha kontroll. Dette ønsket om å «makte» situasjonen bidro til å bryte kontakten (Falk, 1999). For å opprette kontakten igjen, kunne jeg ha presentert min usikkerhet ved f. eks. å si: «Nå har jeg behov for å stoppe opp litt. Jeg er usikker på hva du og gruppen trenger og hvordan jeg kan støtte dere». Da hadde jeg kontaktet gruppen som et jeg i form av det gestaltterapeuten Isadora From beskrev som *jeg – funksjonen* (Hostrup, 2009, s. 109). Mitt ytre og mitt indre hadde stemt overens og jeg hadde vært hel i mitt uttrykk gjennom å kommunisere det som var sant for meg i øyeblikket. Jeg hadde vært det Carl Rogers betegnet som kongruent, og som han så som en av de tre sentrale kvalitetene en veileder eller terapeut må ha (Bårdsen & Ågotnes, 2014). En slik klar grensesetting ville bidratt til kontakt, ikke avvisning slik jeg var redd for (Falk, 1999).

Da jeg endelig presenterte meg for gruppen igjen, opplevde jeg først at jeg speilet henne og at jeg klarte å gi støtte. Hun uttrykte flere ganger at hun var ferdig og at hun ikke ville gå videre inn i en utforsking av tema. Likevel fortsatte gruppen, etter hvert også inkludert meg, å være opptatt av en å stille nye spørsmål. Jeg vinglet mellom å støtte, utfordre og bli ett med gruppen. Mine



responser til gruppen var ikke forankret i meg selv og hva som fanget min oppmerksomhet. Dermed mistet jeg kontakt og mulighet for å forandre retning og dynamikken i gruppen (Van Baalen, 2004). Jeg kjente meg usikker og gled ut og inn av gruppelederrollen. Det hadde oppstått en uventet situasjon, tempo var høyt, og mitt behov for å være inkludert og trygg i gruppen ble aktualisert. Jeg var fanget mellom min avhengighet til gruppen og ønsket om å være en støttende gruppeleder. Dette tok så mye av min energi og oppmerksomhet at jeg ikke klarte å være oppmerksom nok til å ta et tydelig valg på hvilket eller hvilke nivå jeg ville gruppen skulle arbeide på.

Jeg bestemte tidlig at jeg ikke ville gå videre med intrapersonlig arbeid med henne som hadde delt sin sårbarhet og som både verbalt og fysisk hadde gitt uttrykk for hvor grensene gikk. Det jeg nå tenker at jeg skulle ha gjort var å ha lagt til rette for interpersonlig arbeid og eventuelt intrapersonlig arbeid hos de andre gruppedeltakerne (Kepner, 2008). Da hadde jeg som gruppeleder kanskje bidratt til å løfte fram de ulike stemmene og få frem mangfoldet som kunne hjulpet oss til å oppdage noe mer eller noe nytt (Lassen, 2014). Begge deler var det flere ansatser til i løpet av veiledningen uten at jeg klarte å stoppe opp og bruke de mulighetene som lå der. Mine spørsmål var for det meste ikke i samsvar med min oppmerksomhet eller mine følelser, og jeg mistet derfor mulighet for kontakt, vekst og forandring (Falk, 1999; Van Baalen, 2004).

Noen ganger i løpet av veiledningen hadde jeg en klar bevissthet og en tydelig figur som ble holdt igjen fordi jeg manglet motet til å ta spranget ut og vise min uavhengighet i og overfor gruppen. På et tidspunkt lente begge de to andre gruppedeltakerne seg inn mot hun som hadde fortalt om en vond situasjon. Jeg kjente da at jeg spente musklene mine og fikk økt puls. Samtidig fikk jeg et klart bilde av meg selv der jeg nærmest kastet meg mellom henne og de to for å beskytte henne. Jeg presenterte det ikke, men holdt igjen. Hva hadde skjedd om jeg hadde presentert hva som skjedde i meg her? Det er ikke sikkert at det hadde åpnet opp så veldig mye nytt hos andre der og da, men det hadde gitt dem en mulighet til å møte meg og min stemme. Det var tydelig for meg da, og enda tydeligere for meg nå, at grunnen til at jeg holdt igjen var frykten for å bli avvist eller ikke møtt som gjorde at jeg holdt igjen og at min trygghet og følelse av tilhørighet i gruppen ikke var stor nok til å romme det vågestykket.

## 4. AVSLUTNING

Veiledningsstudiet har for meg vært en utforsking av min måte å være i verden på.

Veiledningsarbeidet som har lagt til grunn for denne oppgaven er for meg et tydelig eksempel på hva som er min største utfordring som veileder. Det forteller også meg at jeg har endret meg i løpet av studiet. Jeg er mer oppmerksom på min tendens til retrofleksjon og selvbeherskelse og grunnene til at jeg beskytter meg. Jeg har en økt bevissthet på dette i også i øyeblikkene og oppdager meg selv som den som holder igjen. Det gir meg større frihet og flere muligheter til å velge hvordan og når jeg kan utfordre mine grenser også som veileder. Mulighet for endring og vekst ligger i å erkjenne det som er (Hostrup, 1999; Meyer, 2014; Van Baalen, 2004).

Jeg kan kjenne meg igjen i studenten som refereres av Lassen: «*Bevegelsen mellom det å være trygg, bli inkludert, og det å våge å stå opp for meg selv. Akkurat nå kjennes det som motsetningsfylte størrelser*» (Lassen, 2014, s. 142). Samtidig er jeg på vei mot å kunne se dette mer som ulike og likeverdige behov hos meg selv og hos andre. Jeg beveger meg nærmere en friere og mer levende balanse mellom å holde igjen og slippe ut. Jeg kjenner allerede forventningen og sommerfuglene flagre og kile i magen!

## LITTERATUR

- Bollnow, O. F. (1976). *Eksistensfilosofi og pedagogikk*. København: Christian Ejler`s Forlag.
- Bårdsen, B. (2006). *Fra smerte og kaos til mestring og forutsigbarhet*. Norsk Gestaltnidsskrift, 3 (1) s. 36-47.
- Bårdsen, B. & Ågotnes, L. (2014). Ledere i samarbeid. Utforsking av en samarbeidsrelasjon. I: R. Kvalsund & K. Meyer, (red.) *Samarbeidets kunst i ledelse, veiledning og læring* (s. 113 – 134). Oslo/Trondheim: Akademika forlag.
- Dyrkorn R. & Dyrkorn, R. (2010). *Innføring i gestaltveiledning*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Falk, B. (1999). *Å være der du er – samtale med kriserammede*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Hostrup, H. (1999). *Gestaltterapi – Indføring i gestaltterapiens grundbegreper*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Kepner, E. (2008). Gestalt Group Process. I: Feder, B. & Frew, J. (red.). *Beyond the hot seat revisited: Gestalt approaches to groups* (s. 17 – 37). New Orleans: Gestalt Institute Press.
- Kvalsund, R. & Meyer, K. (2005). *Gruppeveiledning, læring og ressursutvikling*. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Kokkersvold, E. & Mjelve, H. (2007). *Mellom oss. Trening av kommunikasjon i et gestaltperspektiv*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Lassen, R. (2014). Det relasjonelle rommet i samarbeidslæring. Samspillet mellom støtte og utfordring i en dynamisk gruppeprosess. I: R. Kvalsund & K. Meyer, (red.) *Samarbeidets kunst i ledelse, veiledning og læring* (s. 135 – 152). Oslo/Trondheim: Akademika forlag.
- Meyer, K.(2014). Motsetninger og paradokser til fremme for skapende samarbeidsledelse. I: R. Kvalsund og K. Meyer (red.), *Samarbeidets kunst i ledelse, veiledning og læring* (s. 51-76). Oslo: Akademika forlag.
- Ulleberg, I.(2014). *Kommunikasjon og veiledning* (2.utg). Oslo: Universitetsforlaget.
- Van Baalen, D. (2004). *Awareness nok en gang*. Norsk Gestaltnidsskrift, 1(2) s. 89 – 101.

## **VEDLEGG**

### **VERBATIM FRA GRUPPEVEILEDNING**

V = Veileder

Veisøkere = A, B og C

Ca. 7 minutter inn i veiledningen:

**B:** Det som jeg tenker, som jeg synes kan være vanskelig, det er å vite... eh... hvordan en på en måte kan... eh... det å... altså det å ikke trø feil mot noen.

**C:** Ja

**B:** Jeg tro det er den jeg er reddest for...

**C:**Ja

**A:** Mhmm

**B:** ... sant, i et sånt stort forum

**C:** Ja

**B:** Passe på at en ikke... at du... at vi er varsom mot grensene til mennesker tenker jeg, sant. Og... eh... jeg vet ikke.

**V:** Hvordan ivaretar du det?

**B:** Det er nesten sånn at jeg av og til tenker at en og skal ivareta hvis folk ikke klarer å ivareta det selv. Da tar jeg et ansvar kjenner, inni meg, som kanskje ikke jeg har. Men jeg kjenner at det er der. Et behov for å beskytte når jeg tenker at noen ikke klarer å beskytte seg selv.

**V:** Mhmm

**B:** Det handler om kanskje om min tillit til at andre kan regulere det selv. Ehm

**C:** Men hva sånn konkret er du redd for da? Altså... i morgen, så sier for eksempel A at jeg er jo veldig, ja et eller annet... urolig eller

**B:** Si da at.. si at A da hadde brutt helt sammen

**C:** Ja

**B:** Sant. Så føler jeg at det er feil i en gruppe. Altså da tenker jeg at da går vi ut av gruppen...

**A:** Mhmm

**B:** ... og så setter vi oss ned sammen. Altså det å beskytte noen...

**A:** Ja

**B:** ... det har vi ikke alltid... Det gjør vi ikke alltid her. Her griner gjerne folk og knekker helt sammen nesten, så har de kanskje en samtale etterpå igjen.

**C:** Ja

**B:** Men jeg tenker at i en gruppe så blir det for meg for avkledd hvis det er en stor gruppe.

**C:** Ja

**A:** Mhmm

**B:** Da skal det være en veldig liten gruppe.

**C:** Det går an å spørre: Hva trenger du nå? Hvis du vil, så vil jeg gå ut med deg.

**B:** Ja... ja

**A:** Mhmm

**B:** Det er jo et veldig direkte spørsmål

**A:** Sånn som... jeg kunne jo ha gått fram i dag det som skjedde i går. Jeg ble stående helt alene og til og med den som jeg spurte om jeg da kunne være (*beveger begge hender ut fra overkroppen og ned på lårene flere ganger*)...

**B:** Mhmm

**A:** ... på gruppe med tvilte på at jeg hadde de egenskapene som hun trengte. Jeg kunne jo gått videre på den i dag og laget skikkelig sånn... kunne begynt å grine og i det hele... men jeg gjorde det ikke... skrev det i loggen, men avsluttet det der da...

**B:** Ja

**C:** Mhmm

**A:** ... og for i det hele tatt å overleve det så måtte jeg distansere meg fra hele greien...

**B:** Mhmm

**C:** Ja

**A:** ... og bare si okei, det er tre uker igjen og så er det over.

**B:** Men så tenker jeg... at er det en god ting i en undervisning? At noen skal sitte med den opplevelsen?

**A:** Ja, for jeg ville jo i en evaluering sagt at det at den metoden med at alle skal gå og velge...

**B:** Mhmm

**A:** ... og så skal noen stå utenfor. Og da blir denne veiledningsgruppen ikke inkluderende, men ekskluderende fordi det alltid er noen som vil stå utenfor.

**C:** Jah

**A:** Men jeg har vært ute en vinternatt før. Så jeg klarer å distansere... altså, altså til... altså når det blir så gale at jeg står utenfor meg selv. Og det klarte jeg i går (*beveger begge hender ut fra overkroppen og ned på lårene flere ganger*)

**C:** Jaa

**A:** Jeg distanserer meg fra det og sier okei... det er tre uker igjen det står på. Så er jeg ferdig med hele greien (*beveger begge hender ut fra overkroppen og ned på lårene flere ganger*)

**B:** Men jeg... er det...

**A:** Men jeg, jeg synes det var forferdelig i går.

**B:** Og det, det, jeg kjenner at det gjør meg opprørt... at noen skal sitte... (*lener seg mot A*)

**C:** Ja, det gjør meg også... også kjenner jeg Jannicke at jeg blir veldig sånn... ja, men skal du... hvorfor kan ikke du heller, kan du ikke heller ta det ut? Skal du sitte og reservere deg og ta det... (*lener seg mot A*)

**A:** Jeg har ikke lyst til å ta det opp igjen.

**C:** Ja, men jeg ser jo... jeg ser, i hvert fall sånn ser det ut for meg... (*lener seg enda nærmere A*)

**A:** Ja, det...

**C:** ... som du er lei deg.

**A:** Ja, det gjorde meg veldig vondt i går.

**C:** Ja, det ser ut som om du er lei deg nå.

**A:** Ja, jeg er det. Jeg er sikkert ikke ferdig med det, men...

**C:** Men her kan du jo bli ferdig med det, og bruke litt tid på det her hvis du vil.

**B:** Mhmm

**A:** Ja, men nå har jeg fått sagt det...

**C:** Ja

**A:**... så nå er jeg mye roligere.

**C:** Ja, er du det?

**A:** Ja, fordi at jeg, jeg har lært meg en sånn forsvarsmekanisme. Jeg distanserer meg fra det. Jeg følte jo at jeg nærmest stod til latter for alle, sant, når hun begynner da å si høyt at... nei, hun følte hun ikke hadde noe trygghet i meg, så hun lurte på om hun... altså nå er ikke det for å henge ut noen, for all del... *(beveger begge hender ut fra overkroppen og ned på lårene flere ganger)*

**B:** Men det skjedde i plenum, sant. Det skjedde i plenum

**A:** Og... og det var, det var, synes jeg var veldig vondt. Og fordi at jeg ikke har en sånn oppfatning av selv. Jeg er veldig inkluderende. Jeg er alltid sånn... alle må bli sett, alle må bli hørt. Og alle skal... ingen hjerter skal briste, eller... *(beveger begge hender ut fra overkroppen og ned på lårene flere ganger)*

**B:** Mhmm

**A:** ... ja, sant. Så jeg er veldig opptatt av dette selv, og når jeg selv opplever at slike ting skjer, så er ikke det noe kjekt. Nei...*(beveger begge hender ut fra overkroppen og ned på lårene flere ganger)*

**V:** Jeg er veldig glad for at du deler dette med oss. Mhmm

**B:** Jeg kjenner at det... jeg er sår. Jeg kjenner...

**A:** Men, jeg overlever

**V:** Du overlever...

**C:** Men, det høres så kaldt ut når du sier det. Det er sånn...

**A:** Ja

**C:** ... det høres litt sånn hardt ut

**A:** Ja... det kan skje alle sant, altså. Nå skjedde det med meg sant, og... men så får du jo alle disse rare tankene...*(beveger begge hender ut fra overkroppen og ned på lårene)* som jeg egentlig ikke har lyst til å gå inn på da, men... sant... er du god nok... og, ja alt dette her... hvorfor blir ikke du valgt inn og...*(beveger begge hender ut fra overkroppen og ned på lårene)* og alt dette her som... men det har jeg ikke lyst til å gå videre inn på.

**V:** Du har ikke lyst til å gå videre inn på det.

**A:** Nei

**V:** Nei

**A:** Men det var... jeg var veldig lei meg i går.

**V:** Men hva er det du... trenger du noe fra oss nå? Er det noe du...

**A:** Nei, i grunnen ikke. Nå har jeg fått sagt det, så nå er det...

**B:** Men tenker du...

**A:** Jeg er ikke sint på gruppen, men jeg er egentlig litt sint på lærerne... som tillater at slikt skjer. Og så skal vi være gode veiledere... (*beveger begge hender ut fra overkroppen og ned på lårene*)

**B:** Mhmm... ja

**A:** Hvordan kan vi veilede bra når vi ekskluderer og sitter og velger ut...

**C:** Ja

**A:** ... for meg og hun snakket om det i dag morges. Altså, når du skal veilede mennesker, så kommer du til å treffe på mange forskjellige..

**B:** Mhmm

**A:** ... med forskjellige kjemier. Ikke...

**B:** Mhmm

**A:** ... alle går du sammen med

**B:** Mhmm

**A:** Du kan ikke si det at... nei, den vil jeg ikke ha...

**B:** Mhmm

**A:** ... den vil jeg ikke ha... Så sitter du igjen med tre stykker

**B:** Mhmm

**A:** ... som du kan veilede... for resten har du ikke kjemi med eller... eh... jeg føler meg utrygg med å... å veilede den personen, eller ja.

**B:** Ja

**V:** Men hva kan du gjøre med den frustrasjonen som du kjenner på?

**A:** (*trekker pusten*) Nei, nå har jeg fått sagt det og jeg føler at jeg får støtte fra dere, så da synes jeg det er...

**V:** Er det greit for deg?

**A:** Ja

**V:** Mhmm. Du sa noe om at du var sint på lærerne.

**A:** Ja, jeg synes det at, at man skal, at man snakker, det er så mye diskusjon om, i samfunnet, om mobbing. Og nå var det faktisk på Frokost- Tv i dag at de voksne mobbet jo like mye...



**B:** Mhmm

**A:** ... som de barna. Og der var det en dame fra Kr... Lillesand som stod fram og sa at hun ble, hun og mannen ble regelrett mobbet...

**B:** Mhmm

**A:** ... for deres yrkesvalg og... eh... (*beveger begge hender ut fra overkroppen og ned på lårene*) måter å håndtere hverdagen på da. Og, og... eh! Ja, jeg ser litt sammenhenger der. Hvorfor skal man, er en del av undervisningen, det å, at vi skal stå tilbake igjen såret, at noen ikke... det vet jo ikke jeg... om det er en skjult agenda de har, at vi skal kjenne på at sånn er det å ikke bli valgt. Eller

**V:** Mhmm

**B:** Da må de i alle fall ta kontroll slik at det blir fordelt tenker jeg...

**A:** Ja

**B:**... ja, fordi jeg kjenner at... guh! kanskje jeg selv skulle ha reagert også. Kanskje jeg skulle...

**C:** Ja

**B:** ... reagere i forhold til at... okei... vi er ikke... vi står og stilltiende hører på hva som skjer.

**A:** Ja, for alle stod jo rundt

**B:** Jeg kjenner... at vi står...

**A:** Hun står og sier: Jeg vet ikke om jeg...

**B:** Ja

**A:** ... vil være med deg. Og da stod jo alle...

**B:** Ja

**A:** ... rundt. Selv den siste som jeg valgte...

**B:** Ja

**A:** ... den var... ville faktisk...

**B:** Ja

**A:** ... ikke være med (*stemmen brister litt?*)

**C:** Jeg, jeg fikk faktisk ikke med meg hva hun formidlet. Men jeg fikk med meg at du formidlet en usikkerhet...

**A:** Ja, for jeg sa... jeg er jo, jeg er jo så høflig at jeg ville jo aldri latt henne stå igjen og sagt at, nei deg velger jeg i alle fall ikke. Selvfølgelig gikk jeg bort til henne og sa at jeg og deg kan selvfølgelig være sammen. Sant

**B:** Ja

**C:** Ja

**A:** Jeg ville jo aldri sagt, uansett om jeg ikke hadde kjemi, jeg ville aldri latt noen stå utenfor

**B:** Mhmm

**A:** Så det var jo... ja

**V:** Men, men... jeg vil ta opp igjen tråden som du brakte inn da med at vi sto jo der alle sammen...

**B:** Mhmm

**A:** Mhmm

**V:** ... det gjorde vi. Og da blir jeg litt sånn... hva... fikk du noen tanker om det? Altså, hva tenkte...

**A:** Nei, det eneste jeg tenkte etterpå da var jo å egentlig distansere meg fra det (*beveger begge hender ut fra overkroppen og ned på lårene*) ... og bare være der... og ikke være der. Jeg var ikke der i tankene. Jeg stod der, men jeg var ikke der.

**V:** Nei

**A:** Ja

**B:** Ja

**A:** Og så tenkte jeg med meg selv, ja, drit i det. Det er snakk om to og en halv uke til vi skal være sammen med disse, så det klarer du å overleve

**B:** Og så kjenner jeg... jeg kjenner raseri overfor meg selv at jeg ikke...

**C:** Mhmm... ja

**B:** ... reagerer og sier i fra. For jeg tenker... dette er det jeg har lyst til å... dette har jeg prøvd å lært mine barn.

**A:** Mhmm

**B:** Så tenker jeg, så du er... så går du rett uti...

**A:** Ja

**B:**... og så gjør du det ikke skikkelig selv...

**A:** Ja

**V:** Ja... ja

**B:** ... fordi at... altså det å ikke stå der og la noen stå igjen, sant... og så er det...

**V:** Hva...

**B:** ... det som skjer her hos oss, og jeg kjenner at jeg...

**V:** Hvorfor skjer det tenker du? Hva er det som skjer? Hvorfor gjør du...

**B:** Fordi jeg opplever at jeg blir passiv som menneske. Jeg blir passivisert i en eller annen rolle. At jeg selv går inn i en sånn passiv rolle...

**V:** Ja

**B:** ... og det er ikke det... jeg bruker ikke å være i den passive rollen...

**V:** Nei

**B:** ... jeg bruker å være leder i veldig mange sammenhenger. Prøver å passe på at alle skal være med i en gruppe.

**V:** Mhmm

**B:** Og så tenker jeg... her går jeg inn i en passiv rolle.

**A:** Mhmm

**B:** Jeg godtar at vi gjør det på en sånn måte at noen skal stå der å kjenne at andre ikke vil...

**C:** Ja

**B:** ... til og med stå og lytte på at noen sier... nei, jeg vet nå ikke om jeg vil være med deg, om du har de...

**A:** Ja, ja

**B:**... kvalitetene som jeg vil ha.

**A:** Ja

**B:** Jeg tenker... hva er det for en slags greie? Hvorfor kan jeg godta det?

**V:** Jeg blir veldig nysgjerrig...

**B:** Hvis jeg...

**V:** Hvorfor gjør du det? Hvorfor skjer det der tror du?

**B:** Vet ikke. Det skremmer meg...

**V:** Ja

**B:** ... for dette er ikke noe som jeg vil gjøre.

**V:** Nei

**A:** Men det som jeg tenkte på, på kvelden, var jo da at vi var jo blitt en mye mindre gruppe. Færre å, hva skal jeg si, velge mellom...

**B:** Mhmm

**A:** ... og vi, vi er kollokviegrupper, vi har på en måte funnet en del vi er sammen med. Vi sitter gjerne sammen, så det mest naturlige, altså man ser gjerne ikke på sidelinjen: Oi, der satt det en, det la jeg ikke merke til. Sant. At man, at man blir så ivrig selv etter å finne en partner at man glemmer.

**V:** Mhmm

**A:** Men det er gjerne ikke gruppen sitt ansvar. Det er de som...

**B:** (*sukker*)

**A:** styrte det som skulle tatt det ansvaret, og inkludert alle... og kanskje... og det er greit nok det at det kanskje ikke... jeg mente jo det at, det gjorde de jo en god del da... å ta sånn en, to, tre...

**V:** Mhmm

**A:** ... sant, for at alle skulle slippe å...

**C:** Ja

**A:** ... komme i den situasjonen, fordi jeg synes jo det er kjekt å jobbe med alle. Jeg har ikke noen jeg ikke kan jobbe...

**B:** Mhmm

**A:** ... sammen med. Så...

**B:** Mhmm... Mhmm ... Mhmm

**A:** ... så jeg kan ikke forstå at vi ikke kan gjøre det på den måten. Hvorfor må man gå rundt å velge? Hva er vitsen med det?

**B:** Mhmm

**A:** Er det bare for at vi skal kjenne, og begynne å grine... og lage spetakkel for å få en diskusjon, eller... hva er det for noe?

**V:** Jeg har behov for å stoppe litt opp. Og så har jeg behov for å sjekke litt ut med deg (*ser på A*)

**A:** Ja

**V:** Ehm... for du har delt noe med oss, som er, som berører meg. Og de har uttalt i gruppen at det berører dem også

**A:** Mhmm

**V:** Og så du, samtidig er du veldig tydelig på at du vil ikke gå mer inn i det

**A:** Nei, fordi at nå føler jeg... da går jeg... da går jeg lenger enn jeg har tenkt selv

**V:** Ja

**A:** Altså, jeg er ikke kommet lenger i prosessen enn det som...

**V:** Nei

**A:** ... og jeg er vel den typen som ikke graver meg for dypt ned i det

**V:** Mhmm

**A:** For det er ikke vits i. Nå har jeg sagt det. Og jeg har kommet med synspunkter, hvordan man kanskje burde gjort det... og så, så har jeg fått god støtte fra dere, og da, da er det greit for meg

**V:** Ja, ja. Det som... det som jeg vil, på en måte, bare sjekke ut sånn at vi...

**A:** Ja, ja

**V:**... gjør det ferdig for deg, sånn at...

**A:** Ja

**V:** ... vi ikke går videre på noe...

**A:** Nei, nei

**V:** I meg så kjenner jeg at her er det masse som jeg hadde ønsket å dra, for min del, å gå videre med og undersøke, men det blir på en måte din, din suverenitet

**A:** Mhmm

**V:** Jeg vil være sikker på at du synes det er greit at vi forlater det

**A:** Ja

**V:** Ja, så da vil jeg bare... hvis jeg får lov til å komme med et avslutningsspørsmål til deg

**A:** Ja?

**V:** Eeh... Er det noe du kan gjøre for å gi uttrykk for det overfor lærerne tenker du, eller er det noe du velger vekk?

**A:** Ja, jeg velger... jeg prøvde å si det i går men jeg tror ikke de oppfattet det.

**V:** Nei

**A:** Jeg tror jeg sa det høyt også, at jeg likte ikke den måten...

**V:** Mhmm

**A:**... å danne grupper på, men jeg tror ikke det ble noen respons

**V:** Nei

**A:** Og da pirker ikke jeg mer i det, da bare blir jeg stille.

**C:** For jeg, jeg kjente jeg har lyst til å si noe. Men er det sånn at nå har du bestemt (*ser på V*) deg for at nå skal du avslutte det?

**V:** Nei, jeg har ikke bestemt det hvis dere vil, men det var behov for meg å være sikker på at du føler deg ivaretatt (*ser på A*)

**A:** Jada, men jeg vil ikke gå så dypt inn i det...

**C:** Nei, nei

**A:** for da tror jeg at jeg ødelegger resten av dagen (*ler*)