



VID vitenskapelige høyskole AS

«Å være med seg selv sammen med andre- veileders stemme i en gruppeveiledning»

Utdanningsnavn: Videreutdanning i veiledning
Kull: 2014-2016
Type oppgave: Fagoppgave
Innleveringsdato: 04.05.2016
Kandidatnummer: 35
Antall ord: 5402

Publiseringsavtale

Avsluttende oppgaver for videreutdanningene ved VID

Tittel på norsk:” Å være med seg selv sammen med andre – veileders stemme i en gruppeveiledning”

Kandidatnummer: 35

Årstall: 2016

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.

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

Jeg/vi gir herved VID Vitenskapelige høgskole 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

Innholdsfortegnelse

SAMMENDRAG	4
NØKKEWORD.....	4
1 INNLEDNING	5
2 TEORI.....	6
2.1 FAGLIG FORANKRING	6
2.2 KARAKTERISTIKA VED VEILEDNINGSGRUPPEN OG GRUPPEVEILEDNINGEN	6
2.2.1 Gruppestørrelse, tillit og mål.....	6
2.2.2 Lokalitet og sirkel.....	7
2.2.3 Dialog.....	7
2.2.4 Valg av tema.....	10
2.3 VEILEDERS STEMME	13
3 AVSLUTNING	17
LITTERATURLISTE.....	18
TRANSKRIBERING AV GRUPPEVEILEDNING	20
VERBATIM.....	22

Sammendrag

Fagoppgaven er skrevet med bakgrunn i en gruppeveiledning av medstudenter hvor forfatteren var veileder. Tittelen på oppgaven «Å være med seg selv sammen med andre-veileders stemme i en gruppeveiledning» er dekkende for oppgavens innhold. Hovedfokuset i oppgaven omhandler hvordan veileder kan være oppmerksomt tilstede i sitt indre landskap, og samtidig være nærværende og sansevar i møte med og sammen med gruppen. Videre fokus i oppgaven er kommunikasjon i gruppen og med et særskilt fokus på veileders stemme. Forfatteren utforsker hva som kan være bakgrunnen for at hun valgte å dele det hun delte ved blant annet å belyse karakteristika ved veiledningsgruppen. Forfatteren reflekterer over hvilke muligheter og begrensinger som var tilstede i gruppeveiledningen, og knytter oppdagelsene og erfaringene til relevant teori.

Nøkkelord

Gestaltveiledning, gruppeveiledning, gruppestørrelse, dialog, Bohm, konfluens, høflighet, awareness, gjenkjenning, stemme

1 Innledning

Utgangspunktet for fagoppgaven er en gruppeveiledning av medstudenter hvor jeg var veileder. Gruppeveiledningen ble tatt opp på lydfil, og etter veiledningsarbeidet skrev jeg et verbatim. Tittelen på oppgaven «Å være med seg selv sammen med andre- veileders stemme i en gruppeveiledning» «kom til meg» da jeg skrev verbatimet. Det ble så åpenbart for meg at jeg ikke var tilstrekkelig oppmerksom på meg selv i møte- og sammen med gruppen. Jeg ble også overrasket over hva jeg delte med gruppen, og undret meg over hvorfor jeg delte. Jeg ønsker i oppgaven å utforske dette nærmere, og jeg har derfor valgt å fokusere på to hovedsekvenser. Første sekvens omhandler veiledningens innlednings- og startsfase og jeg har valgt å kalle denne sekvensen for «Karakteristika ved veiledningsgruppen og gruppeveiledningen». I denne sekvensen har jeg nærmest fravær av stemme som veileder, mens i andre sekvens er jeg mer aktiv. Andre sekvens heter «Veileders stemme». Jeg vil i oppgaven presentere de oppdagelser og erfaringer som jeg gjorde som gruppeveileder. Jeg vil belyse nærmere hvilke muligheter og begrensninger som var til stede, og knytte teori til oppdagelsene og erfaringene som jeg gjorde meg. Hensikten er at min nyervervede kunnskap vil være til hjelp i min videre utvikling og arbeid som veileder.

2 Teori

2.1 Faglig forankring

Fagoppgaven er faglig forankret i litteratur fra gestaltteori og hovedfokuset vil være på gestaltveiledning. Gestaltveiledning bygger blant annet på gestaltpsykologiske teorier og ideer fra eksistensiell fenomenologisk filosofi, og er en retning innen den humanistiske psykologien. Grunnleggende ideer i humanistisk teori og gestaltteori er at hvert menneske selv er ansvarlig for sine handlinger og valg innenfor de begrensinger som er i en selv og omgivelsene (Kokkersvold & Mjelve, 2003, s.33). I gestaltveiledning og gestaltteori er man opptatt av hvordan mennesket kan oppnå personlig vekst og finne balansen og harmoni i seg selv og sine omgivelser (Wold og Toman, 2005, referert i Bårdsen 2006). Gestaltveiledning baserer seg på å skape betingelser for god kontakt. Personlig vekst og utvikling forutsetter nærgående kontakt med seg selv. Innenfor gestaltveiledning finnes det en rekke metoder som har til hensikt å hjelpe frem slik nærkontakt (Dyrkorn & Dyrkorn, 2010; Kokkersvold & Mjelve, 2003). Det er imidlertid ikke veileders oppgave å «fikse noe» i møte med den andre, men målet er å hjelpe den andre til å oppdage noe han ikke har oppdaget før (Bårdsen, 2008).

2.2 Karakteristika ved veiledningsgruppen og gruppeveiledningen

2.2.1 Gruppestørrelse, tillit og mål

I gruppeveiledning anbefales størrelser på fem- åtte personer. Færre enn fem kan gi sårbarhet ved fravær, og flere enn åtte gir ikke tilstrekkelig oversikt og nærhet for veisøkere og veileder (Vråle, 2015, s.19). Vi var seks medlemmer i veiledningsgruppen, og altså innenfor den anbefalte gruppestørrelsen. Veiledningsgruppen bestod av medstudenter fra pågående videreutdanning i veiledning. Sammensetningen av gruppen kan enten være homogen eller heterogen når det gjelder erfaring, kompetanse og alder på gruppemedlemmene. En heterogen veiledningsgruppe muliggjør at nybegynnere kan lære av de erfarne, og at de erfarne kan lære av nybegynnernes nysgjerrighet og åpenhet (Corey, 2012, s.99; Vråle, 2015, s.19). Vråle (2015) argumenterer for en homogen gruppe når det gjelder kompetanse og ansvar, fordi det gir den enkelte anledning til å utvikle egen kompetanse ved å ta utgangspunkt i den enkeltes situasjon. Jeg vil karakterisere gruppen som homogen når det gjelder kompetanse og erfaring med gruppeveiledning. Ingen av medlemmene hadde erfaring med å veilede en gruppe forut for møtet, og alle var i samme aldersgruppe. Kvalsund & Meyer (2005, s.67) påpeker at mennesker er avhengige av å være i relasjoner over tid. Veiledningsgruppen har fungert som

en kollokviegruppe gjennom hele studiet med jevnlig møter, og vi har også hatt kontakt med hverandre utover kollokviegruppesamlingene. Kvalsund og Meyer (ibid) understreker at en slik relasjon over tid er viktig for å lære hverandre å kjenne, for å kunne si hvem jeg er, hvem du er og hvem vi er sammen. Jeg opplever at relasjonene mellom oss er preget av tillit, åpenhet og gjensidig interesse for hverandre og at vi vil hverandre vel. En slik gjensidig støtte som jeg her har beskrevet viser Eide & Eide (2007, s.404) til som et viktig kjennetegn ved en god gruppe. Gestaltveiledning baserer seg på å skape betingelser for god kontakt. Personlig vekst og utvikling forutsetter nærgående kontakt med seg selv. Denne form for nærkontakt hjelpes best frem i nærvær av nettopp noen som vil oss vel (Dyrkorn & Dyrkorn, 2010, s.17). Et annet sentralt kjennetegn ved en god gruppe er at deltakerne arbeider mot et felles mål, og at de samhandler for å nå dette målet (Sjøvold, 2006, referert i Lassen, 2014, s.137; Eide & Eide, 2007, s. 404). Vi hadde en tydelig målsetting med arbeidet i gruppen: vi skulle veilede gruppen etter tur, og det var veileders oppgave å sørge for at en holdt seg innen en bestemt tidsramme.

2.2.2 Lokalitet og sirkel

Corey (2012, s. 99) fremhever hvor viktig det er at gruppen møtes på et sted hvor de kan sitte uforstyrret, at lokalitetene er fine og at rommet gir mulighet for samhandling ansikt-til-ansikt. Veiledningsgruppen møttes på et kjent sted hvor vi har hatt kollokviegruppesamlinger tidligere. Rommet var luftig, lyst og stort, og vi fikk sitte uforstyrret. Vi begynte med å organisere hvordan vi skulle sitte, og plasserte stolene i en åpen sirkel uten bord imellom oss. Denne formen har blitt introdusert til oss gjennom veilederutdannelsen. Den åpne sirkelen er kjent som en arbeidsform i undervisning og annen gruppeaktivitet fra teorien om «Open Space Technology» (Owen, 2008, referert i Lassen, 2014, s.140). Filosofen og fysikeren David Bohm skriver at utgangspunktet for dialog er at deltakerne sitter i sirkel (Bohm, 2010). Sirkelen som geometrisk form anbefales for den stiller alle likt. Den gir ingen forrang og favoriserer dermed ingen (Svare, 2006, s.179). Ved å sitte slik ble det altså mulig at både gruppemedlemmene og jeg som veileder kunne kommunisere direkte med hverandre.

2.2.3 Dialog

En dialog er en samtale mellom to eller flere personer preget av gjensidig velvilje, åpenhet og samarbeid. Det er en samtale der man sammen strekker seg mot et felles mål (Svare, 2006, s.7). David Bohm var kvantefysiker, filosof og var intenst opptatt av å bidra til en mer

harmonisk og dialogisk verden (Bohm, 2010). Bohm mente at dialogen skulle bidra til å endre vår tenkemåte som preges av fragmentert tenking fremfor å se helheten. Bohm presiserte at verden er et mangfold av nyanser som glir over i hverandre på en måte som gjør det vanskelig å si nøyaktig hvor en del begynner og en annen slutter. Den utgjør en helhet der alt henger sammen med alt. En tenkning som ensidig vektlegger oppdeling og analyse er ute av stand til å oppfatte dette. Den er i utakt med verden. Denne tenkningen, mente Buber, har utspring i oss selv, og vil ikke kunne løses uten at vi endrer vår måte å tenke på. Det er nettopp dette dialogen skal bidra til. En klassisk bohmsk dialog kjennetegnes av et fast mønster. Som jeg nevnte tidligere satt veiledningsgruppen i en sirkel. Bohm anbefalte at en dialoggruppe bør bestå av minst tjue deltakere, gjerne nærmere førti, for å få et større mangfold av holdninger og tankeretninger. I små grupper blir folk lett for høflige mente han (Svare, 2006). Dialogen begynner blant annet med at med at dialogleder holder en kort innledning (Bohm, 2010).

Når jeg hører tilbake på lydbåndet av min eget gruppeveiledning blir jeg oppmerksom på at jeg ikke hadde noen innledning, jamfør verbatim:

Alle1: [Latter] ## [latter]#

B1: Jeg har, jeg hadde faktisk en tanke i sted

Jeg kunne for eksempel ønsket velkommen til gruppeveiledning og fortalt litt om rammene. Eide & Eide (2007, s.405) referer til disse rammene som kjøreregler, og understreker at alle grupper har behov for normer og regler for å forebygge uenighet og konflikt. Som nevnt tidligere var vi seks medstudenter som skulle få veilede denne ettermiddagen. Vi ble enige om å ha loddtrekning om rekkefølgen, og jeg skulle få veilede som nummer fire. I forkant av første veiledningsøkt ble vi enige om ulike normer og regler som skulle gjelde for gruppen. Vi ble blant annet enige om at vi har taushetsplikt i forhold til det som ble fortalt i gruppen, at alle stemmer skulle bli hørt, at vi lyttet til hverandre, møtte hverandre med respekt, interesse og at vi ville hverandre vel. Jeg opplevde at den første veiledningsøkten satt litt premissene for hvordan de andre veiledningene ble. Jeg husker at jeg ble litt overrasket over at veileder åpnet selve veiledningen med å starte lydopptaket, og slik jeg husker det hadde hun også temaet klart. Gruppeveiledning to og tre ble gjennomført på noenlunde samme vis, og det ble uttrykt opptil flere ganger hvor befriende det var å gjennomføre gruppeveiledningen slik. Slik jeg husker det var jeg enig der og da, men jeg undrer meg nå over om utsagnet var et resultat av at jeg ikke var i kontakt med mine tre awarenesoner, jamfør oppgavens kapittel 2.3. Eide & Eide (2007, s.405) understreker at kjøreregler kan oppfattes ulikt, og at det da vil være nødvendig med en klargjøring. Ved at jeg hadde repetert normene og reglene for gruppen i

starten av min veiledning ville jeg medvirket til tillit og trygghet i gruppen. Jeg ville fått vist i praksis at jeg tar oppgaven som veileder seriøst og at jeg verdsetter kjørereglene, som har til hensikt å ivareta hver enkelt gruppedeltaker og gruppen som helhet. Dersom lederen er oppmerksom og viser at hun bryr seg, er sjansene større for at deltakerne vil investere mer av seg selv i gruppen, slik at arbeidet blir en suksess (Corey, 2012, s. 105). Når jeg leser verbatimet opplever jeg at jeg gikk glipp av dette ved å ikke være tydelig i veilederrollen fra starten av. Det betyr ikke at jeg ikke kjente på et ansvar for gruppen, for det gjorde jeg. Jeg var både nervøs og forventningsfull, og det var viktig for meg at vi fulgte de normer og reglene som gruppen var blitt enige om.

En bohmsk dialog kjennetegnes videre av at dialoglederen inviterer hver enkelt i en gruppe til å sette ord på tanker og følelser. Dette gjelder både ved begynnelsen og avslutningen av dialogen (Bohm, 2010). Corey (2012, s.55) sier at åpningen av en gruppesesjon setter tonen for resten av sesjonen, og han foreslår derfor en «quick go-around» in wich each group member identifies issues or concerns». Å ta en runde innebærer å la ordet gå på omgang fra person til person, til alle har fått anledning til å si noe (Svare, 2006, s. 229). Fokus kan være på her-og-nå situasjonen, og jeg som veileder kan stille spørsmål om hvordan den enkelte har det akkurat nå. Gestaltteori bygger på troen om at økt erkjennelse om en selv skjer i øyeblikket. I tillegg til å være nervøs og forventningsfull kjente jeg på en vag fornemmelse av uro, og dette bunnet i ulike introjekter om alt jeg burde og måtte få til som gruppeveileder. Å veilede en gruppe var som nevnt nytt for meg. Jeg vurderte om jeg skulle dele mine tanker og følelser med gruppen, men valgte å holde tilbake i en retrofleksjon. Hostrup (2009) oversetter retrofleksjon med ordet selvbeherskelse som i vår kultur kan bli sett på som en dyd. For å holde tilbake og ikke dele hva en føler og tenker, kan medføre at personen blir offer for en opphopning av spenninger, tanker og ord, som en ikke får avregert og delt med de andre. Energien blir værende i personen, understreker Hostrup (2001). Dette kjenner jeg meg igjen i ved at jeg holder igjen og ikke delte med de andre det som levde i meg. Falck (1996, s. 55) sier at «Det som truer med å gjøre en samtale virkningsløs, er de påstandene, fortielsene og holdningene som fjerner samtalepartnerne fra det som er sant for hver enkelt og sant for deres samvær akkurat i øyeblikket». Jeg undrer meg over hva som ville skjedd om jeg hadde vært ærlig? Dette vil jeg belyse nærmere under veileders stemme, jamfør oppgavens kapittel 2.3.

2.2.4 Valg av tema

Bohm understreker at valg av tema skal bestemmes av gruppen. Dialoglederen kan være behjelpelig med å styre samtalen et stykke på vei i begynnelsen, men målet er at vedkommende gradvis skal trekke seg tilbake, og at gruppen etter hvert på egenhånd blir sin egen ordstyrer (Svare, 2006).

Jeg blir oppmerksom på at det blir en liten pause innledningsvis, jamfør verbatim:

Alle1: [Latter] ## [latter]#

I motsetning til flere av de andre i veiledningsgruppen hadde jeg ikke forberedt et tema for veiledningen. Det var bevisst fra min side at jeg ønsket at deltakerne skulle få snakke om det som var viktig for dem, og ikke det som var viktig for meg. Stillhet uroer meg ikke. Jeg synes tvert imot at det kan være befriende og gir meg anledning til å tenke. Jeg kjenner at jeg blir stolt når jeg skriver dette, for tidligere i studiet ville stillheten stresset meg og jeg ville hatt et tema klart til gruppen- dersom de ikke raskt hadde funnet et selv. Når det er stille, kan de andre få tid og rom til å tenke seg om, sortere litt, kjenne etter og reorientere seg (Dyrkorn & Dyrkorn, 2010, s. 153). Det er viktig å poengtere at som veileder kan en ikke her melde seg ut og virke likegyldig. Veileder må signalisere at «Jeg har tid til å vente. Ta den tiden du trenger!» (ibid). For filosofen Marin Buber (referert i Svare, 2006, s. 44) er dialogen noe langt mer enn en samtale. Buber mener at det er mulig å ha en dialog uten at ord blir ytret. På det ytre planet vil det ikke være synlig for andre, men i sitt indre vender de seg mot hverandre og dermed tatt skrittet inn i det dialogiske. Forutsetningen er at det er en åpenhet og berøringsvillighet tilstede mellom de samtalende. Å være i en dialog forutsetter for Buber at man er våken, oppmerksom og engasjert i dem man samtaler med. Samspillet krever med andre ord full tilstedeværelse (ibid). Stillheten varte imidlertid ikke lenge før deltaker B åpnet, jamfør Verbatim:

B1: Jeg har, jeg hadde faktisk en tanke i sted ...

Målet med en bohmsk dialog er et fellesskap som har plass til alle de forskjellige perspektivene, uten at forskjellene opphører. Idealet er en bevegelse frem og tilbake mellom den enkelte og fellesskapet. Alle står fritt til å tenke sitt, og det er i denne strømmen det viktige skjer (Svare, 2006, s. 181).

I møte med gruppen opplevde jeg at dialogen mellom de ulike medlemmene mer eller mindre gikk av seg selv. Med det mener jeg at alle tok ordet, noen mer enn andre, men alle var

delaktige i dialogen. Den samme opplevelsen sitter jeg igjen med etter at jeg har hørt lydbåndet og skrevet verbatimet. Da jeg skrev verbatimet ble jeg imidlertid oppmerksom på at gruppen var gjennomgående konfluente i sin kontaktform. Konfluens innebærer at grensene mellom to eller flere personer viskes ut, blir utydelige og underordnes et felles vi (Dyrkorn & Dyrkorn, 2010). Opplevelsen av konfluens kan være fin, for det fører til samhørighet og trygghet (Kokkersvold og Mjelve, 2003). Dersom konfluens derimot blir et dominerende mønster i relasjonen, kan dette føre til at den enkelte mister oppmerksomheten på egne behov, mål og tanker (Lystrup & Hauge, 2014, s.96). Tap av individualitet i et konfluent kontaktforhold gir en overfladisk og illusorisk følelse av fellesskap. Dette kan blant annet gjøres ved å ikke ha for intense ønsker og behov på egne vegne (Dyrkorn & Dyrkorn, 2010). Dette mener jeg kommer til uttrykk i verbatimet:

B1: Jeg har, jeg hadde faktisk en tanke i sted. Det er helt vilt altså. Men kan jeg? Jeg tenker vi begynner jo bare et sted. # Jo, jo det var det det var. Nå føler jeg meg helt forferdelig (fnising-). Jeg så du hadde giftering i sted-

og

A9: Kan jeg fortelle dette her? Det er bare sånn, det handler ikke mye om meg selv. Det handler bare om ringen da-

Uttrykkene blir her forsiktig og høflig formulert. Den amerikanske filosofen Mark Kingwell (referert i Svare, 2006, s.101) skriver i boken *Et sivilisert språk* om blant annet ærlighet som fenomen i samtalen. Han viser i boken til en kvinne som er fullt og helt åpen og ærlig, og som alltid svarer åpent og ærlig på det hun blir spurt om. Budskapet til Kingwell er at denne form for ærlighet ikke kan gjelde alene, men vi trenger i tillegg høflighet, taktfullhet og respekt. Kvinnen han referer til mener at høflighet forstyrrer den klare tale, for når man er høflig, sier man ikke rett ut det man mener. Man pakker budskapet inn i høflighetsfraser som har til hensikt å dekke til det man egentlig mener. Høfligheten som Kingwell ønsker er imidlertid ikke en slik stiv høflighet basert på tomme høflighetsfraser og ritualer. Det er en høflighet gjennomsyret av takt. Et grunnleggende trekk ved taktfullheten er at den søker å finne den rette balansen mellom nærhet og avstand, og vil derfor variere fra situasjon til situasjon. Den taktfulle forsøker så langt det er mulig å arbeide for det hun tror på, uten å såre. Gjensidig respekt er en forutsetning. Den taktfulle ser hvor den andre befinner seg, og tar hensyn til det, slik at vedkommende ikke skaper unødig skade.

Jeg undrer meg om medlemmenes forsiktige og høflige formulering kan ha noe med gruppestørrelsen å gjøre slik som Bohm påpekte, jamfør oppgavens kapittel 2.2.3. I boken *Om dialog* skriver Bohm (2010, s. 45) utdypende om sine tanker om høflighet. Han presiserer at grupper på fem eller seks personer vil finne en slags komfortabel enighet og oppføre seg høflig overfor hverandre og unngå tema som vil skape trøbbel. I en slik liten gruppe vil deltakerne bli raskt kjent med hverandre, og finner ut hvordan de skal unngå å støte noen. De klarer å beholde oversikten og ta hensyn til alle, ifølge Bohm (ibid). Denne oppførselen er i tråd med Kingwell sin teori om taktfullhet. Jeg lurer også på om dette fenomenet kan skyldes at kontaktformen i gruppen er gjennomsyret av konfluens.

Hostrup (2009) skriver om ulike måter veileder kan identifisere når konfluens oppstår i relasjonen blant annet ved å se på ordene som blir brukt. ”Mmm” blir brukt gjennomgående under hele gruppeveiledningen av deltakerne i gruppen, jamfør verbatim:

Alle: 5,6,7,8,9,10 og 14.

En slik bekreftende kommunikasjon omtaler Ivey (1988, referert i Eide & Eide, 2007, s.220) som «verbal tracking» og det oversettes på norsk til «verbalt følge». En slik kommunikasjon viser i ord at man har forstått det som blir formidlet, og er en måte å lytte aktivt på som stimulerer den andre til å åpne seg og fortelle videre, samtidig som det i liten grad styrer innholdet (Ivey 1988; Lang og Van der Molen 1984, referert i Eide og Eide, 2007, s. 221).

Dyrkorn og Dyrkorn (2010) påpeker at relasjoner som ikke tåler motsigelser og friksjon, blir et fellesskap på liksom. Uten prøvelser i relasjonen blir det vanskelig å teste styrken i relasjonen. Kontakt forutsetter forskjellighet (Perls et al.,1951/1972, referert i Lystrup & Hauge, 2014, s. 96) og tydelige grenser (Falk,1999, s.27).

I arbeidet med å skrive verbatimet ble jeg også oppmerksom på at *hva* de ulike medlemmene delte i gruppen. For meg fremstår det som parallellhistorier til det jeg oppfatter som figur. Figur blir det som tiltrekker oppmerksomhet, skiller seg ut og trer tydelig frem fra bakgrunnen. Forholdet mellom figur og grunn er derfor dynamisk og stadig skiftende. (Kokkersvold & Mjelve, 2003, s. 36). Med parallellhistorier mener jeg at de presenterte sine egne fortellinger og brakte inn sitt perspektiv om det som for meg var figur i øyeblikket. Dette mener jeg er gjennomgående under hele det 19 minutters lange verbatimet. Gestaltterapeut Miriam Polster (1997, referert i Corey, 2012, s.294) understreker betydningen av at gruppemedlemmene får anledning til å fortelle sin historie, men at historien i seg selv ikke er

nok. Med det mener hun at det som er betydningsfullt er hvordan vedkommende forteller historien og hvordan de andre lytter og blir påvirket av historien. Gruppeveileder kan her legge til rette for læring og oppdagelse både for den som delte men også for den enkelte i gruppen, ved å henvende seg til gruppemedlemmene og spørre dem om hva de ble oppmerksom på da vedkommende delte (ibid). Jeg tenker at ved at veileder henvender seg til gruppen kan det også medføre at veileder får testet ut styrken i relasjonen mellom gruppemedlemmene, slik som Dyrkorn & Dyrkorn beskriver. Ved å stille spørsmål om hva den enkelte tenker, mener og føler kan være viktig for å bryte konfluens. Å hjelpe hver enkelt til å vite om og kjenne sine egne behov er helt sentralt, for ofte vet ikke de som er involvert i et felt preget av konfluens at de er det. Når konfluens brytes, kan det gi en fornemmelse av at tett og «god» kontakt opphører (Kokkersvold & Mjelve, 2003, s.43). Jeg ble som nevnt tidligere i oppgaven først oppmerksom på at kontaktformen i veiledningsgruppen bar preg av konfluens da jeg hørte gjennom lydfilen av gruppeveiledningen. Under selve gruppeveiledningen opplevde jeg en sterk samhørighet og enighet, uten at jeg tenkte at det var konfluens. Det var en behagelig atmosfære i gruppen, men jeg ser nå at en slik kontaktform kan over tid både være energitappende og uheldig. Den enkelte gruppedeltaker kan miste seg selv i møte med de andre (Lystrup & Hauge, 2014, s.96). Som veileder ble jeg revet med av deltakernes historier, og jeg vil videre i oppgaven belyse på hvordan dette kom til uttrykk ved å se nærmere på min stemme som veileder i gruppen.

2.3 Veileders stemme

Å ha et bevisst forhold til egen stemme kan være hensiktsmessig for å legge til rette for kvalitativt god kommunikasjon og helhetlig forståelse av seg selv og andre i en veiledningssammenheng (Tveiten, 2013, s. 254). Da jeg skrev verbatimet fra gruppeveiledningen ble jeg oppmerksom på at jeg ble revet med av historiene som deltakerne delte. Jeg ble overrasket over min stemme på lydbåndet, og med det tenker jeg ikke på hvordan stemmen hørtes ut men hva jeg delte med gruppen. Tidligere i oppgaven har jeg vist til eksempler hvor stemmen min har vært fraværende. Videre i oppgaven vil jeg se nærmere på hvordan jeg brukte stemmen min.

Da jeg som veileder satt og lyttet til de andre i gruppen, fikk jeg assosiasjoner og tanker tilknyttet til det de fortalte. Dette ble spesielt aktuelt da historiene minnet om noe jeg selv hadde opplevd, jamfør verbatim:

V7: Ja, sånn var det med meg også. Når jeg jobbet på sykehuset. Jeg gikk ikke med giftering, og jeg var sånn ja, jeg husker en gang så hadde jeg fylt bensin på vei til jobb så kom jeg på jobb så så jeg, eller jeg kom på jobb så så jeg fader jeg hadde ringen på og så tok jeg den i lommeboken. Og så var jeg på vei ned og fylte bensin og mistet den ut, og så var ringen vekke da.

Som gestaltveileder er det viktig at man kan skille mellom ulike typer påvirkning, slik at man vet hva som er hva, og hva som er relevant og irrelevant for veiledning. Denne oppmerksomheten utlegges i litteraturen som *awareness*, og er et svært sentralt begrep i gestaltterapien, både i litteraturen og i praksis (Korb et al., 1989; Perls et al., 1951; Polster & Polster, 1974; Stevens, 1971; Van Baalen, 2000, 2004; Yountef, 1993; Zinker, 1978, referert i Braathen, 2009 s. 9 og Braathen, 2014, s. 164).

Awareness er en oppmerksomhet som personen har på og om seg selv og relasjonen mellom seg og sine omgivelser (Braathen, 2011). Awareness kan deles inn i tre soner:

- **Innersone:** Retter oppmerksomheten mot det som foregår innenfor huden.
- **Yttersone:** Oppmerksomhet mot de inntrykk som kommer fra den ytre verden: hørsel, syn og lukt.
- **Mellomsone:** Det mentale arbeid: slik som forestillinger, fantasier, fortolkninger og fordommer (Hostrup, 2009, s.121). Aktiviteten i denne sonen foregår i nåtid, men kognitivt er det mulig å bevege seg både i fortid og fremtid (Braathen, 2014, s.165).

Gjennom gruppeveiledningen mener jeg at vi beveget oss mest i mellomsonen men også i yttersonen. Jeg har tidligere i oppgaven skrevet at kontakten i gruppen var gjennomsyret av konfluens. Kommunikasjonen, slik jeg opplever det, bar preg av fortellinger uten at vi var i kontakt med vår indre verden. Under pågående videreutdanning i veiledning har det vært en utfordring for meg å komme i kontakt med innersonen min. Tankene kommer raskt til meg, men hva som skjer på innsiden av huden her og nå- det jeg fornemmer, føler og kjenner i kroppen, og som stimulerer ulike følelser (Braathen, 2014, s. 165)- har vært vanskeligere å få kontakt med. Braathen (2009) skriver at awareness er både gestalttradisjonens metode og resultat. Dette har jeg lest mange ganger, men nå gir det mening for meg. Med dette menes at personen kan øve seg opp til en høyere grad av awareness (bevissthetstrening), og dermed møte sitt «livsrom» med flere muligheter til å gjøre valg som gagnar en selv og omgivelsene (ibid). I etterkant av gruppeveiledningen har jeg gjennom samling på veiledningsstudiet fått praktisert å veilede en gruppe, og jeg har også vært gruppe medlem. Jeg har erfart hvor

verdifullt det er for meg at vi tar en runde i starten av veiledningen slik at jeg får anledning til å kjenne etter hvordan det er for meg akkurat nå. Jeg har da opplevd at jeg klarer å få kontakt med mitt indre følelsesmessige landskap, og det har betydning for hvordan min awareness overfor meg selv men også for hvordan jeg forholder meg til gruppen. En begynnelse på gruppeveiledningen som innebærer at jeg klarer å få kontakt med alle tre sonene medfører for meg at jeg også videre i veiledningen lettere klarer å komme i kontakt med innerpersonen min. Økt awareness i alle tre awarenesssonene medfører at jeg får flere valgmuligheter (Stevens, 1971, referert i Braathen, 2011, s.13). Når jeg får tilgang til informasjon om hva som skjer med hele meg (kropp, tanker og følelser) kan jeg velge å dele dette med gruppen. Corey (2012, s. 300) sier «When leaders sharing their personal reactions to what is going on in the group, including how they are being affected by what they are hearing and observing, this can be especially helpful. Disclosure of personal problems or life outside of the group should be done with intentionality and serve the needs of the group». Dyrkorn & Dyrkorn (2010) skriver også om det å by på seg selv, og poengterer at når veileder velger å gjøre dette er det fordi han tror at det vil være til hjelp. Forutsetningen er at det må gjøres på en profesjonell måte (ibid). Å være profesjonell betyr blant annet å være i stand til å holde sitt eget livsstoff atskilt fra andres, og i den grad hjelper bringer inn temaer fra eget liv i samspillet, bør det skje for å hjelpe veisøker, ikke for å tilfredsstille egne behov (Skau,2003, s.75).

Da jeg skrev verbatimet ble jeg oppmerksom på at jeg ble dypt engasjert i det deltakerne fortalte. Jeg fikk en sterk gjenkjenning, og fikk behov for å dele. Jeg skriver ikke dette for å unnskyldte meg på noen som helst måte. Jeg står for det valget jeg tok. Dyrkorn & Dyrkorn (2010, s.133) sier at ved at veileder blir dypt engasjert og berørt av det de andre forteller kan by på store farer. Faren er at man forteller egne private opplevelser, gir råd og forstyrrer og avsporer en pågående prosess. En annen fare er at man blir så overveldet av egne følelser at man mister fokus på veiledningen. Når jeg leser verbatimet blir jeg oppmerksom på at ved at jeg delte, ble fokuset flyttet over på meg og min historie, jamfør verbatim:

C7: Ååå

V8: Så det-

C8: Har du aldri fått ny ring etter det?

V9: Joda, så fikk jeg en ny ring og som du ser så går jeg med den på feil hånd. Eh, ja-

C9: Ja

V10: For det var litt sånn eksem på høyre hånd

C10: Så du-

Jeg registrerer videre hva deltaker A sier, jamfør verbatim:

A9: Kan jeg fortelle dette her? Det er bare sånn, det handler ikke mye om meg selv.

Det handler bare om ringen da-

Det er ingen tvil om at jeg ble privat her, jamfør V7, V9 og V10. Jeg undrer meg på om det er derfor deltaker A9 sier: «det handler ikke mye om meg selv». Kanskje vedkommende ble usikker fordi han opplevde at jeg her gikk ut av rollen min som veileder, og ble en del av gruppen? Corey (2012, s.45) sier «Group leading is demanding work, and you can make this work even more difficult by confusing your role and functions with those of the participants».

Dyrkorn & Dyrkorn (2010) sier videre at det ikke er utelukkende negativt at veileder blir dypt engasjert og berørt. En slik situasjon kan åpne opp for at veileder kan vise en spesiell sterk innlevelse og kunne være autentisk og nær på en spesiell måte. Bårdsen (2006) skriver at en slik form for ærlig involvering forutsetter at veileder er oppmerksom fra øyeblikk til øyeblikk, og understreker at det dermed ikke kan planlegges eller forutsees, og at veileder må være åpen for at noe nytt trer frem i relasjonen. Relasjonen kan gjøres tykkere (Geertz, 1973, referert i Braathen, 2009, s. 10). Rogers (referert i Bårdsen, 2006) viser til kongruens som kjernefaktor for at en dialog kan oppstå. Med kongruens menes at det er en overensstemmelse mellom det mennesket er oppmerksom på i øyeblikket og det som kommuniseres. Et slikt samsvar vil være tilstede når veileder gir uttrykk for at en blir berørt eller engasjert og det høres på stemmen. Slik kan man som veileder evne å skape det som i Bubers terminologi kalles et «jeg-du»- møte (ibid). Jeg skrev innledningsvis at det ikke er veileders oppgave å fikse noe i møte med den andre, men målet er å hjelpe den andre til å oppdage noe han ikke har oppdaget før (Bårdsen 2008). Dersom veileder er kongruent i forhold til sin egen situasjon og er oppmerksom på det som skjer på innsiden i møte med den andre, og klarer å formidle dette, kan medføre menneskelig vekst. I gestaltteori kalles denne tankegangen «paradoksteori om forandring»: «Aksepter det som er, og det som er, endrer seg» (Beisser, 1970, referert i Lystrup & Hauge, 2014, s. 106 og Falck, 1999, s. 29). Dette krever både selvinnsikt og årvåkenhet fra veileders side. Det fordrer at veileder har evne til å hvile i seg selv slik at man har ro og avspenning til å være nærværende og sansevar i situasjon (Bårdsen, 2006, s.3). Ved at jeg som veileder klarer å få økt awareness i alle tre sonene, vil jeg få styrket min nærværskompetanse ved å kunne hvile i meg selv, og når jeg velger å dele av meg selv så gjør jeg det bevisst slik som Corey (2012, s.300) sier det: «to serve the needs of the group».

3 Avslutning

I oppgavens første del har jeg fokusert på karakteristika ved gruppen med utgangspunkt i en bohmsk dialogfilosofi. I arbeidet med å skrive verbatimet og oppgaven ble det så åpenbart for meg hvor viktig starten av veiledningen er. Jeg er takknemlig for at jeg gjennom utdannelsen har fått økt trening i å være gruppeveileder. Jeg har erfart hvor viktig det er for meg at jeg blir «koblet på» *her og nå* for at jeg kan være åpent tilstede i meg selv og dermed også for gruppen. I oppgavens andre del fokuserer jeg på min stemme som veileder. Økt awareness tenker jeg er løsningen for at jeg kan klare å hvile i meg selv og dermed blir bevisst min stemme, hva jeg deler med gruppen og hvorfor jeg velger å dele. Slik at hensikten er at det skal gagne gruppen, og ikke primært for å dekke mine behov.

Det har vært krevende og lærerikt å skrive denne oppgaven. Jeg tar med meg Grenstad (1984, s. 235) sin betraktning om at «Å lære er å oppdage». Ved å studere min egen gruppeveiledning har jeg gjort meg både oppdagelser og erfaringer som jeg tar med meg videre. Det gleder meg å lese Braathens utsagn om at økt awareness er en trenings sak, og jeg kommer stadig i bedre form. Jeg tar også med meg videre lærernes grunnmantra gjennom veiledningsstudiet: «Her gjør vi ikke feil, her gjør vi erfaringer». Jeg kjenner på en enorm ydmykhet ovenfor veilederkunsten og faget, og er takknemlig for de oppdagelsene og erfaringene som studiet har gitt meg. Jeg gleder meg til fortsettelsen!

Litteraturliste

Bohm, D. (2010) Om dialog. [Oslo], Flux forlag.

Braathen, E. (2009) Helt gresk- om vitenskapsteori og awareness. *Norsk Gestalttidsskrift*, VI,(2) s.9-25.

Braathen, E. (2011) Å akseptere det som er – om mindfulness og gestaltterapi. *Norsk Gestalttidsskrift*, årgang VIII, no. 2, Høst, pp 1-19.

Braathen, E. (2014) Være med seg selv og gjøre sammen - om samarbeidets anatomi. I: Kvalsund, R. & Meyer, K. red. *Samarbeidets kunst i ledelse, veiledning og læring*. Trondheim, Akademika Forlag, s.153-173.

Bårdsen, B. (2006) Fra smerte og kaos til mestring og forutsigbarhet. Eksempel på gestaltveiledning i praksis. *Norsk Gestalttidsskrift*, 3 (1), s. 36 - 47.

Bårdsen, B. (2008) Metaforer i veiledning – En empirisk studie og kvalitativ analyse. *Norsk Gestalttidsskrift*, 5 (1), s. 1-7.

Corey, G. (2012) *Theory and practice of group counselling*. 8th rev. ed. Belmont, Calif., Brooks/Cole, kap. 2, 4 og 11.

Dyrkorn, R., & Dyrkorn, R. (2010) *Innføring i gestaltveiledning: teori, metode, praktiske eksempler*. Oslo, Universitetsforlaget, kap. 1- 6.

Eide & Eide, (2007) *Kommunikasjon i relasjoner: samhandling, konfliktløsning, etikk*. Oslo, Gyldendal Norsk Forlag AS, kap. 8 og 16.

Falk, B. (1999) *Å være der du er. Samtale med kriserammede*. Bergen, Fagbokforlaget, kap. 2.

Grenstad, N.M. (1986) *Å lære er å oppdage*. Oslo, Didakta Norsk Forlag AS, s. 235.

- Hostrup, H. (2009) *Gestaltterapi: indføring i gestaltterapiens grundbegreper*. 2.utg. København, Hans Reitzels Forlag, kap. 2.
- Kvalsund, R & Meyer, K. (2005) *Gruppeveiledning, læring og ressursutvikling*. Trondheim, Tapir akademiske forlag, s.67.
- Kokkersvold, E. & Mjelve, H. (2003) *Mellom oss: Trening av kommunikasjon i gestaltperspektiv*. Polen, Gyldendal Norsk Forlag AS, kap. 3.
- Lassen, R.M. (2014) Det relasjonelle rommet i samarbeidslæring. Samspeilet mellom støtte og utfordring i en dynamisk gruppeprosess. I: Kvalsund, R. & Meyer, K. red. *Samarbeidets kunst i ledelse, veiledning og læring*. Trondheim, Akademika Forlag, s. 135-152.
- Lystrup, M. & Hauge, H. (2014) Selvbilde og samarbeidslæring i møtet mellom masterstudent og faglig veileder. I: Kvalsund, R. & Meyer, K. red. *Samarbeidets kunst i ledelse, veiledning og læring*. Trondheim, Akademika Forlag, s. 77-108.
- Skau, G. M. (2003) *Mellom makt og hjelp: Om det flertydige forholdet mellom klient og hjelper*. Universitetsforlaget, kap. 5.
- Svare, H. (2006) *Den gode samtalen: kunsten å skape dialog*. Oslo, Pax forlag, kap. 1, 6, 10 og 13.
- Tveiten, S. (2013) *Veiledning – mer enn ord*. Oslo, Fagbokforlaget, s. 253.
- Vråle, G. B. (2015) *Veiledning- når det røyner på...* Oslo, Gyldendal Norsk Forlag AS, kap. 1.

Transkribering av gruppeveiledning

Ordforklaring

Anonymisering

Jeg vil anonymisere deltakerne i gruppen ved å gi hver enkelt en bokstav. Det samme gjelder for meg som veileder:

A = deltaker 1

B = deltaker 2

C = deltaker 3

D = deltaker 4

E = deltaker 5

V= veileder (meg selv)

Når deltakerne nevner navn i passasjen, for eksempel på ektefelle, vil jeg gi de fiktive navn.

Sitatnummerering

I tillegg vil jeg gi hver enkelt deltaker, inklusiv meg som veileder, et fortløpende nummer etter som de dukker opp i passasjen:

C12: Uff av meg

A15: Jeg er jo kjempefornøyd nå da.

C13: Ja, men historien-

Pauser

Korte pauser markeres med #

Mellomlange pauser markeres med ##

Svært lange pauser markeres med ###(sekunder)

Med en mellomlang pause mener jeg at pausen er såpass lang at det i praksis ville ha vært tid for en knappenål å falle i gulvet. En kort pause er kortere, dvs. at det er et markert opphold uten lyd. En ekstra lang pause er en pause som er så lang at samtalepartnerne *kan* synes at det begynte å bli pinlig stille. Dette vil selvsagt være svært individuelt, og jeg velger derfor å markere svært lange pauser med ### og i tillegg skrive antall sekunder i parentes.

Pauser som er fylt med lyd, markeres ikke med pausetegn #, men jeg vil skrive lydene, jamfør neste avsnitt.

Markering av ekstrainformasjon

Jeg vil markere ekstrainformasjon som er betydningsfull for meningen med ytringen til den enkelte. Eventer som for eksempel hosting og latter vil jeg markere der de forekommer i sammenhengen: [latter] *det var morsomt*. Noen eventer kan gå over flere ord – eller over flere tidskoder. Da vil jeg markere det slik: [leende-] *det var morsomt* [-leende]. Jeg vil også markere tilsvarende når deltakerne snakker i munnen på hverandre.

Uforståelig og uklart

Uforståelig: Skulle det være lydkombinasjoner som jeg ikke klarer å forstå, markerer jeg området med en *uforståelig*-kommentar, {uforståelig} både foran og bak passasjen.

Uklart: Skulle det være passasjer som jeg tror jeg forstår, men som jeg ikke er sikker på, markerer jeg området med en *uklar*-kommentar, [uklart] både foran og bak passasjen.

Avbrytelser

Når et ord er avbrutt, vil delene som blir uttalt gjengis i ortografien. Da markerer jeg det ved hjelp av en bindestrek (-), som skrives uten mellomrom rett etter den siste bokstaven, for eksempel *han viss-* eller *han s-*.

Kroppsspråk

Jeg vil markere kroppsspråket som parentes i passasjen der den oppstår. F.eks. Tut, tut, tut (signaliserer varselklokker med hendene)

Språkform

Jeg har valgt å gjengi deltakernes tale i bokmål.

Verbatim

Selve gruppeveiledningen varte i 33 minutter, og total opptakslengde var like lang. Jeg har valgt å transkribere 19 minutter fra veiledningen. Utdraget som jeg har valgt er fra lydbåndet og gruppeveiledningen startet.

Alle1: [Latter] ## [latter]#

B1: Jeg har, jeg hadde faktisk en tanke i sted. Dette er helt vilt altså. Men kan jeg, jeg tenker vi begynner jo bare et sted # Jo, jo, det var det det var. Nå føler jeg meg helt forferdelig [fnising-]. Jeg så på at du hadde giftering i sted-

A1: Jeg har det fortsatt [latter]

B2: og i det siste har jeg begynt å se om menn har giftering[-fnising]

Alle2: [Latter]

B3: På bybanen. Altså det har ikke noe med at jeg vil sjekke de opp eller noe slikt. Jeg er jo ikke helt sprø, men det liksom bare sånn# finnes det single menn der ute?

Alle3: [Latter]{uforståelig}

B4: Og i går så var jeg på Bikram Yoga for første gang på 8 måneder, og jeg tror det var 7 menn der og jeg ser i speilet-

V1: Er ikke det sånn veldig varmt?

B5: Jo, helt sånn crazy, men jeg bare måtte bare gå på noe liksom. Og da stod jeg der og tenkte lurer på om de er gift. Og da er det ikke sånn for jeg kommer ikke til å snakke med én, jeg kommer jo ikke til å gå bort til én. Da er det mer den finnes det kjekke i passelig alder single menn der ute? [leende-] Jeg tok meg selv i å strekke meg i speilet for å se om de hadde giftering på seg [-leende]

C1: [Leende-]Så herlig [-leende]

B6: [Leende-]Så flaut [-leende].

Alle4: [Latter]

B7: Jeg satt og tenkte på det i sted og da tenkte jeg at vi skal jo være her og nå [leende-] Jeg tenkte ikke på *det*, C. Det var bare at jeg registrerte i skjul [-leende].

E1: Tut, tut, tut (signaliserer varselklokker med hendene)

A2: Når jeg tar den av så.. [latter] (begynner å ta av ringen)

B8: Di-do-di-do [latter]

E2: Kan det ikke være en litt sånn fin ting da? For seg selv at en liksom kanskje har tatt et steg?

B9: Jo, jeg tror kanskje det. Det er bare noe som endre seg inni meg, liksom, veldig rart.

Alle5: Mmm

B10: For når vi var på To Glass så var det jo en veldig kjekk mann der, og da hadde vi drukket masse vin, og Kari bare dunk dunk (dultet borti sidemannen) [leende]- I don't think so [-leende] Det er nok noe som skjer nå. At det begynner å bli mer reelt, kanskje- jeg vet ikke? For da var det mer spøkefullt. Ja, det var bare en sånn tanke jeg hadde [latter] # Jeg er ikke helt der enda. Det er veldig rart for du må omdefinere deg selv fullstendig og det tror jeg faktisk tar ett år. For nå har det gått ett år

V2: Mmm

B11: og akkurat som om jeg har omdefinert. I Storbritannia sier de *It takes a year and a day*, i en aller annen form for sorgprosess spesielt når en har mistet noen, men jeg tror det gjelder alt. For *in a year and a day* har en gjennomgått alle. Det blir som en liste.

Alle6: Mmm

C2: Alle merkedagene

B12: Jeg merket en sånn kjempe endring, veldig rart. Veldig endring over jul og nå ut i januar at det har skjedd noe med meg. En slags sånn-

V3: Var det første julen?

B13: Mmm, og det var kanskje det siste da *julen*, liksom.

Alle7: Mmm

B14: Så nå har det gått et år siden jeg og Pål ble enige om. Ja, virkelig gått ett år og ett par uker. Ja, kanskje to tre uker siden vi bestemte oss for å gå-

V4: Det er jo ikke mye?

B15: Nei, jeg merker en markant endring inne i meg i forhold til at nå er det, før var det som om jeg så på en person fra utsiden som var separert. Nå er det meg [latter]. Det er veldig rart.

Alle8: Mmm. Ja

B16: Det er en veldig rar opplevelse. Da har jeg sikkert brukt ett år på å omdefinere meg selv. Kjempe merkelig.

Alle9: Mmm

E3: Da tenker jeg når en er litt sånn i krise eller sånne ting vi har jo vært i en sånn krise selv og det å tenke oss - meg, hva er på en måte, hva skjer hvis sånn, hva er det meg? Hvordan? Ja, det er jo mange tanker.

B17: Mmm

E4: Jeg tror jeg følger den prosessen litt der da

#

B18: Mmm

D1: Det å finne sin nye- ja, og jeg tenker litt at det der at du ser etter om de har giftering, ikke handler om at du skal sjekke de opp, liksom, men er det noen andre enn bare meg kanskje?

V5: Sondere-

D2: Finne din plass på en måte?

B19: Finne min plass og er det noe fremtid for meg her?

Alle10: Mmm

B20: Sånn kjærlighetslivaktig

A3: Jeg kjenner meg igjen i det. Jeg tenker jeg har hatt ett par forhold, én over ganske mange år. Og når det var slutt så [kremt] var det ikke sånn at jeg var på sjekkeren. Jeg er litt sånn type at når jeg er der så er jeg ikke en sånn som springer rett frem og gjerne-

Alle11: [Latter]

A4: uten å gå i definisjoner-

Alle12: [Latter]

V6: Du er jo introvert

Alle13: [Latter]

A5: Det jeg ofte la merke til om damer hadde, damer opp i tredve-årene, liksom en del begynte å få barn, det var venne mine, så begynte jeg å kjenne på det. Jeg er såpass gammel. Jeg hadde vært i langt forhold og samboerskap, men vi hadde jo ikke noen barn. Så ja, hvor står jeg? Litt sånn, er det håp for meg da?

Alle14: Mmm. Ja-

A6: Da var det å se på dem, det var ikke dermed sagt at jeg skal spørre, men det ble en sånn finns det? For meg ble det tydelig, jeg fikk en gjenkjennelse, finns det et håp? [latter]

D3: Ja

Alle15: {Uforståelig} snakker i munnen på hverandre {Uforståelig}

D4: Det var akkurat den at før du begynte å snakke Jeg fikk en sånn følelse om fremtidshåp.

A7: Mmm

D5: Nyorientering

B21: Mmm

D6: Hvor går veien videre?

C3: For jeg er jo gift, men jeg har ikke ring på meg-

B22: Mange som ikke har ring altså-

C4: Nei, men det er liksom som at jeg bare Jeg er gift (latter). Men det handler om at jeg ikke tar på meg etter jobb.

A8: Drit i det. Du gir håp til noen.

Alle16: [Leende-]{Uforståelig} snakker i munnen på hverandre {Uforståelig}[-leende]

C5: Det var det jeg tenkte.

D7: Jeg er gift, men jeg glemmer å ta den på meg igjen.

C6: Vi er helsepersonell.

V7: Ja, sånn var det med meg også. Når jeg jobbet på sykehuset. Jeg gikk ikke med giftering, og jeg var sånn ja, jeg husker en gang så hadde jeg fylt bensin på vei til jobb så kom jeg på jobb så så jeg, eller jeg kom på jobb så så jeg fader jeg hadde ringen på og så tok jeg den i lommeboken. Og så var jeg på vei ned og fylte bensin og mistet den ut, og så var ringen vekke da.

C7: Ååå

V8: Så det-

C8: Har du aldri fått ny ring etter det?

V9: Joda, så fikk jeg en ny ring og som du ser så går jeg med den på feil hånd. Eh, ja-

C9: Ja

V10: For det var litt sånn eksem på høyre hånd

C10: Så du-

A9: Kan jeg fortelle dette her? Det er bare sånn, det handler ikke mye om meg selv. Det handler bare om ringen da-

E5: Ja!

A10: Fordi at eh, når jeg og Ida, før vi giftet oss, så var vi på tur i sentral Asia både i Usbekistan, Kirgisistan og Kasakhstan. Og i Usbekistan kjøpte vi ringer for vi skulle gifte oss et par tre {utydelig} etterpå. # Og så når vi kom til Norge og hadde giftet oss så graverte vi dem med kyrilliske bokstaver for det, det er det de bruker, i sovjetiske republikker, og når vi fikk {utydelig} tilbake så så jeg at han hadde gravert I en feil vei da. På Ida. Så at jeg leverte den inn da om han kunne gjøre om på det. Jaja, det skulle han gjøre. Så gikk det {utydelig}.. var ikke ferdig, nei, han hadde mistet den.

Alle17: Oi, Nei-

A11: Han var så fortvilet, og sa jeg skulle få en ny ring. Nei, jeg sa at jeg gjerne ville ha den. Den var kjøpt i-

B23: Ja

A12: Bare leit, det er ikke så nøye. Det gikk et år da, og så innså han at han fant den aldri igjen.

C11: Ååå

A13: Så fikk jeg en ny ring, eh, sikkert dobbelt så dyr og det ikke det, men eh, så han graverte den på nytt da, og det artige er at han har gravert den feil enda en gang.

Alle18: [Leende-] Nei [-leende]

A14: Så den skal få være. Det står Ida på kyrillisk eller hva det egentlig står. {utydelig} forbokstaver [latter]

Alle19: [Latter]

V11: Så vittig

C12: Uff av meg

A15: Jeg er jo kjempefornøyd nå da.

C13: Ja, men historien-

A16 {utydelig} En god historie

V12: Du er jo fleksibel

Alle20: [Latter]

#

B24: Det imponerer meg, for jeg tror at hadde jeg hatt den samme opplevelsen, at det hadde forsvunnet ikke selve graveringen, ikke sikkert at jeg hadde brydd meg om graveringen i det hele tatt, men mistet den. Jeg hadde nok aldri kommet over det.

C14: Jeg kjenner at jeg kjenner på en irritasjon.

B25: Ja, i mange år så hadde jeg vært sånn grrrrrr

C15: [Latter]

A17: For meg blir det en artig historie

B26: Det er jo fantastisk

A18: {utydelig} Jeg ville jo ha ringen tilbake-

C16: Men er det ikke litt bittert?

A19: Nei-

D8: For den irritasjonen som du snakker om, er noe som jeg arbeider med meg selv om. For jeg kan være at det blir sånn, og så går jeg og irriterer meg for at jeg har mistet noe eller knust noe. Og så går jeg etterpå. # Men så har jeg en mann som er sånn *Hallo?* Men så arbeider jeg med meg selv for det har sikkert overføringsbetydning til andre ting også. Og legge det ifra seg. Ok, det betyr faktisk ikke så mye, og det er så deilig å klare det.

B27: Du må jo legge det ifra seg til slutt

D9: Jeg blir så irritert på meg selv [sukk]

C17: Det er noe med det at der er en affeksjonsverdi.

Alle21: Ja {Uforståelig} snakker i munnen på hverandre {Uforståelig}

C18: Vi har bodd sammen i 17 år kanskje, og vi hadde en plante. 18 kanskje, jeg husker ikke [latter]. Vi kjøpte en plante som stod i kjøkkenvinduet vårt, når vi i 1 leiligheten. Og den har vokst og vokst og den vokser fremdeles. Jeg liker ikke den planten så jeg har plassert den vekk, men den dør jo aldri.

Alle22: [Latter]

C19: Så har jeg bare lyst til å hive den, men den er så gammel nå og lever jo fremdeles. Jeg tenker at jeg må ha den, og det irriterer meg. Hvorfor skal jeg ha den planten. Den er egentlig irriterende men å hive den blir litt skummelt

B28: Ja, du tenker da *da* skjer det noe

Alle23: [Latter] {uforståelig}

C20: Den har en slags verdi. Og det er som du sier det irriterer meg at jeg må ta vare på en ting bare pga. et minne. Det blir så masse rot. Slitsomt.

D10: Ja, eller hvis du mister noe

C21: Jeg kan faktisk hive

V13: Jeg har en sånn plante som henger i stuen-

C22: Som du har hatt alt for lenge sant?

V14: Nei, det var den første planten vi kjøpte sammen

C23: Ja, jøss

V15: Vi fikk# Vi bodde i en sånn studentleilighet ved Haraldsplass. Det var igjennom sykehuset. Så kjøpte vi en Hoia, sant?

C24: nei, kjenner ikke til

V16: Det er en sånn krongleblader og så blir det klaseblomster innimellom. Den blomstrer noen ganger i året, og da lukter det sånn honning.

C25: Oi

V17: Og den har vi i stuen, og det har jo vokst stor nedover. Og jeg er så glad i den, og jeg tenker hvis den dør- det går jo ikke. Så hvis vi reiser vekk, så er det litt sånn skrekk for jeg må alltid ha noen som ser til den. Den er viktig.

A20: Hunden kan dø, men-

Alle24: [Latter]

V18: Ikke den planten-

C26: Jeg må hjem og gjødsle den planten. Jeg må ha et sånt forhold til den.

V19: [Leende-) Ja [-leende] Den er jeg rett og slett knyttet til, og det er jo helt rart

C27: Ja, men det er kanskje det som gjør at jeg ikke klarer å hive den.

V20: Andre planter kan dø, men den-

Alle25: [Latter]

E6: Jeg elsker å hive ting

B29: Ja-

D11: Ja, jeg og. Nå har jeg kommet over den der. Jeg kan jo ikke hive den. Det er jo ikke det som knytter følelsene, så er det veldig befrielse at livet går liksom videre.

C28: Ja-

A21: Jeg kan jo si det at den sterkeste følelsen jeg fikk til den ringen var at jeg synes synd på han. Synes synd på han

D12: Selvfølgelig

A22: Stakkars {uforståelig} Jeg ble jo bare lei meg på hans vegne.

E7: Du ble det?

A23: Ja, han var så fortvilet. Stakkers mann og-

C29: Hvis han var veldig tydelig fortvilet-

A24: Ja, gammelt par så. Ja, ja, ja-

V21: Jeg ble litt nysgjerrig. Sa du noe i forhold til graveringen at det var feil, eller?

A25: Nei, det er jo bare helt herlig. Her må vi bare

Alle26: [Latter]

V22: Det hører med i historien

D13: Det er litt fascinerende det med å holde fast i ting og ikke klare å kaste. Hva er det? For det har jeg brukt litt tid å tenke på for eh jeg tror jeg er litt sånn mitt i mellom. Glad i å kaste så det ikke blir for masse, samtidig er jeg veldig glad i å spare. Jeg sparer på alt barnehage rusk og rask som ungene lager. Til jul og sånn så elsker jeg å ta frem de dorullnissene og sånne ting. Jeg har en svigerinne som får helt sånn å herregud. Hun hiver det ved første anledning. Og da *da* kjenner jeg at sånne ting som ungene har laget har affeksjonsverdi. Og så har du ja, så jeg er litt der at jeg sparer på noe og noe hiver jeg. Men så har jeg hun svigermor som døde bang og hun var en hamster. Hun sparte på alt. Tenker, jeg får en sånn følelse av # For det første var det veldig ubehagelig å gå igjennom hennes liv når hun ikke var der lenger, men at hun holder så krampaktig på livet. Hun har spart på alt, og mannen min sitt og absolutt alt. Hun hadde alle klærne hun hadde hatt hele sitt liv siden de flyttet inn i det huset. Alle klesplaggene hadde hun. Hun var med i bokklubb og hele huset, og bøker er en verdi, men inne på et rom så fant vi når du får en sånn bokpakke så får du med et sånt tilbudsblad# Linet opp. Absolutt alle. Da har du bikket over-

B30: Ja, da har du bikket over-

D14: Men likevel så liksom skal du ta vare på alt i livet. Du skal huske alt. Du skal leve så intenst og plutselig er det over.

C30: Det blir slitsomt. Det blir slitsomt

D15: Spesielt

C31: For jeg må ha luft rundt meg, og luft får en når jeg rydder og hiver ting.

D16: Ja, sant? Men så må en nesten holde på noe for minnene sin del.

V23: Men jeg er litt sånn redd i forhold til ungene og ting. Og kvitte meg med noe som jeg vil angre på etterpå.

C32: Ja

V24: Og det synes jeg er vanskelig. For nå hadde jeg nettopp en, jeg ga vekk mange leker som de hadde når de var baby. Som de har hatt alle, men så var det en som fikk baby og jeg ga hun alt da. Bøker og litt sånt og. Etterpå så kjente jeg en sånn tomhet.

C33: Nei

V25: Det kunne jo bare lagt på loftet. Det hadde jo ikke gjort noe om kassen stod der med de tingene. Så jeg kunne hatt det til de-

C34: Til barnebarna

V26: -får barn. Men jeg vet at det er ting.

C35: Ja, men den følger jeg deg på.

V27: Det med å gi feil? Altså-

C36: Ja

V28: Jeg vet ikke

A26: Jeg har en enorm glede av å gi, kaste, få det vekk. Men samtidig så savner jeg noen ting. Enten så klarer jeg ikke å gi bort, eller så tenker jeg hvorfor ga vi dette bort?

V29: Mmm

A27: Ja, men ungene savner det jo ikke. Det er jo jeg som savner det. Det er jeg som har knyttet minnene til tingen da.

C37: Ja

V30: Jeg har hatt en god opplevelse-

D17: Det å så når julegreiene kommer frem så er de så strålende fornøyd. Selv han på 13. Han må jo skjule det litt da

A28: Ja, men det er-

C38: Uff, nå kom jeg på at jeg har en hel kasse på loftet med pynt som ikke skal frem.

B31: Oi, det er veldig interessant å høre på dere. Jeg får så mange tanker. For mamma er sånn borderline {uforståelig}-

C39: Oi, definer det for meg.

B32: Det er sånn som ikke klarer å kaste ting, og hun sliter. Jeg ser at hun virkelig sliter. Jeg ser at hun prøver å rydde. Da tar hun med en pose til meg med gammel treningsjakke som jeg hadde. Denne kan du kanskje bruke da?

Alle27: [Latter]

B33: Så sier jeg joda, og så brrrr. Hun klarer ikke å kaste det. Så hun har tatt vare på alt, og hun har stort hus og smekkkfullt og jeg gruer meg til vi må gå igjennom det. Det er helt absurd da.

C40: Men hvordan er du da?

B34: Det er nettopp det, for da jeg var student. Jeg skulle studere i Skottland. Jeg bodde jo der i fire år, og ett semester, andre eller tredje semester, jeg husker ikke, så hadde jeg en kjempesvær sekk og koffert og skulle bo der i tre mnd. Så ble det stjålet ut av bilen til (leende-) broren min på vei til flyplassen. Og det var sånn. Jeg skal være vekke i tre måneder og jeg har ingenting, absolutt ingenting (-leende). Så det kom jeg til Skottland med absolutt ingenting. # Og jeg hadde jo ingen penger. Jeg var jo fattig student. Det var helt. Jeg hadde ikke reiseforsikring, hmmm. Og da ble jeg helt sånn, da skjedde det noe med meg, for da ble jeg helt sånn-

C41: Fri?

B35: Ja, jeg ble helt fri. Det var så fantastisk. Jeg var helt fri. Jeg hadde, jeg husker venninnene mine der borte kjøpte en bluse til meg og den gikk jeg med på alle fester.

Alle28: [Latter]

B36: Det var helt sånn fantastisk. Alle visste jo. Det var ingen som-

V31: [Latter]

B37: (Leende-)1 dongeribukse, 5 truser. Det var helt vilt (-leende)

C42: Ja, men den følelsen av å ha lite, lite klær for eksempel kan jeg kjenne meg igjen i. At har jeg kjøpt meg noe nytt så må noe annet ut.

B38: Jo, men det er det som er-

V32: Klarer du det?

C43: Ja, for jeg orker ikke å ta opp et skap og se så masse. Da blir jeg irritert. Så sånne ting kjenner jeg meg igjen i, at det er deilig å ha lite.

B39: Jo, og jeg husker jo når jeg dra til Skottland jeg måtte jo stå på kofferten for jeg skulle ha med meg så mye.

C44: Hva når du skulle hjem igjen?

B40: Nei, den gangen da det ble stjålet, den kofferten var-

C45: Mmm

B41: Jeg hadde sikkert sittet på den for å få den igjen.

A29: På loftet så har jeg, det er sikkert 10 år siden vi flyttet ned her hit. Det står et par esker som ikke er pakket ut. Jeg sier ikke at de ikke har vært åpnet, men ikke pakket ut. Masse rask som jeg har samlet opp etter et langt liv for barna men også før den tiden og sånn.

E8: Mmm

A30: Men den har jeg tenkt at jeg kan jo bare bære hele esken ut og hive den. Det kan jeg gjøre for jeg har jo ikke samlet den på 10 år så ikke de neste 20 årene heller. Men med en gang jeg åpner den og ser på tingene så dukker jo minnene opp

B42: Så da blir du knyttet til dem-

Alle29: {Uforståelig} snakker i munnen på hverandre {Uforståelig}

A31: Det kommer jo følelser. Banale følelser som jeg har knyttet minne til fra barndommen. Så for meg så sitter dette sterkt, men samtidig så vet jeg at jeg har en sånn enorm glede av å få kastet. Jo større lasset som jeg kjører til bossfyllingen er-

B43: Samme her-

A32: - jo større er gleden

B44: Ekstrem tilfredsstillelse

A33: Det kan jo ha noe med at jeg overgår meg selv da. Bryter en barriere for meg selv. Egentlig har jeg ikke lyst. En del ting er jo veldig lett, men noen ting sitter inne.

E9: Jeg får en sånn gledes følelse. Når jeg nå sånn nettopp ryddet klesskapet så kastet jeg mange klær. Jeg så på den haugen og bar den ned-

Alle30: Mmm

E10: Puh, det var så deilig.

B45: Du får puste

E11: Ja [latter]. Rett og slett.