



VID vitenskapelige høyskole AS

# Å la seg føre med vinden

Hvordan et fenomen kommer i skyggen av et annet

Utdanningsnavn: Videreutdanning i veiledning  
Kull: 2014-2016  
Type oppgave: Fagoppgave  
Innleveringsdato: 7.5.16  
Kandidatnummer: 44  
Antall ord: 5439

# Publiseringsavtale

## Avsluttende oppgaver for videreutdanningene ved VID

**Tittel på norsk:** Å la seg føre med vinden – Hvordan et fenomen kommer i skyggen av et annet

**Tittel på engelsk:**

**Kandidatnummer: 44**

**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.

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

**Jeg/vi gir herved VID Vitenskapelige høgkole en vederlagsfri rett til å gjøre oppgaven tilgjengelig for elektronisk publisering:**

ja   
nei

**Er oppgaven båndlagt (konfidensiell)?**

(Båndleggingsavtale må fylles ut)

ja   
nei

- 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

# Innhold

1. Innledning.....	4
2. Teoretisk forankring .....	6
2.1 Gestalt – et meningsfylt hele .....	6
2.2 Gestaltningsprosessen og individets organismiske selvregulering .....	7
3. Gruppeveiledningen – et mulighetsrom for kreativitet .....	9
3.1 Å navigere i et ukjent landskap .....	9
3.2 Å sanse – «Den der følelsen i magen av at ting ikke ble avklart» .....	10
3.3 Klarhet .....	11
3.4 Humper i veien .....	12
3.5 Bruddet – å hoppe fra et gruppemedlem til de andre .....	14
3.6 Noe vi ikke har fått avsluttet .....	16
4. Hjemreisen .....	18
Referanseliste.....	19
Vedlegg 1: Verbatim fra gruppeveiledning .....	21
Vedlegg 2: Sammendrag og nøkkelord .....	35

## 1. Innledning

Jeg kjente på spenning og glede da jeg skulle være gruppeveileder. Det var en god stemning i gruppen, og jeg opplevde den som åpen, trygg og tillitsfull. Likevel kom en dårlig samvittighet snikende i etterkant av veiledningssesjonen. Det var noe som ikke stemte, noe jeg ikke hadde fått avsluttet.

I gruppeveiledningen, som denne oppgaven tar utgangspunkt i, skjedde det noe interessant i forhold til tematikk som ble tatt opp. En av gruppedeltakerne brakte et aktuelt tema inn i gruppen som påvirket henne. Veiledningsarbeidet fikk sitt utspring fra hennes beretning, selv om dens innhold ikke ble referert til i særlig høy grad. De to andre gruppemedlemmene hadde *ikke* fått med seg så mye av hva hun faktisk fortalte, og dette ble eksplisitt uttrykt. Store deler av veiledningsøkten omhandlet gruppemedlemmenes manglende oppmerksomhet, og dette kom i fokus.

Jeg er nysgjerrig på hvordan et fenomen kommer i skyggen av andre fenomener. Jeg ønsker å utforske et fokusskifte der interessen bytter beite: Hvordan den som i utgangspunktet hadde et problem og et ubehag, ikke får oppmerksomhet på dette området, men at ubehaget plutselig utforskes hos et annet gruppemedlem. På bakgrunn av dette har jeg valgt følgende problemstilling: Hva skjer når en person presenterer et viktig tema og veileder lar gruppen forlate det?

Jeg vil med dette som utgangspunkt se hvordan jeg som veileder intervensjoner eller unnlater å intervensjonere. Grunnen til at jeg ønsker å belyse dette, er opplevelsen av at jeg ikke møtte det ene gruppemedlemmet (A) der vedkommende var. Det som ikke undersøkes skikkelig, er hvordan A egentlig opplever dette. Veileder lot gruppen forlate noe som var viktig for henne, og som mest sannsynlig også kunne gitt verdifulle bidrag til de andre gruppemedlemmene. Dette ble tydelig for meg da jeg jobbet med lydopptaket. Med utgangspunkt i vedlagt verbatim, ønsker jeg å utforske mine muligheter og begrensninger som gruppeveileder, og reflektere rundt utfordringer til videre vekst og læring.

Opgavens teoretiske fokus vil være på gestaltningsprosessen som en del av den organismiske selvreguleringen. For å belyse hvordan jeg på ulike måter forholdt meg til denne prosessen, vil jeg ta utgangspunkt i Zinkers modell, *The awareness-excitement-contact cycle* (1977, s. 112).

Siden problemstillingen omhandler store deler av verbatim, velger jeg å legge det ved i sin helhet. Jeg vil likevel vektlegge to sekvenser som markeres i foreliggende verbatim. Første sekvens dreier seg om gestaltningsprosessen i forhold til gruppelem A sin tematikk. Den andre sekvensen omhandler vendepunktet hvor de andre medlemmenes manglende oppmerksomhet blir tema. Henvisninger til verbatim i teksten merkes med aktuell replikk-kode.

## 2. Teoretisk forankring

Gestaltningprosessen er betegnelsen på en prosess hvor gestalter dannes og oppløses, og består av flere faser. En slik prosess vil variere i lengde og tid, og er sentral i individets organismiske selvregulering (Sonne og Tønnesvang, 2013, s. 68, 92). Jeg er interessert i dette perspektivet siden jeg opplevde at jeg «forlot» en uferdig gestalt i dette veiledningsarbeidet. Jeg vil derfor se hvordan jeg som veileder møter, reagerer og handler når et behov, en tanke eller følelse (en figur) oppstår i gruppen. Bevegelsen i gestaltningssyklusen foregår ikke bare i forhold til egne fysiologiske behov, men også mellom mennesker. Figurer ble skapt og oppstod mellom oss. Det var derimot ulik grad av oppmerksomhet på figurene, og jeg som veileder skal hjelpe veisøker til økt bevissthet på hva som er figur (Kokkersvold og Mjelve, 2003, s. 38).

Den gestaltorienterte tilnærmingen er fundert på eksistensialismen, fenomenologi, gestaltpsykologi, feltteori og dialogen (Bårdsen, 2008). Den er del av den eksistensielle-humanistiske tradisjon, hvor en har en grunnleggende tro på menneskers iboende potensialer og evne til organismisk selvregulering. Vi skal selv oppdage, identifisere og akseptere egne løsninger på utfordringer i livet. Perspektivet vektlegger menneskets kapasitet for kreativitet, vekst, personlig frihet, valg og ansvar (McLeod, 2013, s. 166-167). Den fenomenologiske holdning betyr at vi har fokus på veisøkers egen beskrivelse av det som skjer i møte med omverdenen (Braathen, 2009). Oppmerksomheten vendes mot verden slik den erfares *for* mennesket (Thornquist, 2003, s. 83).

### 2.1 Gestalt – et meningsfylt hele

Gestalt er et tysk ord og kan oversettes med form, skikkelse og mønster. Ifølge Fritz Perls, gestaltterapiens opphavsmann, utgjør en gestalt en meningsfull helhet som ikke kan brytes ned til mindre deler uten at den mister sin betydning (Dyrkorn og Dyrkorn, 2010, s. 34). Den er altså noe mer og noe annet enn summen av delene, og oppstår i kraft av relasjonene mellom dem. Vi organiserer våre sansepåvirkninger automatisk i helheter som gjør oss i stand til å orientere oss i verden selv om det vi persiperer er ufullstendig eller uklart. Gestalter er mentale mønstre som dannes, hvor de sansepåvirkningene som er viktigst i forhold til å tilfredsstille et spesielt behov, blir styrende for mønsterets struktur. Det som danner forgrunnen i mønsteret, *figur*, vil være det som blir tydelig og trer frem eller uttrykker et påtrengende behov. Det som står i forgrunnen, vil alltid henge sammen med en bakgrunn, som

tilfører mening og dybde. Hva som blir figur er avhengig av perspektivet til den som ser. Den som oppfatter og det som blir oppfattet er en uløselig enhet. En figur kan være et behov som f.eks. sult. For at behovet skal tre tilbake og ikke kreve all vår oppmerksomhet, må det tilfredsilles og en handling må til. Slik kan figuren «sult» tre tilbake og gestalten lukkes. Mening vil man aldri finne bare i forgrunn eller i bakgrunn, men i relasjonen mellom dem, i organiseringen av gestalten. Forholdet mellom figur og grunn er dynamisk, komplementært og stadig skiftende (Sonne og Tønnesvang, 2013, s. 92-93, Hostrup, 2009, s. 64-66, Dyrkorn og Dyrkorn, 2010, s. 34-35).

## 2.2 Gestaltningsprosessen og individets organismiske selvregulering

Gestaltningsprosessen er sammenvevd med fasene i en organismisk selvreguleringsprosess (Corey 2012, s. 295). Man kan se på dannelsen av en ny gestalt som en påbegynt oppgave, hvor det er et organismisk behov for å fullbyrde og avslutte så bra som mulig.

Gestaltningsprosesser oppstår på grunn av organismiske behov som kan være både av fysiologisk og psykologisk art. Det er gjerne det som tjener organismens selvregulering som fremtrer som figur (Sonne og Tønnesvang, 2013, s. 100).

Organismisk selvregulering vil si at vi klarer å respondere på våre aktuelle fysiologiske og psyko-sosiale behov på en slik måte at vi opplever en tilstrekkelig behovstilfredsstillelse (Dyrkorn og Dyrkorn, 2010, s. 55-59). Sonne og Tønnesvang (2013) forstår organismisk selvregulering på den måten at «... organismen ud fra sine behov bruger sin evne til at tænke, føle og sætte sig mål til at regulere sig selv i relation til sine omgivelser» (s. 61).

Jeg vil med utgangspunkt i Zinkers modell, *The awareness-excitement-contact cycle* (1977, s. 112), utforske prosessen der vi forholder oss til ulike figurer som trer frem<sup>1</sup>. Den blir referert til som energisirkel (Sonne og Tønnesvang, 2013, s. 67), selvreguleringsmodell (Dyrkorn og Dyrkorn, 2010, s. 93) og kontaktsirkel (Hostrup, 2009, s. 142). I gestaltlitteraturen finnes det flere modellvarianter som synliggjør gestaltningsprosessen og selvregulering ut ifra en syklusforståelse (Sonne og Tønnesvang, 2013, s. 66). Hostrup sin versjon av syklusforståelsen retter en særlig oppmerksomhet på kontaktprosessen i mellommenneskelige interaksjoner. Hun deler syklusen inn i fire grunnfaser: Ingen kontakt – førkontakt – fullkontakt –

---

<sup>1</sup> I tillegg til figur/grunn-gestaltningsprinsippet finnes det andre prinsipper for hvordan vi gestalter i helheter. Likhetsprinsippet, nærhetsprinsippet, pregnans og lukkethetens lov (Hostrup, 2009, s. 68). Dette blir ikke nærmere behandlet i oppgaven.

etterkontakt. En slik forståelse av syklusen fremhever de ulike kontaktformene som er ulike måter mennesker regulerer forholdet mellom seg selv og omgivelsene (Sonne og Tønnesvang, 2013, s. 69, Hostrup, 2009, s. 142). På grunn av oppgavens omfang vil jeg ikke gå nærmere inn på disse komponentene.

Gestaltningssyklusen viser en prosess hvor gestalter dannes, ferdiggjøres og oppløses. Ved å dele prosessen inn i flere faser, kan vi lettere avdekke hvor hindringer finner sted og hvordan veiledningssamtalen kan hjelpe til med å løse disse. Modellen er også en nyttig rettesnor for å treffe valg om hva man sier og gjør som veileder, og slik være til best mulig hjelp i ulike faser av en samtale (Hostrup, 2009, s. 142, Dyrkorn og Dyrkorn, 2010, s. 91).

Fasene i selvreguleringsprosessen, som inkluderer gestaltningssyklusen, fremstår på samme måte både når det gjelder å tilfredsstille enkle og basale behov og komplekse problemstillinger (Dyrkorn og Dyrkorn, 2010, s. 93). Prosesskomponentene i syklusen er: *sansing, bevissthet/klarhet/awareness, (energi-)mobilisering, handling, kontakt og tilbaketrekning/hvile*. Det er sentralt at de ulike elementene står i forhold til hverandre og påvirkes av den forutgående komponent (Zinker, 1977, s. 112, Sonne og Tønnesvang, 2013, s. 66).



### 3. Gruppeveiledningen – et mulighetsrom for kreativitet

Det å veilede i grupper kan tilføre deltakerne verdifulle erfaringer. Man kan kjenne seg inkludert, akseptert og konfrontert. En gruppe kan på sitt beste fungere som en kreativ tumleplass, et mikrokosmos av samfunnet hvor deltakerne kan lære noe viktig om seg selv gjennom møter med andre (Zinker, 1977, s. 156).

Gruppen jeg veiledet bestod av medstudenter, og jeg hadde vært del av denne kollokviegruppen siden studiestart. Vi hadde vært samlet en gang tidligere, hvor to av oss hadde vært veiledere. Nå var det et nytt møte hjemme hos en av gruppens medlemmer, og vi skulle ha de to siste veiledningsøktene. Jeg var veileder på kveldens første veiledningsarbeid. Det transkriberte utdraget starter ca. fem minutter inn i veiledningen. Ordet var fritt uten et bestemt tema på forhånd. Vi satt på stoler i en sirkel og det er gruppemedlem A som etter en liten stund deler sine tanker med gruppen. Dette blir startreplikken i vedlagt verbatim, og A har ikke sagt noe om dette temaet før hun begynner.

#### 3.1 Å navigere i et ukjent landskap

A har mye å formidle. Først etter fem minutter kommer et annet gruppemedlem (B) inn i dialogen, og halvannet minutt etter dette tar C ordet. I de første replikkene (A1-A3) formidler A bekymringer og forhåpninger. Hun har vanskelig for å fokusere her og nå på grunn av jobbrelaterte utfordringer: «... jeg har jo sånne situasjoner på jobben som er til dels ubehagelige og som jeg ikke helt klarer å legge vekk når jeg kommer hit» (A1). Hun uttrykker videre: «... jeg hadde sett frem til å så komme hit og så stenge av» (A2).

Det er tankevekkende at hun vil «stenge av» i et rom hvor det er mulighet for å åpne opp. Dette er noe jeg kunne ha utforsket videre ved å gjøre henne oppmerksom på dette. Samtidig kan det være en måte å ivareta og uttrykke egne grenser. Jeg er imidlertid usikker på hva hun *egentlig* ønsker å ta opp, hva hennes behov er. Ifølge Dyrkorn og Dyrkorn (2010, s. 76-77) kan veiledningsprosessen i perioder bære preg av å søke etter mål og retning. Målene til veisøker er bevegelige, og det som først blir presentert, kan ofte endre seg underveis. Det kan ligge en dypere mening og betydning i det som blir kommunisert enn veisøker selv er oppmerksom på. Vil A virkelig stenge ute jobben her og nå? Som veileder skal jeg være årvåken til stede og evne og se de figurer som etter hvert viser seg. Dersom det ikke skapes et nødvendig fokus på en kjerneproblemstilling, kan samtalen bli retningsløs og ende opp i

uforpliktende prat om løst og fast. Det er derfor essensielt å skape en tydelig gestalt av det personen formidler. Dette krever et høyt bevissthets- og refleksjonsnivå.

### 3.2 Å sanse – «Den der følelsen i magen av at ting ikke ble avklart»

Det er tidlig i veiledningen og jeg får behov for å orientere meg mer i deltaker A sitt landskap og utforske hennes første fornemmelse. Jeg spør om A kan plukke ut en følelse eller flere som hun kjenner på i øyeblikket (V3). Hensikten er å øke hennes oppmerksomhet på følelsene som lever i henne akkurat *nå* og få henne litt bort fra alle tankene hun bærer på. Slik kan noe tre tydeligere frem, og det blir lettere å skjelne mellom det som er viktig og uviktig (Hostrup, 2009, s. 121). Gestaltterapiens vektlegging av det som skjer i øyeblikket, «her og nå», sees på som en kilde til økt erkjennelse om en selv (Kokkersvold og Mjelve, 2003, s. 40).

Vi beveger oss i utforskningen av syklusens første fase hvor prosessen starter med en fornemmelse, en sansing forårsaket av ytre eller indre sansestimuli, og et behov og et ønske oppstår. I sansningsfasen er det ikke definert en klar figur eller en gestalt med mening og et spesifikt betydningsinnhold (Sonne og Tønnesvang, 2013, s. 68). For å finne svar på mitt spørsmål vender A seg til kroppen. Hun kjenner på mange fornemmelser som ubehag, noe stramt i brystet, hodepine og muskelspenning (A4). Dette kan være et symptom på et udekket behov, en mangeltilstand som skaper spenning og energi (Hostrup, 2009, s. 142). Hun beskriver at det henger «... sammen med den der følelsen i magen av at ting ikke ble avklart» (A5). Det er en ubalanse mellom behov og tilfredsstillelse, og dette er noe jeg kan undersøke nærmere ved å finne ut hva som er viktig for A. Jeg vet ikke hva «den der følelsen» er, og første steg på veien er at A blir klar over hva ubehaget dreier seg om, hva som blir figur. Gestaltveiledning handler om å bidra til økt bevissthet og klarhet for veisøker, samt hjelpe til med å aktivere energi og gjennomføringskraft som trengs for å løse problemer (Dyrkorn og Dyrkorn 2010, s. 91).

Jeg fornemmer en liten uro i magen. Jeg er spent på rollen som veileder, og kanskje jeg også kjenner på et ubehag siden A uttrykker dette. Vi er alle del av et felt, et unikt kontaktfelt hvor vi skaper og skapes i møte med andre. Feltet er dynamisk og alle dets elementer er i stadig innbyrdes påvirkning. Felteori er sentralt i gestalttradisjonen, og bygger mye på Lewins arbeider (Hostrup, 2009, s. 88, Kokkersvold og Mjelve, 2003, s. 41). Et felt kan være alt som eksisterer og som har potensiale til å eksistere, både i fortid, nåtid og fremtid (Sonne og Tønnesvang, 2013, s. 21).

### 3.3 Klarhet

Neste fase blir kalt awareness, bevissthet eller klarhet. Det er her skjerping av figur foregår, og vi blir klar over hva følelsen, fornemmelsen eller behovet dreier seg om.

Både jeg og A kjente på ulike spenninger. Dette er en sansbar kontakt med det man opplever på innsiden av kroppen og som stimulerer til ulike følelser. Dette henspiller på en av Stevens' tre awareness-soner, «innersonen». De andre oppmerksomhetsområdene vender seg til den ytre verden av sansestimuli (yttersonen) og all mental aktivitet (mellomsonen). «Awareness» er vår evne til å være i kontakt med det vi sanser eller blir oppmerksomme på i øyeblikket, og gjelder både i oss selv og i våre omgivelser. Braathen beskriver awareness som gestaltterapiens metode og mål. Gjennom å åpne opp og øke tilgangen til awareness-sonene, vil våre livsmuligheter bli større og man kan få et bedre grunnlag for å foreta bevisste valg i form av relevante handlinger (Braathen 2014, s. 165).

Awareness-arbeidet er viktig for meg som veileder. Gjennom å være oppmerksom på hva som foregår i de ulike sonene, kan jeg få kontakt med meg selv og veisøker. Dette er også et middel til å avdekke gestaltningsprosessen, og slik oppdage hvordan og hvorfor en person gestalter (Sonne og Tønnesvang, 2013, s. 119). Kroppslig ubehag er en for vag og ubearbeidet gestalt til å kunne resultere i målrettet handling. Man må derfor skjerpe figur. Jeg brukte mye energi på å lytte og se på A, samtidig som jeg tenkte på hva jeg skulle si og hvordan jeg skulle involvere de andre i gruppen. Kan det være at jeg ikke anerkjente det som rørte seg i meg, og at jeg derfor ikke delte dette med gruppen?

Jeg klarte ikke å fange hvilke følelser som var mest fremtredende for A, og jeg ber henne settet et navn på følelsen (V5). Dette er for å sjekke ut om jeg har oppfattet det hun forteller meg, og at hun skal få større oppmerksomhet på hva som er i forgrunnen i hennes bevissthet. Jeg prøver meg også med et forslag: «ubehag». I ettertid har jeg undret meg over om forslaget var for vidt og om det egentlig er talende for en sinnsstemning. Hvilken grunnfølelse (glede, sorg, sinne, frykt) kan «ubehag» relateres til? Ifølge Falk (1999, s. 14) er det av stor betydning å merke seg og spørre etter grunnfølelsene hos oss selv og veisøker når vi vil hjelpe. Slike følelser gir oss en retning for den psykiske energien og fører frem til spørsmålet: Hva *vil* du?

Det ville vært interessant å utforske nærmere hva «ubehag» betyr for henne. Som et løst forslag opplever jeg at det blir en for vid merkelapp som ikke hjelper henne til å konkretisere, men i stedet åpner begrepet opp for en rekke tanker og frustrasjoner knyttet til jobbsituasjonen (A6). Det blir lite snakk om følelser, selv om kroppsspråket og stemmen uttrykker at følelsene

lever i henne. «Hjelpeløshet» blir nevnt. Denne følelsen kunne jeg med fordel ha grepet fatt i og undersøkt nærmere.

Etter det lange innspillet spør jeg A hva hun trenger nå (V7) for å skjerpe figur og la noe bli klart og tydelig. Falk (2006, s. 62) beskriver «Hva ønsker du?» som et nøkkelspørsmål for å skape kontakt. Spørsmålet jeg stiller kan ligne. Jeg merker meg at jeg slenger på «for å være her». Det kan synes som jeg henvender meg til hennes *tidligere* behov om å stenge bort jobben. Slik gir jeg spørsmålet en retning, som kanskje ikke er like aktuell lenger. A har nettopp delt mye om den ubehagelige jobbsituasjonen og uttrykt et behov: Å sette seg ned med sin nærmeste leder og si ifra om det som ikke fungerer (A6). Jeg har ikke klart å ta til meg hva hun faktisk formidler, og følger det ikke opp. Hva skjedde mellom oss i denne sekvensen? (Jf. A1-A14).

### 3.4 Humper i veien

Da A snakket om jobbsituasjonen (A6), øket hun tempoet og snakket uavbrutt. Jeg hadde blikket og kroppen vendt mot henne og nikket for å vise at jeg lyttet. Setningene var lite konkrete, usammenhengende og uten en tydelig mening. Ord ble gjentatt. Jeg fikk et behov for å stoppe henne, men ville ikke virke brå, skape avstand og fremstå som lite empatisk. Det at jeg ikke stopper henne av frykt for å såre, gjør at jeg går glipp av masse informasjon.

Pauser kan være verdifulle for virkelig å kjenne etter. Et mer rolig tempo kan gjøre oss i stand til å komme i kontakt med følelser, tanker og ønsker som vi ikke registrerer når alt går så fort (Dyrkorn og Dyrkorn 2010, s. 154). En uavbrutt taleflom, kan være et uttrykk for defleksjon som forflater kontakten. Defleksjon kan tømme menings- og bevissthetsfasen for betydning og innhold (Dyrkorn og Dyrkorn 2010, s. 109).

Å lytte er mer enn å høre ordene. Som veileder forsøker jeg å forstå best mulig hva den andre prøver å formidle. Jeg ønsker å bringe frem i lyset det som synes uklart, og hjelpe frem betydningsfullt materiale som ennå ikke er bevisst for personen selv. Jeg blir så opptatt av å være empatisk at jeg ikke tør å intervenere. Jeg går glipp av å lytte på en mer utviklingsorientert måte. I stedet tolket jeg inn ordene som manglet. Her er jeg ikke tro mot det fenomenologiske perspektivet som gestaltveiledning bygger på. Falk (2006, s. 52) skriver at man som fenomenologisk veileder er «dum» eller konstruktivt uvitende. Vi vet kun det vi

får vite. Det er mange setninger i avsnittet som jeg ikke vet betydningen av: Hva er «den der samlende greia»? Hva er det som ikke fungerer? (A6).

Jeg oppdager at jeg ikke er kongruent. Rogers fremhever værenskvaliteter som empati, ubetinget aksept og kongruens, som nødvendige og tilstrekkelige faktorer for å skape en positiv endring (McLeod, 2013, s. 168). Kongruens indikerer et samsvar mellom det man erfarer, er oppmerksom på i øyeblikket og det som kommuniseres (Bårdsen og Ågotnes 2014, s. 124). Jeg gir ikke uttrykk for mitt behov for å senke tempoet, at jeg kjenner meg distansert og ønsker mer kontakt. Min mangel på å by på meg selv, dele det jeg har energi på og som rører seg i meg kalles retrofleksjon. Mine følelser vendes mot meg selv, og denne kontaktformen blir i dette tilfellet forstyrrende for relasjonen (Hostrup 2009, s. 192). I min iver etter å være til stede for A, glemmer jeg å være det Falk (1999, s. 22) kaller «selvisk». Veileder er da selv til stede som et ekte menneske med virkelige behov som også skal ivaretas. I stedet for blir min redsel for å ikke være nok oppmerksom og nær et hinder for nettopp dette og evnen til å se relevans og fokus. Jeg er ikke tilstrekkelig i kontakt med meg selv, og dermed blir jeg heller ikke årvåken nok overfor det som skjer mellom oss.

En gruppeveiledning kan være en gylden anledning til å oppdage og eksperimentere med nye muligheter, øke awareness, stimulere til endring og få frem i lyset fikserte og uavsluttede gestalter (Corey, 2008, s. 296). Monolog blir til dialog når A sine utsagn ikke står alene, men at veileder og de andre gruppe medlemmene utforsker det som blir sagt og A sitt forhold til utsagnenes innhold. Slik oppstår et samspill hvor alle parter innvirker på hverandre og lar seg påvirke (Lassen, 2014, s. 143).

Det ville vært interessant å bringe det som hadde skjedd på jobben inn i gruppen her og nå. Hennes nærmeste leder kunne bli brakt inn i rommet ved hjelp av teknikken «den tomme stol». Her kunne vi utforsket fasen (*energi-*)*mobilisering*, ved å undersøke hvordan behovet hennes kan tilfredsstilles. A bruker mye energi på å fortelle om hennes leder, hva vedkommende sier og gjør, uten at dette bringer noe mer klarhet (Corey, 2008, s. 297, Hostrup, 2009, s. 267). Med den fenomenologiske metode som inngang, er man i gestaltveiledning interessert i å undersøke den betydning veisøker tillegger fortiden i øyeblikket, i denne tid og i denne relasjon (Hostrup, 2009, s. 114). Ved å utforske seg selv, her og nå, vil det åpne opp for erfaringer som kan gi nye perspektiver slik at gamle atferdsmønstre og ideer kan justeres til konstruktiv atferd og samhandling (Kokkersvold og Mjelve, 2003, s. 40).

### 3.5 Bruddet – å hoppe fra et gruppemedlem til de andre

Til nå er det kun A og jeg som har snakket. Samtidig som jeg er interessert i hennes historie, kjenner jeg på en utilstrekkelighet siden jeg ikke har fått involvert de andre i gruppen.

Forestillingen om å inneha en slags demokratisk «ordstyrerrolle», hvor alle skal komme til ordet, trenger seg på. Kan hende jeg smaker litt på mitt eget introjekt som forteller meg at jeg bør gjøre alle til lags, at jeg har ansvaret for at alle skal ha det bra og at jeg må bli likt. I tillegg vet jeg at de andre kan tilføre veiledningsarbeidet viktige impulser med sine stemmer. Vi er midt i noe som vi ikke har fått avsluttet, og gestalten er ikke lukket. Ifølge Zinker (1977, s. 162) er ikke noe individuelt tema isolert fra et felles tema, og jeg så for meg at vi skulle utforske A sitt tema i felleskap.

Jeg må innrømme at jeg ble overrasket og perpleks da de to andre gruppemedlemmene delte sine tanker:

*... jeg kjente at det var ikke alt jeg fulgte med på [...] (B1).*

*... innholdet var ikke så viktig for meg nå (B3).*

*... jeg [har] ikke kapasitet til å ta inn andre menneskers greier nå (C5).*

*... jeg lager en sånn greie mellom deg og meg for jeg kan ikke ta inn noe mer (C3).*

Gruppemedlemmene uttrykker at de vendte oppmerksomheten bort fra A sin fortelling og dermed ikke tok inn hennes opplevelse. Desensitisering kan være en kontaktforstyrrelse som påvirker sansefasen og som begrenser vår kontakt med virkeligheten og hva vi tar inn. Slik reduserer man hva en blir bevisst og evner å forholde seg til (Dyrkorn og Dyrkorn, 2010, s. 106).

Jeg hadde ikke oppdaget at de mistet kontakten. Samtidig var jeg klar over hvor vanskelig det var å følge hennes hurtige tempo. Det ble tydelig for meg at jeg ikke hadde tatt det beste valget med hensyn til gruppen. Dette er en tankevekker. Ved å ha større kontakt med det jeg ble oppmerksom på i meg selv, og ta mine egne signaler på alvor, kunne dette kanskje skapt noe annet mellom oss.

Den manglende oppmerksomheten ble et vendepunkt i veiledningen (jf. 2. sekvens B1-A45). Jeg forlot A sin prosess og begynte å undersøke dette fenomenet i stedet. Jeg stoppet ikke de andre i sine refleksjoner rundt deres uoppmerksomhet, men stimulerte til videre utdypning ved å stille spørsmål, bekrefte og dele undringer. Det blir en lang sekvens hvor B og C er

aktive, og A er borte store deler av samtalen. Det var først ved gjennomgang av verbatim at jeg virkelig oppdaget at dialogen hadde tatt en helt ny retning. Siden vi snakket om noe som skjedde i forlengelsen av A sine innspill, tok jeg ikke inn over meg at vi utforsket et helt annet fenomen. Jeg undersøkte heller ikke hvordan det var for A at vi forlot henne i en prosess.

Jeg vurderte det slik at den eksplisitte desensitiseringen var et viktig forhold som kom opp, og at dette måtte gripes tak i. Jeg ser nå at dette fokuset overskygget A, og at jeg som veileder ikke ivaretok hennes behov på en best mulig måte. Fra å ha interessen på A sine utfordringer gikk jeg over til å fokusere på tematikken «å ikke lytte». Min oppmerksomhet tok en annen retning, og jeg gav økt verdi til en annen gestalt. Jeg slapp figuren vi jobbet med, og hennes prosess i gestalningssyklusen. Relasjonen mellom figur og grunn tydeliggjøres ikke. Jeg skjerpet figuren på de andre.

Jeg er overrasket over at jeg ikke sjekket ut hvordan det var for A å ikke bli hørt. Jeg fornemmet et ubehag ved situasjonen, selv om jeg ikke helt kunne sette fingeren på hvorfor. Gruppen fremstod som nær, trygg og med en sterk tillit mellom oss. Tok jeg det for gitt at hun kjente seg inkludert? Kan gruppas tette forhold være medvirkende til at A beskriver fellesskapet som «... et type rom hvor jeg kunne [...] si det» (A38) og «... det er jo noe med å sitte i et sånt fellesskap og så bare si noe og» (A41), selv *etter* at de andre hadde «røpet» at de ikke hadde fått med seg hele historien?

Det å gi tilbakemelding til andre gruppe-medlemmer «... innebærer å oppriktig presentere sin subjektive oppfatning av det den enkelte opplever skjer i prosessen» (Kvalsund og Meyer, 2005, s. 72). De to andre gav ærlige tilbakemeldinger. De beskrev det de oppfattet og hvor de var. Ifølge Kvalsund og Meyer (2005, s. 72) skal alle ulike oppfatninger og vurderinger ikke elimineres, men de kan håndteres. Zinker påpeker at uansett hva som skjer i gruppen, så har det potensiale til å være relevant, det trenger å bli avklart og vektlagt. Ingen oppførsel skal bli avvist. Ofte reflekterer det forhold som trenger å bli ivaretatt av gruppe-medlemmene (Zinker, 1977, s. 162). Kunne jeg brukt gruppe-medlemmenes manglende oppmerksomhet til noe kreativt som kunne gitt A nye oppdagelser, og som kanskje kunne klargjort noe i hennes gestalningsprosess? I ettertid har jeg blitt oppmerksom på paralleller mellom gruppeveiledningen og historien hun formidlet. Det å ikke bli hørt gjaldt både i jobbsituasjonen og i gruppen. Dette ble tydelig for meg, og det kunne vært spennende å sjekke ut om dette kunne gitt mening for henne.

### 3.6 Noe vi ikke har fått avsluttet

De andre gruppemedlemmene blir også påvirket av det som har skjedd. De får med seg at A har fortalt noe viktig, og at dette ikke blir fulgt opp. C uttrykker flere ganger et ubehag ved situasjonen. Hun er redd for at A ble lei seg (C33).

*Jeg synes det jo er litt ekkelt å si det, fordi at du fortalte om noe som er viktig for deg (C15).*

*Jeg sa jo ikke at jeg ikke fikk dårlig samvittighet ... (B19)*

A forteller på eget initiativ at hun ikke blir såret eller lei seg, at hun ikke er så opptatt av at de andre skal synes hun er interessant (A38). I ettertid lurer jeg på hvordan A egentlig opplevde det å ikke bli hørt av de andre gruppemedlemmene og tematisk «forlatt» av veileder.

Bagatelliserer og ufarliggjør hun situasjonen fordi jeg som veileder ikke har gitt henne rom til å reagere på en annen måte? Ved å sjekke med henne, dele av meg selv og være ærlig på min egen uro, kunne jeg muligens åpnet opp for et større spekter av reaksjoner. Blir fellesskapsfølelsen viktigere enn å lytte til sin egen stemme? A kaller det «litt interessant» og «litt ok» at B ikke har lyttet (A19). Hun omtaler det hun har sagt som «rotete» (A22), men hun anerkjenner og støtter de andre i sine opplevelser (A25, A36).

Jeg fikk under veiledningsarbeidet en snikende skyldfølelse. Kanskje jeg ikke støttet henne nok, slik at hun kunne kjenne seg inkludert, akseptert og ivaretatt uansett reaksjon. Denne usikkerheten kan jeg ikke få svar på uten å undersøke. Jeg undrer meg over om grunnen til at jeg ikke tar det opp, er mitt behov for at alt skal være ok. Slik kunne jeg finne roen, tenke at jeg mestrer og at gruppen er i en harmonifase hvor hver og en av oss kjenner seg inkludert med sine ulike sider (Lassen, 2014, s. 150). Jeg får til slutt uttrykt min verbale støtte til A ved å si at jeg kjenner meg igjen i det hun har fortalt (V26). Da jeg vendte tilbake til henne (V25), får jeg sjekket hvordan hun har det nå. Dette hadde jeg brent inne med en stund, og jeg følte en glede da A uttrykket at bekreftelsen gjorde godt.

Jeg kjente likevel på noe som ikke var ferdig hos meg etter veiledningsarbeidet, og jeg fikk en forestilling om at det opplevdes slik også for A. Uferdige gestalter har lett for å påkalle oppmerksomheten. Zeigarnik-effekten vil si at vi lettere husker og plages av avbrutte handlinger og uløste oppgaver enn av de vi har avsluttet og lykkes med. Dersom «unfinished business» ikke blir figur og håndtert, vil slike uferdige situasjoner og undertrykte følelser forstyrre vår evne til å være til stede i nåtiden og binde vår mentale energi. Enhver gestalt



søker sin egen avslutning for slik å gi rom til nye gestalter. Vi har en medfødt evne og trang til å lukke en gestalt, altså å ferdigstille gestaltningsprosessen, og dette er et prinsipp for organismisk selvregulering. Det vi aldri får lagt bak oss er svært energitappende uten at vi forstår grunnen til dette (Sonne og Tønnesvang, 2013, s. 94, Dyrkorn og Dyrkorn, 2010, s. 60, Corey, 2008, s. 297).

#### 4. Hjemreisen

*... det er jo lettere nå. Fordi at jeg måtte bare få vekk det som lå og stengte, og det klarte jeg vel ikke [...] uten å si det høyt (A41).*

Dette er ord som gjør godt, og som kom til tross for en veiledning med et uavklart og utilsiktet fokusskifte.

Arbeidet med gruppeveiledningen har satt i gang mange prosesser i meg. Det er mye å forholde seg til når man veileder en gruppe, og spesielt krevende som ny på området. Jeg kjente mye på spenningsfeltet mellom å fordele oppmerksomheten på en, flere og meg selv.

Jeg begynte oppgaven med å spørre hva som skjer når et gruppemedlem presenterer et viktig fenomen og veileder lar gruppen forlate det. For å undersøke dette tok jeg utgangspunkt i Zinkers modell om gestaltningsprosessen. Jeg viser hvordan jeg som veileder forlot en slik prosess, hvordan en ny figur trer frem og blir gjenstand for nærmere utforsking. I stedet for å stimulere til at de andre gruppemedlemmene kunne bidra i A sin prosess, ble jeg revet med på deres reise. Dette kan oppleves som en dobbelt avvisning. Først å ikke bli lyttet til av gruppemedlemmene, og så å bli «forlatt» av veileder ved at jeg byttet fokus. For å svare på hva som skjer når dette inntreffer, har jeg reflektert over ulike valg jeg gjorde og hindringer på veien, som kontaktforstyrrelser og manglende awareness. Jeg har utforsket muligheter jeg grep og belyst sider ved det jeg potensielt kunne ha gjort.

I dette arbeidet har jeg lært mye om meg selv. Jeg opplevde på kroppen hva det betyr at noe ikke er landet. På bilturen hjem snakker jeg åpent med A om det som hadde skjedd og hennes jobbsituasjon. Min rolle som veileder var over, og det ble plutselig lettere å være ekte til stede som meg selv. Jeg tar med meg det Falk sier om å være selvisk som hjelper: At jeg skal være ærlig til stede som den jeg er med mine sanser, følelser og ønsker og mine begrensninger (Falk 2006, s. 212) Ved å våge å dele mer, kan nye muligheter oppstå i gruppen.

## Referanseliste

Braathen, E. (2009) Helt gresk – om vitenskapsteori og awareness. *Norsk Gestalttidsskrift*, VI (2), s. 9-25. Tilgjengelig fra: <<http://hdl.handle.net/11250/95729>> [Lest 6. mai 2016].

Braathen, E. (2014) Være med seg selv og gjøre sammen – om samarbeidets anatomi. I: Kvalsund, R. og Meyer, K. red. *Samarbeidets kunst i ledelse, veiledning og læring*. Bergen: Fagbokforlaget, s. 153-176.

Bårdsen, B. (2008) Metaforer i veiledning. En empirisk studie og kvalitativ analyse. *Norsk Gestalttidsskrift*, V (1). Tilgjengelig fra: <<http://hdl.handle.net/11250/95719>> [Lest 6. mai 2016].

Bårdsen, B. og Ågotnes, L.R. (2014) Ledere i samarbeid. Utforsking av en samarbeidsrelasjon I: Kvalsund, R. & Meyer, K. red. *Samarbeidets kunst i ledelse, veiledning og læring*. Bergen, Fagbokforlaget, s. 113-134.

Corey, G. (2012) *Theory and Practice of Group Counseling*. 8. utg. International Edition: Brooks/Cole Cengage Learning.

Dyrkorn, R. og Dyrkorn, R. (2010) *Innføring i gestaltveiledning. Teori, metode, praktiske eksempler*. Oslo, Universitetsforlaget.

Falk, B. (1999) *Å være der du er – Samtaler med kriserammede*. Bergen: Fagbokforlaget.

Falk, B. (2006) *I virkeligheden. Supervision i gestalt-terapeutisk sjælesorg*. Frederiksberg C: Forlaget ANIS.

Hostrup, H. (2009) *Gestaltterapi. Indføring i gestaltterapiens grundbegreber*. 2.utg. København: Hans Reitzels Forlag.

Kokkersvold, E. og Mjelve, H. (2003) *Mellom oss. Trening i kommunikasjon i gestaltperspektiv*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Kvalsund, R. og Meyer, K. (2005) *Gruppeveiledning, læring og ressursutvikling*. Trondheim, Tapir Akademisk Forlag.

Lassen, R. M. (2014) Det relasjonelle rommet i samarbeidslæring. Samspillet mellom støtte og utfordring i en dynamisk gruppeprosess. I: Kvalsund, R. og Meyer, K. red. *Samarbeidets kunst i ledelse, veiledning og læring*. Bergen: Fagbokforlaget, s. 135-152.

McLeod, J. (2013) *An Introduction to Counselling*. 5<sup>th</sup> ed. Maidenhead, UK: McGraw Hill Education, Open University Press.

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

Thornquist, E (2003) *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori for helsefag*. Bergen: Fagbokforlaget.

Zinker, J. (1977) *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Vintage Books

## Vedlegg 1: Verbatim fra gruppeveiledning

*Gruppeveiledning onsdag 17. februar 2016. Første økt av to veiledningsarbeider denne kvelden. Hele veiledningssesjonen/lydopptaket er 40:37. Utdraget er 24:27. Starttidspunkt 5:34. Avslutter 30:01.*

*Veileder = V. Gruppemedlemmene kalles A, B og C. Replikkene er nummerert og angir den enkelte deltakers innlegg i samtalen.*

*Ekstrainformasjon som latter, stillhet/pause, støy ol. blir beskrevet i klammeparentes.*

*Sekvens 1: A1-A14. Sekvens 2: B1-A45.*

\*

A1: Jeg tenker at det er for mitt vedkommende nå, så er det litt vanskelig å så konsentrere seg og å fokusere, og det er to ting. Det ene er sånn lurer på hvor glatt det kommer til å være når jeg skal hjem [*liten latter*] Eeeh.. og det andre er jo at jeg har jo sånne situasjoner på jobben som er til dels ubehagelige og som jeg ikke helt klarer å legge vekk når jeg kommer hit.

V1: Mhm.

A2: Og det synes jeg er litt sånn.. Fordi jeg hadde sett frem til å så komme hit og så stenge av.

V2: Ja.

A3: Og å så konsentrere meg om det som jeg har utbytte av her og nå, og så opplever jeg at jeg klarer ikke helt å være til stede i dette. Jeg har liksom en, en, en liten del av tankene mine som fortsatt ligger igjen på jobben og det, det irriterer meg litt.

V3: A, ja, kan jeg spørre, du sa at det var mye av tankene, eller en del av tankene dine var på jobben. Kan jeg spørre hva er det du kjenner på nå da, hvis du skulle plukke ut en følelse eller flere?

A4: Ja, en sånn følelse, sånn.. noe stramt, sånn her oppe [*tar hendene foran brystet*] sånn type spenning. Litt sånn muskelspenning, et visst ubehag, småuvel. Eeeh.. Litt antydning til hodepine. Eehh.. litt høye skuldre som jeg egentlig kan prøve å slippe ned. Ja, det er sånn som jeg kjenner sånn, som jeg kjenner, det jeg kjenner i kroppen.

V4: Mhm.

A5: Og så henger det sammen med den der følelsen i magen av at ting ikke ble avklart. At jeg liksom skal fortsette å gå på jobb i morgen og dagen etter og, eh ja, til uken og alt mulig uten at ting på en måte blir avklart og plassert, det synes jeg er litt ubehagelig.

V5: Hvis det er navn på følelsen, er det ubehag ...?

*[Ubehag blir sagt over veileders stemme – overlapper]*

A6: Ubehag, eeh ... Litt sånn følelse av hjelpeløshet også, tror jeg. Jeg får ikke, jeg får ikke håndtert det. Jeg får ikke gjort det ferdig, fordi jeg ikke får tak i ehh.. eller jeg får ikke, jeg får ikke ... Behovet mitt er å sette meg ned med min nærmeste leder, og si at sånn og sånn funker ikke. Sånn kan vi ikke gjøre det. Eh.. også går ikke det fordi når jeg prøver så er det sånn *[knips]* at eeh.. ja, det har jeg ikke tid til nå, det har jeg ikke tid til nå, og sånn og sånn, ja, du må bare gjøre det for sånn er det bare, det er ikke flere å ta av, så du må ta de også og du må ta de også, og så bare bygger det seg opp, og så blir jeg veldig fragmentert i jobben min, fordi jeg har så mange ting som jeg plutselig skal gjøre, og mange forskjellige ting, og så blir hele arbeidsdagen min liksom så fragmentert og løs, så jeg mangler den der samlende greia. Så har jeg prøvd et par ganger på jobben de siste dagene, sånn, litt sånn a la når vi starter på skolen, eller har startet på skolen innledningsvis, at vi liksom har ja, prøvd å fokusere her og nå. Og så funker det en stund, til.. til den neste beskjeden eller oppgaven eller what ever dukker opp, og så griper jeg tak i det, og så irriterer det meg litt at jeg ikke klarer å så holde den pusten her nede ...

V6: Ja.

*[A fortsetter med en gang]*

A7 ... Og at jeg klarer liksom ha beina i bakken, sånn bokstavelig talt, at jeg har den der *[liten latter]* jordfestelsen som jeg trenger på en måte å ha for å, for å kontrollere meg, den..

V7: Hva trenger, hva trenger du nå da, tenker du, for å være her?

A8: Jeg vet ikke hva jeg trenger nå for å være her.. Jeg synes jo det er godt å få lov til å sette navn på det da, for det har jeg ikke gjort.

V8: Mhm.

A9: Det har liksom bare vært det å gå inn på kontoret og stønne litt for seg selv og sånn, og så sukke av alt dette her.. Og så, og så har jeg på en måte, så svinner tankene inn i huet hele tiden

... Jeg altså ... de, de.. Det jeg sier høyt er ting som har lagt i hodet mitt, spesielt i dag. Men det å så kunne sette ord på det, det gjør det jo veldig, litte grann enklere, tenker jeg.

V9: Mhm.

A10: I hvert fall når det blir en type bevisstgjøring da.

V10: Mhm.

A11: Og så tenker jeg fra bevisstgjøring til andre måter å handtere det på, det på, så kan det være ganske kort vei. At, men det er jo den bevisstgjøringen jeg kanskje har savna og kjenner på fordi det har bare vært sånn.

V11: Ja.

A12: Mhm.

V12: Takk for at du.. nå har du sagt, sagt masse ...

A13: Mhm.

V13: ... av det du har tenkt, ja ...

A14: Mhm.

B1: Hvis du ... Jammen, jeg kjente at det var ikke alt jeg fulgte med på, men jeg kjente at jeg ble roligere etter hvert som du snakket.

A15: Mhm.

B2: Det var litt sånn, ja, fikk en fornemmelse for at du faktisk tok vare på deg sjøl. Og så tror jeg at jeg fikk med meg bruddstykker av det du faktisk sa.

A16: Mhm.

B3: Og innholdet var ikke så viktig for meg nå.

A17: Nei.

B4: Nei, det roet litt ned for meg.

A18: Mhm.

B5: Mhm.

A19: Det var jo, det var jo litt, det var litt, det var, det var, ja, det var litt interessant, og så var det litt ok.

B6: Ja.

A20: Ja.

V14: Mhm.

A21: Mhm ... Mhm.

*[kort pause]*

A22: Det kommer rotete ut når jeg snakker om det, for det er rotete på innsiden. Eller kaotisk på innsiden. Så ...

B7: Jeg vet ikke hvorfor jeg ikke fikk eller fulgte med på, eller jeg fulgte med. ...

*[A Ler]*

B8: Men.. Jeg tror ikke jeg hørte alt du sa.

A23: Nei.

B9: Men det jeg hørte gjorde at midt sånn, liksom, ahh, hørte noe om at du var på kontoret ditt, pustet litt, skulle ha vært noe med sjefen, det var for mye, fikk ikke helt tak på alt..

A24: Mhm ...

B10: ... Men ... puh!

A25: Det var godt oppsummert.

B11: Ja.

*[Latter]*

B12: Ja, men, ja, ja men, jeg husker, ja, men det var det jeg husket.

A26: Ja, men flott.

B13: Ja.

A27: Ja.

B14: Men jeg ble på en måte rolig i ... inni meg da.



A28: Mhm.. Det er bra.

C1: Jeg også, og det var jo bra.

A29: Ja!

C2: Ehm ... Samtidig så kjente jeg litt på den.. Eller først så tenkte jeg på det å være i morgen, være i det som kommer i stedet for her og nå. Men så merket jeg litt det som ofte skjer med meg, sånn som nå, hatt en veldig aktiv uke. Eh.. masse mennesker, og så merker jeg det der at ... Det er akkurat som jeg beskytter meg, eller sånn, jeg.. som jeg værer et slags stress som jeg ikke klarer å ta innover eller sånt.

A30: Mhm.

C3: Det er akkurat som.. Den mekanismen som ofte skjer.. Det er veldig rart, men det er akkurat som jeg lager en sånn greie mellom deg og meg for jeg kan ikke ta inn noe mer..

A31: Mhm.

C4: *[Kommentar om noe annet i bakgrunnen:]* Skal vi sette den på sånn ...?

B15: Den tror jeg ikke jeg skjønnte.

C5: Det er akkurat som om.. Det er fordi, jeg tenker, jeg tror.. hvis jeg skal se det sånn oven ifra, så har jeg ikke kapasitet til å ta inn andre menneskers greier nå.

B16: Mhm.

C6: Fordi at jeg egentlig er veldig sliten. Ehm, ... Og da *[-leende]* som en sånn mestringsmekanisme, jeg aner ikke, så akkurat som jeg setter et sånt pleksiglass mellom meg og verden da. Sånn at jeg bare puster den lufta *[-leende]* som er inni der og ikke får noe mer inn i meg. For jeg får ofte fornemmelse av at til og med når jeg snakker med mennesker at jeg puster dem inn. De kommer liksom inn, inn i meg da.

B17: Mhm.

C7: Så jeg fikk gitt det nå.. merket jeg satte på ... *[Utydelig hva som ble sagt]*

B18: Nå?

C8: Samtidig så ble jeg jo veldig sånn da ...

V15: Ja, tenker du at ...

C9: Så det var rart..

V16: Ja, så jeg blir litt nysgjerrig på åssen du kjente.. For nå, nå sa du at du tenkte at du hadde satt et slag stengsel ...

C10: Ja.

V17: Og så hører jeg samtidig at det påvirker deg litt og. Eller?

C11: *[overlapper]* Ja.. eller at jeg bare ikke lot det påvirke meg.. eller jeg satte.. eller kanskje ble mer i min egen verden i istedenfor å engasjere meg veldig i A.

A32: Ja *[A overlapper]*

C12: ... i det du sa.

*[uklart, overlappende tale]*

A33: Jeg synes jo at pleksiglass var en veldig god beskrivelse, for at det gjør jo at du kan se ut, men andre kan ikke se inn, sånn at du på en måte kan ha din ro på innsiden *[uklar tale]* også, men du kan samtidig ...

C13: Ja, jeg kan se ut, men trenger ikke å la meg berøre, eller..

A34: Nei, ikke sant?

C14: Ja, ja..

V18: Åssen kjentes det ut å si, å si det?

C15: Jeg synes det jo er litt ekkelt å si det, fordi at du fortalte om noe som er viktig for deg.

A35: Mhm.

C16: Og så sitter jeg her samtidig å ikke kan ta det inn da. Eller jeg lytter ikke til det så godt som jeg kunne ha gjort, for eksempel. Så det synes jeg er litt... Ja, eller jeg synes ikke det er noe allright å være i den ...

A36: Men skal du ta det inn?

B19: Men nå ble jeg litt nysgjerrig. Nå sa jeg at.. Det jeg sa.. Jeg sa jo ikke at jeg ikke fikk dårlig samvittighet eller noe sånt for ikke å høre på, men jeg sa noe om at jeg ikke var det jeg hørte på, noe med stemmingen som gjorde meg.. Og så sa hun at det var godt å høre.

A37: Mhm.

C17: Ja.

B20: Hvorfor, hvorfor får du dårlig samvittighet?

C18: Ja, veldig godt.. Det er fordi jeg har en sånn underliggende regel eller kanskje introjekt, jeg vet ikke om det er navnet, men.. Og at.. eller jeg sliter veldig med å være sammen med mennesker hvis jeg ikke er på mitt topp og klarer å lytte. Og så jeg har en sånn formening om at jeg må virkelig lytte til mennesker hvis jeg.. [*Liten pause*]

B21: Hvis du..

C19: At det skal jeg da.

B22: Ja.

C20: Eller, ja ... [*liten pause*] Jeg har ikke.. Det var vanskelig å finne orda på akkurat hva. Men dette er et av mine kjernetrøbler da.

V19: At du tenker at, at man alltid skal lytte på en måte fullt og helt, være fullt og helt til stede? Eller at du ...

C21: Ja, eller jeg sliter med å være.. Jeg synes det er vanskelig, vondt, å være et sted hvor jeg ikke er til stede og hører på. Hvor jeg liksom sovner mens noen andre snakker, eller..

V20: Men jeg kan jo kjenne meg igjen i det av og til.

C22: Mhm.

V21: Ehm, at man har jo sånn uttrykk at det går inn det ene øret og ut det andre. Ehm..

[*6 sek stillhet*]

B23: For, det, for meg så høres det jo helt umulig ut. På jobb, på skole, på fritid. Jeg ville jo aldri klart og vært til stede 100 % til enhver tid, og interessert og lyttende og delaktig.

[*Flere: Mhm.*]

B24: Jeg hadde jo aldri klart det, og det er mange ganger jeg ikke *vil* engang og melder meg ut.

C23: Mhm.

B25: Og det synes jo jeg er godt og kunne på en måte få være dette vil jeg ikke, trenger jeg ikke, eller ønsker jeg ikke å delta på.

[5 sek stillhet]

C24: Mhm. Ja, og det er det som er så vanskelig for meg, da.

B26: Ja. Ja, jeg kan til en viss grad skjønne det. For av og til så føler jeg meg litt sånn arrogant som bare: huff, nei, sant, du, ta dine egne valg. Men samtidig så synes jeg det er en nødvendighet. Skjerme seg litt. Mye å fordøye hvis ikke.

C25: Mhm. Enig, ja.

B27: Og så vil jeg jo si at jeg satt jo pris på nærhet uten at det blir sagt noe. Det kan være vel så mye i den kontakten, for min del i hvert fall, enn at det må være en aktivitet. Altså sånn, bare det å vite at det er noen her som støtter meg uten ord, uten kanskje til og med uten blikk, bare nærværet. Det er jo av og til mer enn godt nok for min del. Og være del av noe uten å bidra i det hele tatt.

C26: Mhm.

B28: Så jeg ble litt sånn, åh! Det høres så altomfattende og oppslukende.

C27: Mhm.

B29: Og slitsomt. Det er egentlig det jeg prøver å si, tror jeg. Så utrolig slitsomt.

C28: Mhm. Det er veldig slitsomt, ja. [Latter]

B30: Ja, men vil du ha det sånn?

C29: Nei.

B31: Nei.

C30: Nei, det vil jeg jo ikke. Nei. Så jeg jobber jo med da å få til å melde meg litt ut. Og på jobb gjør jeg jo det sånn delvis med å sitte.. Ja, der er jo alle [latter i bakgrunnen] så vant til at jeg er inni hula mi innimellom. Så der går det fint. Men det er nå gjerne mer i andre sosiale..

B32: Jammen, praktisk det går fint eller følelsesmessig det går fint?

C31: Følelsesmessig går det fint. Jeg føler meg på jobb selv om jeg «spacer» ut og er inni bobla mi, så veit jeg at de andre holdt på å si liker meg, aksepterer meg og er glad i meg selv om jeg ikke alltid er 100 % der da.

V22: Ja, for da bare lurer jeg litt på at, når du sa tidligere at det var ubehagelig, sant, den følelsen. Er det ubehagelig, kan jeg, du behøver ikke å svare på det, men kjenner du at det er ubehagelig liksom for *deg* eller at det mest er det ubehaget kanskje andre vil oppleve, eller?

C32: Ja, mhm!

*[9 sek stillhet]*

C33: Akkurat nå er jeg mest redd for at kanskje A ble lei seg for at jeg ikke hadde *[leende-]* hørt når hun fortalte om noe som var viktig for seg da. *[«Mhm» i bakgrunnen]* Det var akkurat nå.

*[5 sek stillhet]*

*[«Mhm» i bakgrunnen]*

C34: Ja.

V23: Og hva kjenner, eller hva kjenner du da når du sier det, nå?

*[Utydelig tale i bakgrunnen]*

B33: Hmm?

C35: Jeg følger veldig godt med på A der når jeg sa det.

*[Latter fra A]*

C36: Mhm.

*[8 sek stillhet]*

C37: Greit, altså ikke så skummelt å si det. Hva skal jeg si? Greit..

*[6 sek stillhet]*

C38: Jo, det må være greit *[«Mhm» i bakgrunnen]* Ja.

A38: Jeg, jeg tenker jo det. Jeg tenker to ting: det ene er jo B sa noe om at han følte en ro. Og jeg tenker at for meg var det viktig å så kunne si kaoset mitt litt høyt eller høyt, for da fikk jeg det på en måte plassert litt ut ifra meg selv. For alt du på en, alt du deler, alt du tar ut, det, det, det flytter du jo litt utenfor deg selv. Og jeg tror ikke at jeg var så opptatt av om dere skulle synes at jeg var interessant, eller her føler jeg at jeg må si noe, eller noe sånt. Det var mer det at dette var et type rom hvor jeg kunne, kunne si det. Sette ord på de følelsene som

har vært i meg i dag, og så, og så var det ok. [*«Mhm» i bakgrunnen*] Sånn at, jeg tenker at jeg ble ikke noe, holdt på å si, såret eller lei meg eller et eller annet sånt, at du ikke var så interessert i det. For at jeg tror egentlig ikke det var målet mitt. At jeg skulle.. [*Støy på mikrofonen*] Jeg tror bare at, lagt det der på en måte.

V24: Ja.

A39: Litt sånn, tatt det litt ut ifra meg sjøl.

[*«Mhm» i bakgrunnen*]

A40: Så det blir nesten noe fysisk og så flytte på det, tror jeg. Det, ja.

V25: Du innledet jo litt at du var veldig mye i jobben din, og at du hadde lyst til på en måte å være litt mer her og nå.

A41: Mhm. Og det er jo lettere nå. Fordi at jeg måtte bare få vekk det som lå og stengte, og det klarte jeg vel ikke, tenker jeg, uten å si det høyt og det kunne jeg sikkert gått ut i gangen og sagt til veggen, og så ville jeg ha følt at, at det lettet litt for da hadde jeg jo hørt min egen stemme og hørt at jeg satt ord på det. Men det er jo noe med å sitte i et sånt fellesskap og så bare si noe og.

V26: Og jeg kan jo si A at jeg kjente meg veldig igjen i det du sa.

A42: Mhm.

V27: Det gjorde jeg. Ja.

A43: Det er bra, eller det er ikke bra at du kjenner deg igjen.

[*Latter*]

A44: Det er ok at det er flere som kjenner på det samme.

V28: Mhm.

A45: Men det er også helt ok at noen ikke kjenner på det eller går så inn i det, eller at B ikke fikk med seg alt, ikke helt skjønnte alt, men synes det var greit ... [*Noen sekunder med utydelig tale*]

B34: Jeg ble litt sånn der.. Er det ikke menneskelig på en måte og ha noe med seg som gjør at noen forstyrrer ...?

[«Mhm» i bakgrunnen]

B35: Er ikke det en måte å... For meg så er det sånn typisk ting vanlig at hvis man vil unngå noe, hvis man er redd for å kjede seg, kan man fort dra inn noe som du likevel har aktivt, som ligger nær for deg å ta fatt i. Jeg tenker det er en overlevelsesmekanisme.

A46: Ja, på en måte.

B36: Men det kan jo være både nyttig og unyttig.

V29: Men B, nå skjønnte jeg ikke helt hva du mente med overlevelsesmekanisme.

B37: Nææ, altså, for eksempel hvis du, hvis vi hadde snakket om noe som var veldig ubehagelig. A snakket om noe fryktelig noe, så kunne jo det påvirket meg veldig inn i mine egne følelser hvis jeg hadde hørt på, og klart å leve meg inn i det.

[«Ja, mhm» i bakgrunnen]

B38: Men dersom jeg hadde syntes: Å! Dette, det er jeg ikke klar for nå! [«Mhm» i bakgrunnen] Så kunne jeg lett, hvis jeg hadde vært, og det tror jeg mange mennesker har den at de kan begynne å sveve litt av gårde med sine egne tanker. Ja.. litt sånn, sånn som når du sa når vi satt der nede, så tenkte jeg jo litt på sånn.. Hmm! Tenk om XX nå likevel kommer litt før tiden. Sant, det var kanskje det som forstyrret meg litt i det vi ... [«Mhm» i bakgrunnen] Det tar litt tid å koble seg på en ting. En liten start og en slutt. [«Mhm, ja!» i bakgrunnen] Og så en litt sånn ...

V30: Men er det litt det pleksiglasset, eller?

B39: Ja, det kan godt være. Andre navn, samme ting. Det kan være! For meg så er det ofte litt sånn støy i begynnelsen og gjerne litt støy i slutten. For en start og slutt den er ikke så tydelig alltid for meg.

V31: Blir du mest fokusert i midten?

B40: Det er ikke en regel, men jeg tror..

V32: Nei.

B41: Kanskje ...

V33: Ja, det var litt interessant.. [overlapper]

B42: Jeg merket i hvert fall nå litt sånn som når vi satt der i starten så var det litt sånn. Jeg svevde litt ut. Og så samlet, samlet jeg meg litt. Jeg fant roen, og du samlet meg litt, landet meg litt, eller hva jeg skal kalle det. Så var jeg litt mer på. Så klarte jeg å knytte meg med på når *du* snakket. Da tror jeg, jeg hørte alt du sa. Men det kan jo være at jeg forsvinner igjen innimellom, det er jo som sagt..

*[Liten latter]*

B43: *[lavt-]* Det kommer an på gruppeleder.

V34: Hva sa du nå?

B44: *[høyere-]* Det kommer an på gruppeleder. Hvor god du er til å holde ...

*[Masse latter overlapper B]*

B45: Men, ehh..

V35: Jeg skal ha et ekstra godt øye på deg!

*[Latter]*

B46: Det er som sagt, altså det, det tror jeg er litt sånn som hodet er fullt av, det kommer litt som små..

A47: Det gjør det.

B47: Ja.

C39: Ja

B48: Så, tror det er helt naturlig.

A48: Jeg får sånn bilde i hode, sånn, sånn gammeldags sånn radioapparat, på en måte sånn som viste lyssekvensen på.. eller lys.. lyd.. lydstyrkene ...

B49: Hertz.

A49: ... på det som ble sagt. Ja, det heter det, takk. Åh! Og sånn innledningsvis så var det veldig mye sånn opp og ned, opp og ned, opp og ned, og så ble det en sånn liten roligere flyt, og så ble det litt opp og ned.

C40: Å, ja.



A50: Er det bildet jeg får i hodet. [*Liten latter, «Å, ja» i bakgrunnen*] Kanskje en form for innlevelses ... [*-latter*] Jeg har hertz i hodet! [*-leende*]

[*8 sek stillhet*]

B50: Men jeg tenkte litt og i forhold til det som du sa før i dag at du.. Altså hvis du synes det er så mye, så er du ikke så veldig snill med deg selv heller da.

[*Latter*]

C41: Nei..

B51: Hvis det er lov å si?

C42: Ja

B52: Du er jo egentlig ganske slem med deg selv.

C43: Nå skjønner jeg ikke, nå må du være mer konkret.

B53: Sånn som jeg opplever det, så involverer jo du deg i veldig mye på en gang..

C44: Mhm.

B54: ... som nødvendigvis må gi mye støy.

C45: Ja

B55: Ja

C46: Det gjør jeg.

B56: Ja

C47: Og det ...

B57: Så enten må du jo like det litt, eller så er du ikke så veldig grei med deg selv.

C48: Jo, jeg liker det kjempe, og jeg liker, jeg, jeg elsker de periodene her, fordi jeg føler meg så levende. Samtidig så veit jeg at det går ikke i lengden, at det smeller. Og så smeller det, ikke sånn kjempesnell, men så har jeg ei uke hvor jeg isolerer meg ganske mye. Og så finner jeg den balansen igjen da. Det er akkurat som.. Etter å ha hatt balanse lenge.. For jeg vet at om kveldene må jeg roe ned, være for meg sjøl, etter trening så er det lurt å bare gå hjem å slappe av. Men så når jeg har hatt balanse ei stund, så bare får jeg så lyst til å leve, eller da

glemmer jeg det. Så da bare kjører jeg på masse. Og så sier det stopp. Ja. [*«Mhm» i bakgrunnen*] Så kanskje ikke så snilt, nei, det er jo ikke det, men jeg veit jo, ja..

B58: Jeg får sånn automatisk, åh! Bipolar!

[*Masse latter*]

V36: Det er din tolkning, B! [*Latter i bakgrunnen*]

B59: Ja, ja, ja! Det var ikke noe sånt ment at jeg mener at du har den diagnosen, men det var det, det var det bildet jeg fikk i hodet mitt da. Bipolar! Ding! Ja, typisk! [*Latter i bakgrunnen*]

A51: Det er også litt hertz! [*Latter i bakgrunnen*]

B60: Ja, det.. Men forstod du hva, hvorfor, ja, altså det er ikke sånn at jeg mener at du er bipolar, men at det ... [*Litt utydelig tale i bakgrunnen*] Det hørtes sånn ut.

C49: Ja, ja fordi, ja, jeg tror jeg skjønner hva du mener. For da har jeg liksom.. Nå er jeg på «highen» nå, og så får jeg en «low». Og det går jo ofte igjen, også, men mest så er jeg jo i balanse. Jeg veit jo hva som skal til for at jeg er i balanse. [*«Ja» i bakgrunnen*] Men jeg veit ikke.

V37: Og så, og så tenker jeg at det er jo likevel ytterpunkter her da, sant, bipolar og.. [*latter og uklar tale overlapper hverandre i bakgrunnen*]

B61: Det var bare et bilde jeg fikk i hodet. Det var ikke, det var ikke en påstand. [*Latter i bakgrunnen*]

V38: Nei, nei, det er helt i orden, helt i orden. [*Latter i bakgrunnen*]

(Transkripsjonen avsluttes 30:01)

## Vedlegg 2: Sammendrag og nøkkelord

Denne fagoppgaven i tverrfaglig videreutdanning i veiledning tar utgangspunkt i et gjennomført gruppeveiledningsarbeid med tilhørende verbatim. På bakgrunn av dette blir veileders muligheter og begrensninger utforsket, og det reflekteres rundt utfordringer for videre vekst og læring.

I oppgaven undersøkes det hva som skjer når et gruppe medlem presenterer et viktig tema og veileder lar gruppen forlate det. Med utgangspunkt i Zinkers modell, *The awareness-excitement-contact cycle*, utforskes gestaltningsprosessen og hvordan brudd i denne syklusen kan forekomme. Oppgaven viser hvordan veileder forlater en slik prosess, hvordan en ny figur trer frem og blir gjenstand for nærmere utforskning. Kontaktforstyrrelser og awareness blir viet oppmerksomhet i forbindelse med dette. Spesielt rettes blikket mot veileders rolle, og hvordan veileder intervenserer eller unnlater å intervensere.

**Nøkkelord:** gestalt, gestaltningsprosess, gruppeveiledning, veilederrollen, organismisk selvregulering, kontaktforstyrrelser, awareness.