



Veileders møte med sine egne

-Hvem blir jeg som veileder i møte med en gruppe jeg kjenner godt fra før av?

Kandidatnummer: 13

VID vitenskapelig høgskole

Campus Haraldsplass

Fordypningsoppgave

Videreutdanning i veiledning

Kull: 2017-2019

Antall ord: 5500

Dato innleveringsfrist: 03.05.2019

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning.....	3
2.0 Hoveddel- teori.....	4
2.1 Perspektiver fra gestaltveiledning	4
2.2 Awareness, awareness-soner og kontaktformer	5
2.3 Ken Wilbers kvadrantmodell.....	7
2.4 Gruppeteori ved Elaine Kepner og Joseph Zinker.....	9
3.0 Hoveddel- drøfting av gruppeveiledning	10
4.0 Avslutning	15
5.0 Litteraturliste	16
Verbatim fra gruppeveiledning	17

1.0 Innledning

I løpet av studiet har jeg hatt mulighet til å øve meg som veileder en rekke ganger, både i veiledning av gruppe og en til-en. Her har jeg blitt særlig oppmerksom på at alle disse møtene utarter seg på så forskjellig vis. Men mest interessant, hva som oppstår i meg i møte med disse menneskene.

Jeg, som også jobber med gruppeveiledning av sykepleiestudenter på Høgskolen, har erfart at det oppstår noe annet i meg når jeg veileder en gruppe jeg kjenner godt enn i veiledning av sykepleierstudenter jeg treffer for første gang. Hva som er mine behov og tendenser som veileder i denne sammenheng danner således utgangspunktet for hvor nysgjerrigheten min ligger i arbeidet med denne fagoppgaven. Målet med oppgaven blir i så måte å øke min egen awareness på hvem jeg blir i møte med en gruppe jeg kjenner godt fra før av. Metoden jeg bruker for å nå dette målet blir å innta et metaperspektiv på det som oppstod i veiledningen, noe jeg gjør ved å knytte relevant teori til de vedlagte sekvensene fra verbatimet.

Jeg starter hoveddelen av oppgaven med teori der jeg rammer inn gestalt som teoretisk retning, før jeg går videre til å beskrive spesifikk teori. I det hele tatt har jeg valgt ut teori jeg tenker kan bidra til å belyse det jeg ønsker å undersøke nærmere, nemlig de muligheter og begrensninger jeg hadde i veiledningen knyttet til problemstillingen:

Hvem blir jeg som veileder i møte med en gruppe jeg kjenner godt fra før av?

2.0 Hoveddel- teori

Teoridelen starter som nevnt med å ramme inn gestaltveiledning som teoretisk retning, for så å beskrive gestaltbegreper som awareness, awareness-soner og kontaktformene konfluens/retroleksjon. Ken Wilbers kvadrantmodell inkluderes også i denne sammenheng. Ettersom dette var en gruppeveiledning ser jeg det naturlig å trekke inn teori for å se på gruppen som helhet. Her benyttes teori fra Elaine Kepner og Joseph Zinker.

Jeg vil i midlertidig understreke det Dyrkorn & Dyrkorn (2010) skriver om veiledning og terapi. Her leser man at dette i stor grad baseres på samme tilnæringsmåter, men at grensen ikke alltid er like lett å definere. De trekker frem at jo mer veiledning er dreid i retning av personlig utvikling, jo mer vil arbeidsformene nærme seg terapeutiske metoder (Dyrkorn & Dyrkorn, 2010, s. 23). Jeg ser dette som en nødvendig avklaring ettersom jeg videre i oppgaven sidestiller begrepene gestaltveiledning og gestaltterapi.

2.1. Perspektiver fra gestaltveiledning

Gestaltterapien regnes som en humanistisk orientert retning innen terapi der fokuset er rettet mot det enkelte menneskets evne til selvoppfyllelse, kreativitet, individuell frihet og uttrykking av følelser (McLeod, 2013, s. 167 & 219). Samtidig bygger den på en eksistensiell holdning til livet, der man ser det som veileders oppgave å hjelpe klienten til å oppdage det vedkommende selv opplever som verdifullt for den enkelte. Hva veisøker gjør, føler og tenker blir i denne sammenheng viktig og utforskes i møtet mellom veileder og veisøker (Hostrup, 2009, s.37). I følge Sills, Lapworth & Desmond (2012) står vår tilbøyelighet til å skape meningsfulle helheter (gestalte) sentralt, selv når det vi oppfatter er ufullstendig. (Sills et al., 2012, s. 91).

Gestaltterapien baseres videre på en fenomenologisk tilnærming der man arbeider ut fra en hypotese om at forståelsen ligger i hvordan vi opplever fenomenene, slik de viser seg i vårt samspill med omverdenen (Hostrup, 2009, s.25). Den enkelte persons fenomenologi kan sies å være måten man ser seg selv, andre mennesker og verden rundt seg på. Kort sagt er det vår subjektive opplevelse av det som «bare er», og veileder vil i denne sammenheng aldri kunne tolke seg frem til veisøkers opplevelser som en endelig sannhet (Sills et al., 2012, s. 90-91).

Fokuset rettes mot det som skjer her og-nå, der tanken er at det bare er slik vi kan oppleve fortiden vår, der fremtiden naturligvis ikke lar seg oppleve. Slik sett er det en invitasjon til

bare «å være» i motsetning til «å gjøre», og krever at veileder er tilgjengelig for det som måtte skje fra øyeblikk til øyeblikk (Sills et al., 2012, s. 9). Dyrkorn & Dyrkorn (2010) beskriver det slik at gestaltveiledningens sterke fokus på her og-nå skyldes at spontane reaksjoner i veiledningen hos veisøker er aller mest virksomt for hvilke opplevelser, følelser og perspektiver veisøker åpner for å kontakte, der siktemålet blir å fremme en større nærhet til veisøkers opplevelser akkurat nå (Dyrkorn & Dyrkorn, 2010, s. 53-54)

Hostrup (2009) skriver at vi alle har en medfødt og tillært evne til å organisere det vi opplever i figur-grunn (Hostrup, 2009, s. 117). Og at det er i relasjon mellom figur-grunn som påvirker hvordan vi opplever nuet, som igjen påvirker hvordan vi lever våre liv (Hostrup, 2009, s. 65). Måten vi organiserer og søker å tilfredsstille våre viktigste behov på omtales som gestaltprosessen, der det som er vårt prioriterte behov vil tre frem som forgrunn. Hun skriver videre at vår livsviktige evne til å organisere i figur-grunn gjør oss i stand til å organisere oss i verden, og det er i denne prosessen vi kommer i kontakt med *hva* vi opplever, *hvordan* og *at* vi opplever. I følge Hostrup (2009) er det dette man innen gestaltveiledning kaller for awareness-prosessen, som jeg beskriver videre i neste avsnitt (Hostrup, 2009, s. 117).

2.2 Awareness, awareness-soner og kontaktformer

Sills et al. (2012) beskriver awareness som vår nåværende opplevelse av hva vi føler, tenker, gjør og det som skjer mens det skjer (Sills et al., 2012, s. 27). Hostrup (2009) definerer på sin side awareness som «en bred vifte af opmærksomhed på alle niveauer, der til enhver tid sørger for at organisere personens møde med de til enhver tid eksisterende indre og ydre vilkår» (Hostrup, 2009, s. 118). Hun skriver videre at jo mer utviklet vår awareness-prosess er, jo mer individuelle ressurser har vi. Dette gjør oss i stand til, hevder hun, å være mer fleksible i måten vi organiserer oss i verden på (Hostrup, 2009, s 118).

Hostrup (2009) deler videre awareness inn i tre forskjellige soner (inner, ytter og mellom-soner). Her beskriver hun deres funksjon til å være knyttet til måten vi organiserer påvirkninger på til en helhetsopplevelse. En velfungerende awareness-prosess sies å innhente svært mange opplysninger om både ytre og indre forhold som organiseres i figur/grunn, for så å hjelpe oss til å velge mellom det som er viktig og uviktig (Hostrup, 2009, s. 121). I følge Sills et al. (2012) kan awareness på kontakten mellom vår indre og ytre verden gi større kunnskap om hvem vi er og større nærhet vil vår her og-nå opplevelse (Sills et al., 2012, s. 37). Beskrivelse av de forskjellige sonene følger videre.

Inner-sonen fanger opp det som skjer innenfor huden, såfremt man evner å rette oppmerksomheten hit. Eksempler på det kan være indre spenning, temperatur, smerter og behag/ubehag. Ytter-sonen vil motsatt vekke oppmerksomhet for de inntrykk vi kan sanse fra den ytre verden, altså utenfor huden. Eksempelvis hørsel, syn, lukt, smaksans og berøringssans. Sistnevnte kan i likhet med inner-sonen gi informasjon om kroppen ved at for eksempel min varme hånd berører kneet mitt. Disse sonene er slik sett den enkeltes registrering av hva som er realiteten her og-nå, og således kjensgjerninger om min tilstedeværelse i nuet. Med begrepet mellom-sonen retter vi oppmerksomhet mot det som kan være våre forestillinger, fantasier, fortolkninger, vurderinger og antagelser. Her oppstår mer enn det som kan registreres av den enkelte om virkeligheten. Våre awareness-soner spiller slik en rolle i hvordan vi organiserer det som trer frem som figur for den enkelte. Og det er når veileder retter oppmerksomhet mot hvilke soner som inngår i opplevelsen for veisøker, at det kan dannes et felles bilde av veisøkers figur/grunn-organisering av de enkelte awareness-sonene (Hostrup, 2009, s. 122-123).

Hvordan vi som mennesker er i kontakt med og skaper kontakt, beskriver Hostrup basert på en fempunkts modell utviklet av Fritz Perls og Paul Goodman (Hostrup, 2009, s. 153). Hun opererer her med seks forskjellige typer kontaktformer, der jeg finner konfluens og retrofleksjon spesielt relevant for oppgaven. Også Sills et al. (2012) skriver om nevnte kontaktformer, og jeg velger å ta med begge forfatterens beskrivelser av disse i neste avsnitt.

Hostrup (2009) skriver av konfluens er «betegnelsen på en mental proces, hvor to (eller flere) adskilte individer har ophævet opplevelsen af enhver forskel og grænse imellom sig» (Hostrup, 2009, s. 155). Man kan se dette som at grensen mellom to individer ikke lenger oppleves av den enkelte og organiseres slik som bakgrunn (Hostrup, 2009, s. 156). Den sunne konfluens referer til opplevelsen av det å være et VI, slik et barn er trent opp til ved hjelp av morens konfluens. Vårt forhold til andre mennesker er i stor grad avhengig av den sunne konfluens, og uten denne har vi problemer med å føle med og tone oss inn på andre mennesker (Hostrup, 2009, s. 157). Det negative aspektet ved konfluens kan være at personen har vansker med å skille mellom sin egen og andre personers opplevelse. I en gruppe kan behovet for harmoni og sammensmelting i det hele tatt gjøre det vanskelig for at noe nytt og kreativt kan oppstå (Sills et al., 2012, s. 65).

Om retrofleksjon skriver Hostrup (2009) følgende;

Retrofleksjon er en måte at afbryde kontakt på, som sørger for det, vi i daglig tale kaller selvbeherskelse. Den skapes i en proces, hvor den energi -det svar- der spontant er bestemt for verden, bliver holdt tilbage, så energien bliver inden i os. (Hostrup, 2009, s. 192)

Denne kontaktformer anses for å være nødvendig for å kunne inngå i en fleksibel og realistisk omgang med verden. Retrofleksjon kan være tilbakeholdelse av både kroppslig og verbale reaksjoner, for eksempel at vi ikke sier hva vi mener og tenker, eller ikke gjør hva vi egentlig har lyst til å gjøre (Hostrup, 2009, s. 192). Noen ganger vil det være nødvendig å straks gi uttrykk for følelser som glede, sorg og lyst, andre ganger kan det være hensiktsmessig å holde denne energien for oss selv til den passer verden. Denne kontaktformen er således en løpende vurdering av forholdet mellom oss selv og omverden, og en unnværlig kontaktkompetanse i vårt gjensidighetsforhold til denne (Hostrup, 2009, s. 194). Retrofleksjon kan ifølge Sills et al. (2012) også være når vi gjør noe for oss selv, som egentlig stammer fra et behov vi har fra de rundt oss. For eksempel når en person setter svært strenge krav til seg selv, der behovet egentlig stammer fra at omverden skal gjøre dette (Sills et al., 2012, s. 62)

2.3 Ken Wilbers kvadrantmodell

Ken Wilbers perspektivmodell, også kjent som kvadrantmodellen, brukes for å skape en systematisk tilnærming til å oppfatte kompleksiteten i figur/grunn-dannelsen som er i feltet vårt. Hensikten er å skjerpe vår forståelse av den enkeltes gestaltdynamikk, og kunne gjøre vedkommende oppmerksom på dette (Sonne & Tønnesvang, 2013, s. 29). Begrepet feltet beskrives ved at alle enkeltdeler er en del av et felt som interagerer, påvirker og blir påvirket av de andre delene av feltet. Et felt blir sett på som en helhet i konstant bevegelse og forandring. Intensjonen er at man ikke reduserer sin forståelse av menneske til et sett med personlighetstrekk, diagnoser og så videre. Veileders forståelse av feltteori gir slik sett grunnlag for systematisk utforskning av kompleksiteten i det som er et helt menneske (Sonne & Tønnesvang, 2013, s. 17). Selve modellen består av fire kvadranter, med det som blir fire forskjellige perspektiver veileder kan rette sin oppmerksomhet mot i forhold til det som skjer i feltet. Litt enkelt sagt kan man se modellen som et vindu med fire forskjellige ruter som veileder kan kikke inn i, som en praktisk metode for å skille mellom fire grunnperspektiver på virkeligheten (Sonne & Tønnesvang, 2013, s. 34).

Kvadrantmodellen deles inn ved at man skiller mellom de ytre og indre forhold, der disse igjen deles inn i entalls og flertalls-perspektiv. Som veileder har man dermed to observasjonsperspektiver (ytre forhold) som kan sees i entalls og flertalls-perspektiv og to fortolkningsperspektiver (indre forhold) som også kan sees i entalls og flertalls-perspektiv. Samlet sett er de fire alltid til stede som mulige delperspektiver på en situasjon eller til et gitt fenomen (Sonne & Tønnesvang, 2013, s. 30). Videre beskriver jeg de fire kvadrantene nærmere.

Øvre høyre (ØH) kvadrant tar for seg det ytre entalls perspektiv. Her snakker vi om det som kan observeres hos den enkelte i form av konkrete handlinger og fysiologiske prosesser. Hvordan den enkelte bruker kroppen sin, eller atferdsmønstre over tid, kan gi oss som veiledere en tanke om underliggende mentale prosesser (Sonne & Tønnesvang, 2013, s. 42). Ytre entalls-perspektivet kan slik brukes av veileder til å formulere spørsmål basert på det som observeres. Eksempel på dette kan være veisøkers hånd som stanser midt i en bevegelse, hvorpå veileder kan undre seg; «hva ville din hånd gjøre dersom du fortsatte bevegelsen, og hvilken følelse ville dette utløse?» (Sonne & Tønnesvang, 2013, s. 112). Det å bringe inn en slik observasjon i veisøkers awareness kan for eksempel være det som gjør veisøker i stand til å komme i kontakt med sin unngåelsesatferd (Sonne & Tønnesvang, 2013, s. 142). Nedre høyre kvadrant (NH) er det som kan observeres utenfra med henblikk på hvordan mennesker interagerer, altså det som faktisk skjer. Dette ytre flertallsperspektivet kan enkelt sies å være det et videokamera ville fanget opp på et gitt tidspunkt.

Når det gjelder øvre venstre (ØV) kvadrant snakker man her om perspektivet på personens tanker, følelser og opplevelser. Med utgangspunkt i hva den enkelte opplever utgjør dette personens egen forståelse av hvem han eller hun er som person (Sonne & Tønnesvang, 2013, s. 32). Veileder skal her være spesielt oppmerksom på hvordan veisøker oppfatter seg selv, og forsøksvis sette sin egen forutinntatthet (bracketing) i parentes for å leve seg inn i den andres opplevelsessfære (Sonne & Tønnesvang, 2013, s. 140). Nedre venstre kvadrant (NV) beskriver Sonne & Tønnesvang (2013) som duften i bakeriet. Det er i dette indre flertall at vi snakker om en delt mening og forståelse, som danner utgangspunkt for en felles mening og kultur, for eksempel i en gruppe. Man kan se det som at det er her menings skapes av det som kan rent observeres i NH (Sonne & Tønnesvang, 2013, s. 33-35).

2.4 Gruppeteori ved Elaine Kepner og Joseph Zinker

Elaine Kepner (2008) skriver at veileders arbeid med gestaltgrupper fordrer at man arbeider både med gruppen og de forskjellige individene for utviklingen av begge. At veileder må fungere som en type lærer av fenomenologisk prosess med fenomener som oppstår fortløpende, der oppgaven blir å identifisere hvordan man kan øke awareness hos de forskjellige. Hun beskriver videre at fenomenologiske prosesser i en gruppe oppstår samtidig på tre nivåer; intrapersonlig, interpersonlig og gruppen som helhet. Ved bare å kunne intervenere på et nivå av gangen må veileder gjøre kontinuerlige valg på veien mot å øke gruppens awareness (Kepner, 2008, s.25-26).

Hun fremmer tre utviklingsstadier i en gruppe basert på våre behov. Disse er henhold til våre behov for å høre til, autonomi og hengivenhet. A hensyns til oppgavens omfang, og hva jeg finner mest relevant, har jeg valgt å trekke frem kun det tredje og siste stadiet (Kepner, 2008, s. 28). Dette handler om intimitet og gjensidig avhengighet. I følge Kepner er det her den dypeste kontakten finner sted. Ekte intimitet kan oppstå her etter at gruppen på andre stadier kan ha gjennomgått utfordringer knyttet til innflytelse, autoritet og påvirkningsmulighet. Individene i gruppen vil nå kunne fungere som ressurser for hverandre med kapasitet til å selv å håndtere gruppeprosessen, og ivareta den enkelte der (Kepner, 2008, s. 33-34). Om funksjonen til veileder i denne sammenheng skriver Kepner; «maintain a consultant role of the group and stay out of the way. Interventions that are required from the leader are few and far between» (Kepner, 2008, s. 34).

En annen gestaltteoretiker, Joseph Zinker, skriver også om gestaltgruppens utvikling og veileders funksjon i denne. Han skriver at veileder må evne å se gruppen som et system, heller enn bare en gruppe bestående av enkeltpersoner. Videre sier han at veileder må forstå sine observasjoner og intervensjoner fra et teoretisk og metodisk standpunkt, for slik å kunne dele sine observasjoner av det som oppstår med mål om å øke gruppens awareness (Zinker, 1980, s. 91). Han hevder dessuten at en gruppe som har vært sammen lenge nok etter hvert vil utvikle konfluens (Zinker, 1980, s. 97).

Om gestaltgruppers utvikling finner jeg spesielt relevant det han betegner som high cohesiveness: the metaphor of the family. Selv tror ikke Zinker på noe siste stadium i en gruppeprosess eller tidsanslag for å komme dit, men beskriver gestaltgruppers tendens til å etterhvert oppnå samhørighet. Nærmere bestemt at gruppens individer etter hvert viser evnen til både å konfrontere og å støtte hverandre, samt dele egne emosjonelle reaksjoner i stedet for å belære eller gi råd. Videre kan man lese at veileder i denne prosessen blir en likestilt del av

gruppen, med mulighet for å dele egne følelser og viktige livstema. Veileder blir her ikke lenger sett på som en slags guru knyttet til en spesiell rolle, men heller et grupped medlem med oppgaven som veileder (s. 100-101).

3.0 Hoveddel- drøfting av gruppeveiledning

Fra innledningen beskriver jeg at dette er en gruppe jeg kjenner godt fra før av. Gjennom utdanningen har vi hatt mye med hverandre å gjøre både i samarbeid på studiet og ved treff utenfor skolen, og mine assosiasjoner til gruppen, som jeg tar med meg inn i veiledningen, er at dette er en gruppe preget av trygghet og samhørighet. Da jeg satt meg ned på stolen for å starte veiledningen kan jeg huske jeg ble oppmerksom på hvor rolig og avslappet kroppen kjentes, og at jeg tenkte at dette var en god plass å være.

Fra linje 1 kan man lese at jeg i starten sier noe om rammene for veiledningsarbeidet. På forhånd hadde jeg tenkt ut at jeg ønsket å åpne opp for det som måtte komme, uten å velge et tema på forhånd. Her gjør jeg et forsøk på å sette fokuset til her og-nå, med en tanke om å fremme det spontane og gi nærhet til det som måtte dukke opp akkurat der og da (Dyrkorn & Dyrkorn, 2010, s. 53). Umiddelbart melder person A seg inn, hvor det fra linje 2 kan leses at person A sier noe om takknemlighet for å være i akkurat denne gruppen. Her viser det seg at person B allerede i forkant av veiledningen har snakket om at vedkommende også var glad for å være en del av denne gruppen. Jeg husker her at jeg opplevde starten som behagelig, noe min gode sittestilling på stolen var med å bekrefte. Nesten som at jeg hadde forventet temaet litt på forhånd, og at harmonien jeg opplevde i rommet betydde at jeg gjorde en hittil god jobb som veileder.

På dette tidspunktet har jeg ingen intensjon om å stoppe opp, og i linje 3 benevner jeg at person A fremdeles smiler. Temaet knyttet til hvem vi er som gruppe ser ut til å fortsette videre. Slik jeg husker det var dette nå blitt figur for meg. Når jeg leser verbatimet videre går i midlertidig interessen min spesielt mot det som oppstod i meg under linje 9. Mot slutten av setningen sier person A «..så, jeg kjente at det var et eller annet sånn, uenighet vetsje, men der var vertfall noe». Her kjente jeg på et behov for å sjekke ut hva vedkommende legger i dette «noe», uten at jeg fulgte opp denne impulsen. I arbeidet med denne fagoppgaven har jeg

undret meg over hvorfor jeg unngår dette. Var jeg redd for å bryte med harmonien i gruppen? Hva beskytter jeg i meg selv ved ikke å følge impulsen som dukker opp?

I et metaperspektivet ser jeg det som en begrensning at jeg ikke holdt fast ved dette «noe», som blir nevnt av person A. Her kunne jeg stoppet opp og skjerpet figuren, der det muligens kunne fremkommet en spontan reaksjon som kunne åpnet for at person A kom i kontakt med sine opplevelser, følelser og perspektiver knyttet til det som er akkurat nå (Dyrkorn & Dyrkorn, 2010, s. 53-54). Jeg kunne, slik Kepner beskriver det, intervenert på intrapersonlig nivå for å øke person A sin awareness knyttet til det som kan ha oppstått når vedkommende deler dette. Tenkelig kunne en slik intervensjon tydeliggjort også de fenomenologiske prosessene på gruppenivå, og slik øke gruppens awareness som helhet (Kepner, 2008, s. 26). I stedet virker det til at jeg retroflektorer. Jeg holder tilbake både kroppslige og verbale reaksjoner som har oppstått i meg (Hostrup, 2009, s. 194). Min inner-soner, som på dette tidspunktet gir meg informasjon om at kroppen er i ferd med å aktiveres, benevner jeg ikke. Hadde jeg hatt awareness på at mine tiltakende klammer hender er nyttig informasjon jeg kan bruke og ikke minst dele med gruppen, kunne det gitt større nærhet til min her og-nå opplevelse (Sills et al. 2012, s. 37). Fra linje 10 ser man at jeg i stedet responderer «Jaaa», hvorpå i setning 11 virker det som at figuren fremdeles ikke er skjerpet der person A sier «*Så ja, vi har vært i noe*». Her undres jeg, unngår jeg å gå inn i dette for å ivareta min trygghet som veileder, eller ivaretar jeg det som er en konfluens i gruppen? Eller kanskje er det slik at dette er to sider av samme sak, at konfluensen i gruppen gir meg trygghet som veileder med den harmoni som følger? I så fall kan det jo tenkes at jeg ikke benevner min inner-soner i form av klamme hender, for å slippe å utfordre tryggheten min i veiledningssituasjonen. Til disse undringene har jeg enda ikke funnet nøyaktige svar, men de er i midlertidig verdifulle i den grad de kan si noe om mine behov og tendenser som veileder. Tilbakemeldinger fra lærere gjennom studiet på at jeg i liten grad benevner min inner-soner i veiledningssituasjoner, understreker at dette er en tendens hos meg og må jobbes videre med. Det jeg i midlertidig ikke har gjort meg tanker om før denne oppgaven, er hvem jeg blir i møte med en gruppe jeg kjenner godt fra før av med konfluens i feltet. Her tar jeg med meg det Zinker (1980) sier om at alle grupper som har vært sammen lenge nok vil etter hvert utvikle konfluens (Zinker, 1980, s. 97). Videre i neste avsnitt følger eksempler på dette.

Hostrup (2009) beskriver konfluens som at grensen mellom to eller flere personer ikke lenger oppleves, og slik organiseres som bakgrunn (Hostrup, 2009, s. 155-156). Dette gjør at man vil kunne ha vansker med å skille mellom egen og andres opplevelse (Sills et al. 2012, s. 65). Fra

verbatimet ser jeg linje 5 som eksempel på dette. Mot slutten av denne setningen sier person B *«Så kan vi si at her er det godt å være. Hmm. Det er fint»*. Ved å bruke begrepet «vi» i denne sammenheng ser det ut til at grensen mellom person B og resten av gruppen er nærmest opphevet. Her kunne en mulig intervensjon for meg som veileder vært å løfte dette opp på gruppenivå, jamført de tre nivåene Kepner beskriver, for å sjekke ut om dette virkelig gjelder de andre i gruppen, eller kun person B. Slik kunne jeg arbeidet både med gruppen og de forskjellige individene for utviklingen av begge (Kepner, 2008, s. 25). Mer konkret kunne jeg undersøkt om dette var fenomenet også for de andre, slik Sills et al. (2012) beskriver fenomener til å være måten den enkelte ser seg selv og andre mennesker rundt seg på (Sills et al. 2012, s. 90). Det jeg i midlertidig gjør er at jeg holder meg tilbake. Det er derimot person C som i linje 13 forsøker å skjerpe figuren ved å si *«Så det er altså åpent for uenigheter»*. Person B i linje 15 virker i midlertidig å ha en annen opplevelse, og sier *«Jeg husker og den der, men jeg husker noe annet. Jeg husker en sånn enorm ivaretagelse»*. Det kan virke som at energien i person C dalte etter dette da vedkommende ikke sier noe mer før på slutten av sekvensen i linje 30. Videre kan det tenkes at konfluens i gruppen ble opprettholdt. Her vil jeg trekke frem Sills et al. (2012), og det hun skriver om at under konfluens kan behovet for harmoni og sammensmelting i en gruppe gjøre det vanskelig å få noe nytt og kreativt til å oppstå (Sills et al. 2012, s. 65). Jeg tenker at begrensning min som veileder i denne situasjonen, slik jeg stiller spørsmål om tidligere, er at jeg trygger meg i konfluens som oppstår. Jeg kjenner som nevnt at min inner-sone (klamme hender) aktiveres når denne utfordres, men jeg har ikke en tilstrekkelig nok utviklet awareness-prosess som organiserer disse indre signalene slik at de blir figur for meg (Hostrup, 2012, s. 121). Under linje 24 kan man i stedet lese at jeg fremholder tryggheten og tilhørigheten som viktig for meg i denne gruppen, noe jeg ser som uttrykk for at jeg blir utrygg om denne utfordres av gruppen. Når dette er sagt stiller jeg meg likevel undrende til om behovet for harmoni og trygghet også var en del av vår gruppekultur, slik Ken Wilber beskriver som duften i bakeriet (Sonne & Tønnesvang, 2013, s. 35). Dette undersøkes videre i neste avsnitt.

I veiledningen påvirket jeg som veileder, i likhet med resten av gruppen, det som oppstod. Vi er alle en del av et felt der alle enkeltdeler av feltet interagerer, påvirker og blir påvirket av de andre delene av feltet (Sonne & Tønnesvang, 2013, s. 17). I neste sekvens leser man i linje 31 at person A blant annet sier *«...så jeg tror nok jeg er litt sånn ekstra takknemlig for å få være i en gruppe, som jeg opplever som trygg, men som jeg samtidig av og til kan kjenne på utrygghet. Så tenker jeg på hvorfor gjør jeg det? Ja, kanskje det handler om forskjelligheten»*.

Vi er jo forskjellige, kan forskjellige ting og har forskjellig alder og kanskje bagasje. Det gjør nok at jeg kanskje av og til kan føle meg utrygg selv om jeg trives i gruppen. Men jeg synes det er fint å kunne si det». Her kan jeg huske at jeg forsøkte å skjerpe figuren ved å stille spørsmålet jeg gjør i linje 32, hvorpå person A responderer i linje 33. Videre leser man i linje 34 at person B uoppfordret forteller om sin opplevelse av trygghet. Det neste som skjer finner jeg spesielt interessant. Person C, som ikke har snakket hittil i sekvensen, stiller så spørsmålet; «*Nå ble jeg litt nysgjerrig på om du (person A) har kjent deg ivaretatt på samme måte som B beskriver?»*. I veiledningen la jeg her merke til at dette var første gang et medlem av gruppen rettet spørsmål direkte mot en annen, og undret meg på hva som egentlig skjer nå. Når jeg leser verbatimet på nytt er ser jeg at min nysgjerrighet og undrende tilnærming som veileder (jamført linje 28 & 32) kan ha bidratt til denne nysgjerrigheten i gruppen. Dette tar jeg med meg videre som en styrke jeg har i mitt veiledningsarbeid. I metaperspektivet jeg inntar nå ser jeg samtidig en mulighet jeg hadde her til å bruke Ken Wilbers kvadrantmodell til å kikke gjennom en av de fire rutene Wilber beskriver som perspektiver på det som skjer i feltet (Sonne & Tønnesvang, 2013, s. 30).

Gjennom den nedre høyre kvadrant (NH) ville perspektivet vært det samme som kunne fanges opp av et videokamera. Som jeg la merke til under veiledningen ville jeg her konstatert at dette er første gang gruppen stiller spørsmål direkte til hverandre. Følgelig kunne jeg undret meg over dette faktum sammen med resten av gruppen (Sonne & Tønnesvang, 2013, s. 32). Det som eventuelt hadde kommet frem her kunne jeg kikket på gjennom fortolkningsperspektivet i nedre venstre kvadrant (NV), der mening skapes av det som rent kan observeres i NH. Her kunne jeg formulert spørsmål som utforsker vår gruppekultur og det som omtales som duften i bakeriet. For eksempel kunne jeg sjekket ut vår opplevelse av trygghet i gruppen, og hvorvidt dette har utviklet seg til en gruppekultur som gjør det vanskelig for noe nytt til å oppstå.

I situasjonen der person C retter spørsmål direkte til et annet gruppemedlem kan jeg huske jeg kjente på glede og iver. Jeg erindrer at tankene mine gikk til teorien jeg hadde lest fra Kepner, som sier at under tredje gruppestadium vil medlemmer fungere som en ressurs for hverandre, med kapasitet til selv å ivareta gruppeprosessen og den enkelte (Kepner, 2008, s. 33). Om gruppen vår faktisk befant seg i dette stadiet vet jeg ikke sikkert, men jeg støttet meg i midlertidig i det Kepner skriver om at veileder i denne sammenheng må; «*maintain a consultant role of the group and stay out of the way»* (Kepner, 2008, s. 34). Under veiledningen oppfattet jeg dette nærmest som et taktskifte, der gruppen selv tok mer ansvar

for det som oppstod uten å belære hverandre. Jeg ser linje 39 som eksempel på dette der person A deler sin oppfatning av hva som er sitt eget knyttet til tydelighet, og samtidig våger å si at vedkommende ikke evner å være like tydelig som person B. Dette gir mening i lys av det Zinker (1980) skriver om gestaltgruppers utvikling under metaforen high cohesiveness: the metaphor of the family, der han sier at gruppens individer etter hvert vil kunne dele egne emosjonelle reaksjoner i stedet for å gi råd (Zinker, 1980, s. 100-101)

I arbeidet med denne fagoppgaven ser jeg at gleden og iveren under dette taktskiftet kan gi meg viktig informasjon om hvem jeg blir som veileder i møte med en gruppe jeg kjenner godt. Tankene mine går til det Zinker (1980) skriver om at under high cohesiveness blir veileder ikke lenger sett på som en guru med en spesiell rolle, men heller et gruppemedlem med oppgaven som veileder (Zinker, 1980, s. 100-101). Jeg tenker at dette er et underliggende behov jeg har i arbeid med å skulle veilede en gruppe jeg kjenner godt, og at min glede og iver i denne sammenheng var et tegn på det. I motsetning til veiledning av sykepleiestudenter ønsker jeg nok her å være en likestilt del av gruppen, med en midlertidig oppgave som veileder. I mitt fremtidige veiledningsarbeid tenker jeg at dette er viktig informasjon jeg må rette oppmerksomhet mot. Nærmere bestemt må jeg rette awareness mot hva som er mine behov i veiledningssituasjonen, hvordan disse virker inn på valgene jeg tar og ta ansvar for meg selv ved å kunne si disse høyt. Kanskje vil jeg slik kunne bedre oppfatte hva som skjer i feltet foran meg, og hvordan mine behov faktisk kommer i spill. I tillegg ligger altså muligheten til å bruke Wilbers kvadrantmodell med sine fire grunnperspektiv som verktøy for å oppfatte kompleksiteten i feltet jeg er en del av.

Nå gjenstår det å ta med seg lærdommen fra arbeidet med denne fagoppgaven og det som nærmer seg to år på veiledningsstudiet inn i mitt fremtidige virke som veileder. Jeg avslutter denne drøftingsdelen med et sitat jeg leste i starten på studiet, som jeg jevnlig forsøker å minne meg selv om:

«Når du kommer til kort med det som ligger på solsiden din, som gjerne alle får se, må du hente det forløsende fra skyggesiden. Den gode hjelper er uvitende, makelig anlagt og selvvisk» (Falk, 2016, s. 58)

4.0 Avslutning

I denne fagoppgaven har jeg forsøkt å drøfte hvem jeg blir som veileder i møte med en gruppe jeg kjenner godt fra før av. Dette har jeg gjort ved å gjøre rede for relevant teori, for så å bruke denne til å innta et metaperspektiv på veiledningsarbeidet mitt. Herunder har jeg vist til eksempler av kontaktformene konfluens og retrofleksjon fra verbatimet, og drøftet hvordan disse kan begrense meg i en gruppeveiledning, knyttet til en gruppe jeg kjenner godt. Til dette har jeg også vist til det som kan ha vært en egen gruppekultur preget av behov for trygghet og harmoni, og drøftet dette opp mot teori om gestaltgrupper og kvadrantmodellen. Målet med å øke min awareness på hvem jeg blir som veileder av en godt kjent gruppe har jeg tydeliggjort ved å reflektere over mine underliggende behov for å være et likestilt medlem av gruppen med oppgaven som veileder, og behov for å trygge meg i harmonien i gruppen som kan oppstå. Dette var et perspektiv på meg selv som veileder og mine underliggende behov jeg i liten grad hadde reflektert over før arbeidet med denne fagoppgaven, og slik sett vil jeg hevde at målet jeg satt meg er nådd. Avslutningsvis har jeg identifisert kvadrantmodellen som et fremtidig verktøy for meg til å bruke som perspektiver på det som skjer i feltet, og som kan hjelpe meg å treffe hensiktsmessig valg i veiledningsarbeidet mitt. Forutsetningen i dette er at jeg tar i bruk mitt kanskje viktigste verktøy, nemlig awareness på meg selv, hvor det å kunne formidle mine behov og gjøre bruk av inner-sonen min mer aktivt kan åpne for at noe nytt kan oppstå i veiledningsarbeidet mitt.

5.0 Litteraturliste

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

Falk, B. (2016). *Å være der du er: oppmerksomhet, grenser og kontakt i den hjelpende samtalen* (2. utg.). Bergen: Fagbokforlaget

Hostrup, H. (2009). *Gestalt terapi: Indføring i gestaltterapiens grundbegreper* (2. utg.). København: Hans Reitzels Forlag

Kepner, E. (2008). Gestalt Group Process. I B. Feder & J. Frew (Red.), *Beyond the Hot Seat: Gestalt Approaches to Group* (s. 17-39). New York: Brunner/Mazel

McLeod, J. (2013). *An introduction to counselling* (5. utg.). Maidenhead, UK: McGraw Hill, Open University Press

Sills, C., Lapworth, P. & Desmond, B. (2012). *An Introduction to Gestalt*. Los Angeles: Sage

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

Zinker, J. C. (1980). The Development Process of a Gestalt Therapy Group. I B. Feder & J. Frew (Red.), *Beyond the Hot Seat: Gestalt Approaches to Group* (s. 85-111). New York: Brunner/Mazel

Verbatim fra gruppeveiledning

Deltagere: V= veileder og person A, B og C

Tid: 00:00-09:23

1. V: Då ønsker jeg velkommen til gruppeveiledning, og med meg i dag har jeg person A,B og C. Vi har satt av en halv time til denne gruppeveiledningen. På forhånd så var det mulig å bringe inn ett tema, men her har jeg som veileder valgt å åpne opp for det som måtte melde seg av tema. Så det er altså rammene vi har å forholde oss til.
2. A: Jeg tar meg litt i å sitte og smile, og så tror jeg det handler litt om det vi snakket om rett før vi satt på opptak, og det er det person B sa om at vedkommende var så glad for å være i denne gruppen. Så jeg kjenner at jeg sitter og smiler, er rolig og avslappet, og så er jeg også glad for å være i denne gruppen. Så lurer jeg på hva er det, hva er det som gjør at jeg trives i denne gruppen. Og kanskje hadde jeg trives i en annen gruppe også, men når jeg sitter her nå, så tenker jeg ja, jeg er veldig takknemlig for å være i denne gruppen. Hva er dette for noe, jeg ble veldig nysgjerrig på det. Ja...
3. V: Jeg ser at du fremdeles smiler
4. A: Mhmm, ja jeg gjør det.
5. B: Og det er ett grådig godt spørsmål, hva er det som, hvilke faktorer er det som gjør at dette er en god plass. Jeg og kjente også at vi liksom skulle inn i dette og ta med oss kanskje ingenting, men at vi kunne komme slik vi er, og så se hva som dukket opp. Og så har jeg jo gått noen runder med gruppeveiledning og teori og gruppedannelse, og når du hører alt det som rører seg så er det jo veldig mye fokus på de utfordringer det er å danne en gruppe. I forhold til både tid, resultat og prosess. Så kan vi si at her er det godt å være. Hmm. Det er fint.
6. C: Jeg fikk en sånn automatisk, det dukket opp noe, har vi hatt noen uenigheter? Sånn i forhold til samtaler vi har hatt tidligere i denne gruppen? Ja, vi hadde noen i fellesskapet. Nå virrer jeg litt her.
7. V: Er det et spørsmål du konkret ønsker å sjekke ut med noen av gruppe medlemmene, eller var noe du ønsket å komme ut med til gruppen?
8. C: Dette var mer sånn i forhold til en tanke som slo meg, for vi har jo hatt om gruppeprosesser, at vi skal gjennom noen steg som gruppe, og om vi på en måte har vært gjennom de stegene. Så fikk jeg på en måte litt sånn automatisk, fordi jeg har

vært i en samtale tidligere i dag, der uenigheter og konflikt var tema. Og så tenkte jeg på om det hadde vært en greie vi hadde vært gjennom da i vår gruppe.

9. A: Når du sier det så henter du fram en opplevelse fra da vi skrev oppgave sammen. Jeg kjenner nå på at jeg minnes at jeg på en måte kjente at jeg, det ble ikke høy temperatur, men at det ble temperatur. For der også var det jo en tidsramme. Og jeg som person er jo litt sånn detaljstyrt, ehhh, men kanskje jeg opplever veileder som mer litt sånn overordna. Så viss jeg går for mye inn i detalj, så husker jeg, minnes jeg tilbake at du sa noe sånt som, det har vi ikke tid til, vi kan ikke gå så mye inn i detalj, nå må vi liksom bruke fornuftig med tid på å fordele oppgaver til vi skal splittes, blir enige om hvem som skal gjøre hva. Så, jeg kjente jo da at det var et eller annet sånn, uenighet vetsje, men der var vertfall noe.
10. V: Jaaa
11. A: Så det kom opp i meg når du sa, det har vi vært i. Så jaa, vi har vært i noe.
12. A: Sååå, mhmmm
13. C: Så det er altså åpent for uenigheter.
14. A: Jaaa
15. B: Jeg husker og den der, men jeg husker noe annet. Jeg husker en enormt sånn ivaretakelse. For den der oppgaveskrivingen sånn som sist, den var jeg litt sånn utrygg på. For den ble veldig sånn akademisk, og inn i bibliotek og sånn. Jeg følte meg enormt ivaretatt av dere. Spesielt av dere yngste, hehe. Dere hadde liksom peiling på dette her, og jeg kunne hvile meg i det. Og selv om jeg skulle stå i det og gjøre mitt. Så fikk jeg kanskje de lettere oppgavene jeg skulle ha fokus på. Jeg kjente meg veldig ivaretatt på det da. Det var det som kom opp i meg når du snakket om den der.
16. V: Mhmm
17. B: Så det var det som kom opp i deg når du snakket om den der. Så jeg husket også den når vi satt her nede, men, så kom jeg på når du person C snakket om at vi tre har jo vært i en gruppe før veileder kom inn med oss. Så var jo vi i en kollokviegruppe der det var litt sånn frustrasjon i «forming». Så vi har jo på en måte hatt en sånn der, det har vært en sånn formingsprosess også da, så nå kan vi være trygg og god og holde hverandre i hånden og sånn. Men det var noe der som var veldig utrygt i starten.
18. V: Det du sier noe om nå at jeg kom inn etter dere, det kjente jeg på nå at det var jeg veldig glad for at du sa. Jeg satt å veide opp med meg selv om jeg skulle si noe om det. For det ble veldig tydelig for meg når vi snakket om hvordan dette var. Så ble det tydelig for meg at jeg kom inn etter dere andre. Og det, det, det dukket opp nå. Ja.

19. B: Mhm. Da får jeg et sånn, ja, hva tenker du om det? Hvordan reflekterer du om det?
Du legger merke til det, men hva gjør det med deg får jeg et sånt veilederspørsmål om.
20. V: Er det et konkret spørsmål du ønsker å sjekke ut med meg?
21. B: Ja, ja, viss det er mulig.
22. V: Kan du formulere det som et spørsmål ut i fra deg selv?
23. B: Når du kjente på akkurat det, hva var det du kjente?
24. V: Jeg... Jeg kjente en takknemlighet for å få være i den gruppa her. Kjente på en trygghet i gruppen her for min del. Og, en sånn herre, ja, en tilhørighet, selv om jeg kom etterpå, som jeg ikke tar for gitt. Selv om jeg kom inn i en allerede, sånn som jeg så det allerede dannet gruppe.
25. B: Fint
26. V: Mhmm
27. A: Mhmm
28. V: Kan jeg bare få sjekke ut med deg person B, hvordan var det å høre det?
29. B: Jo, det var fint å høre, og det var godt å høre. For når du sa at du var takknemlig for at jeg løftet det frem, så tenkte jeg, off, da følte han seg kanskje litt utenfor for at vi var etablert og sånn. Men så sier du noe om en takknemlighet om det, som jeg gleder meg over. Og de sier jo, den der teorien om at når det kommer en annen inn i gruppen så er man en ny gruppe, men det opplevdes ikke sånn. Jeg følte liksom ikke at det var en ny jobb når V kom.
30. C: En naturlig del av gruppen. Føles som du alltid har vært med. Jeg er på en måte fornøyd med å ha samlet alle i en gruppe.

Tid: 10:32-13:20

31. A: Så dette med kollokviegruppe. Så egentlig sånn som meg har det vært litt sånn skremmende dette med kollokviegruppe når jeg startet på studiet. For det blir gjerne sånn de som kjenner hverandre, de som bor samme sted, som jeg ikke gjør. Så hadde jeg ingen å lene meg på, sant. Så jeg tror nok det har vært litt sånn frykt. Gud, hvordan skal jeg komme inn i en gruppe og bli med i en kollokviegruppe. Så kommer jeg fra Stavanger. Og ja. Så jeg tror nok jeg er litt sånn ekstra takknemlig for å få være i en gruppe, som jeg opplever som trygg, men som jeg samtidig av og til kan kjenne på

utrygghet. Så tenker jeg på hvorfor gjør jeg det? Ja, kanskje det handler om forskjelligheten. Vi er jo forskjellige, kan forskjellige ting og har forskjellige alder og kanskje bagasje. Det kan nok gjør at jeg kanskje av og til kan føle meg utrygg selv om jeg trives i gruppen. Men jeg synes det er fint å kunne si det.

32. V: Hva er det som konkret er fint å si?

33. A: At jeg av og til kan være utrygg, selv om jeg altså kan være trygg, men at jeg av og til og kan være utrygg. Og kanskje handler det litt om forventninger? Hva forventes det av meg nå. Hva må jeg kunne nå. Kanskje spesielt knyttet til oppgaver.

34. B: Jeg kjenner meg igjen i det. Når jeg beskrev det i sted, så var det på en måte den utryggheten min egen person representerte inn i gruppen. Mens tryggheten handler om at det ble ivaretatt. Han ble ikke utfordret, den utryggheten ble ikke utfordret, den ble omfavnet og holdt rundt. Sant, at jeg kjente at selv om jeg føler meg utrolig svak på sånn akademia, så kunne dere leve med det, og dere slo på en måte ring rundt meg, og hjalp meg stillferdig over broen.

35. (Stillhet i 20 sekunder)

36. C: Nå ble jeg litt nysgjerrig på om du (person A) har kjent deg ivaretatt på samme måte som B beskriver.

37. A: Kanskje ikke på akkurat samme måte. Eeéh. Når det er knyttet til akkurat den oppgaven. Så er jeg nok ikke så. Du er nok mye flinkere, sånn jeg opplever deg. Jeg opplever det som mye flinkere på å sette ord på dine begrensninger. Mens jeg er ikke så flink til å sette ord på begrensningene mine. Så da er det ikke så lett å ivareta, så jeg tror ikke jeg er så god på å la meg bli ivaretatt. Ja, eeéh,

38. V: Jeg ble nå nysgjerrig på hva du legger i ordet flink i den sammenhengen du nevner?

39. A: Ehh, ja, nei, kanskje tydeligere, eller kanskje mer eksplisitt da. At B kan si sånn som nå så hører jeg B si at nå liksom, gi meg noe lett, så at sant, sier det høgt. Men at jeg kan også kjenne at jeg har behov for det, men sier det ikke. Så kanskje mer eksplisitt enn meg i forhold til å bli ivaretatt. Jeg føler jo at jeg er flink, og sier mange ting, men er kanskje ikke alltid så flink til å si høgt behovet mitt.

40. V: Å uttrykke behovet ditt høgt?

41. A: Jaaa, mhm

