



Oppdagelser
- en kilde til kunnskap

Kandidatnummer: 14
VID vitenskapelig høyskole
Haraldsplass

Fordypningsoppgave
Videreutdanning i veiledning
Kull: 2017 - 2019

Antall ord: 4774
Dato: 03.05.2019

Innholdsfortegnelse

1. INNLEDNING.....	1
1.1 VALG AV TEMA OG MÅL FOR OPPGAVEN	1
1.2 PROBLEMFORMULERING	2
2. OPPGAVENS OPPBYGNING.....	2
3. BEGREPSAVKLARING.....	2
3.1 TEORETISK RAMME	2
3.2 AWARENESS.....	3
3.3 KONTAKT OG KONTAKTFORMER	4
3.4 GESTALTBASERT GRUPPEVEILEDNING	5
3.5 ANDRE BEGREPER BRUKT I OPPGAVEN	6
4. VEILEDERS BEGRENSNINGER OG MULIGHETER.....	7
4.1 SEKVENSS 1.....	7
4.2 SEKVENSS 2.....	10
5. AVSLUTNING.....	12
6. LITTERATURLISTE	13

1. Innledning

I løpet av disse to årene på videreutdanning i veiledning har jeg stiftet bekjentskap med begrepet konfluent pedagogikk som en arbeidsmetode og hvor erfaringslære står helt sentralt (Grendstad, 1990, s. 233). Selve metoden var ved studiets start både fremmed og litt skremmende i kraft av å vektlegge mine subjektive prosesser og oppdagelser i samspill med andre. Jeg har erfart at det å oppdage nye sider ved meg selv er spennende, men kan også være utfordrende og ubehagelig. Denne metoden i kombinasjon med innføring i gestaltterapi har for meg skapt en meningsfull helhet som forhåpentligvis har satt spor i meg.

Som sykepleier og som veileder i en brukerorganisasjon som løfter frem verdier som ekte, raus, modig, inkluderende og tilstede (ROS, 2019) gjenspeiler dette mitt faglige ståsted innenfor en fenomenologisk, humanistisk tradisjon som lever sterkt i meg både som menneske og som veileder. Skau (2011, s. 52) hevder at begrepet *personlige kompetanse* står helt sentralt i alt arbeid som omhandler møter med andre mennesker, og bør derfor betraktes som en integrert del av profesjonaliteten. Hun mener også at personlig utvikling og forandringsarbeid er noe den enkelte må gjøre selv, men i samspill med andre og på nye måter enn det vi er vant til (Skau, 2011, s. 16). Videre sier hun at en veileder må kunne tåle å stå i det uferdige og innta en utforskende holdning sammen med veisøker (Skau, 2011, s. 65). Dette samsvarer i stor grad med det gestaltterapien representerer gjennom en åpen fenomenologisk tilnærming og en utforskende holdning i relasjonen mellom veileder og veisøker (Skottun & Krúger, 2017, s. 37). Her vektlegges betydningen av å sette til side alle våre forutbestemte meninger om hvordan noe er eller bør være og kunne være åpen for det som skjer i nuet. I like stor grad vektlegges betydningen av å kunne beskrive i stedet for å skulle forklare, som en hjelp til å holde fast i den spontane opplevelsen (Skottun & Krúger, 2017, s. 38)

1.1 Valg av tema og mål for oppgaven

Noe av det som har fanget min interesse gjennom studiet har vært begrepene kontakt og kontaktformer. Mest av alt har de ulike kontaktformenes betydning når de utspiller seg i et felt bidratt til oppdagelser om meg selv i samspill med andre. Under mitt veiledningsarbeid med en gruppe medstudenter, som denne oppgaven har som sitt omdreiningspunkt, ble jeg i ettertid særlig oppmerksom på kontaktformene defleksjon og egotisme, som jeg erfarte utspilte seg i gruppen. Under arbeidet med denne oppgaven har jeg også blitt mer

oppmerksom på kontaktformenes betydning som en tilpasning i mitt eget liv, og på hvordan de ulike formene er en måte å trygge meg selv på i ulike situasjoner. Videre ble jeg også oppmerksom på at jeg som veileder i begrenset grad var tilstede i meg selv og var «aware» under selve veiledningsarbeidet. Inspirert av Grendstad (1990) og boken «Å lære er å oppdage» vil målet mitt med denne oppgaven nettopp være å gjøre meg nye oppdagelser som kan føre til ny lærdom om meg selv i møte med andre og som igjen kan bidra til å utvikle meg som veileder. Jeg har valgt en problemformulering som sier:

1.2 Problemformulering

Hvordan har awareness hos veileder betydning for valg av intervensjon i gestaltbasert veiledning?

2. Oppgavens oppbygning

Jeg vil starte med å si noe om den teoretiske rammen for oppgaven for deretter å beskrive relevant teori knyttet til oppmerksomt nærvær, omtalt her som awareness. Begrepene kontakt og kontaktformer vil også bli omtalt med hovedfokus på defleksjon og egotisme, sistnevnte også kalt selvoverveielse. Jeg ønsker også å beskrive teori knyttet til gestaltbasert gruppeveiledning. Jeg har i størst mulig grad benyttet meg av oppgitt pensumlitteratur og tilstrebet bruk av primærkilder så langt som mulig. Jeg har også gjort søk på internett etter fag – og forskningsartikler med relevans for denne oppgaven.

Videre i oppgaven vil jeg knytte teorien opp mot mine erfaringer fra gruppeveiledningen og på den måten få frem de begrensninger og muligheter jeg stod overfor i mitt veiledningsarbeid. Jeg har valgt ut to sekvenser fra verbatim som vil danne grunnlaget for mine drøftinger og refleksjoner. I avslutningen vil jeg komme med en kort oppsummering av hva jeg har gjort og ikke minst hva jeg har oppdaget og lært ved å skrive denne oppgaven.

3. Begrepsavklaring

3.1 Teoretisk ramme

Som nevnt innledningsvis bygger studiet og derfor også denne oppgaven på prinsipper og begreper fra gestaltterapi. Men i kraft av at hovedfokuset her er veiledning, vil ikke veiledningens primære hensikt være av terapeutisk art (Bårdsen, 2006 s. 1). Begge formene

bygger på eksistensialismen, fenomenologien, feltteori og dialogen, og har sine røtter i både filosofi og vitenskap. I tillegg har gestaltveiledning sine røtter i pedagogisk tenkning (Woldt & Toman, 2005 i Bårdsen, 2006 s.1), og hvor gestaltveiledning i store trekk handler om å legge til rette for oppdagelser og læring (Bårdsen, 2006, s.1).

3.2 Awareness

«Awareness is the spontaneous sensing of what arises in you – of what you are doing, feeling, planning» (Perls, Hefferline & Goodman, 1951, s.75). Slik definerer forfatterne begrepet awareness i sin bok *Gestalt Therapy – Excitement and Growth in the Human Personality*. I dette ligger det at awareness, det å være seg var noe, er noe sansbart som væres i situasjonen. Skottun & Krúger (2017, s.117) beskriver awareness som « den sanselige fornemmelsen i nåsituasjon – før det som fornemmes og anes enda ikke er blitt til en reflektert tanke». Dette kan forstås som at awareness handler om det fysiske, det sensoriske og følelsesmessige, men ikke det mentale. Dette kroppslige, «kroppens språk» avslører oss ved å tre frem før det sagte ord (Skottun & Krúger, 2017, s. 117).

I boken *Gestalt Therapy* trekker Perls med flere (1951, s. 75) frem awareness's likhetstrekk med yoga hvor målet er en indre kontakt med seg selv, men der awareness skiller seg fra yoga ved at det både omfatter kontakt med kroppen, og den ytre verden, våre omgivelser. Dette kan forstås som at awareness er vår måte å være i verden på, og er den kilden vi bruker til å innhente informasjon om våre omgivelser (Braathen, 2009, s. 9). Dette utdyper Braathen videre (2009, s. 9) ved å si at awareness er «oppmerksomheten som personen har på seg selv og relasjonen mellom seg og sine omgivelser». Innenfor gestaltterapi betraktes awareness som både et middel og mål for terapien (Braaten, 2009, s. 2, Skottun, 2014, s. 14).

Skottun & Krúger (2017, s. 126) beskriver i sin bok om det som Perls inndelte og omtalte som ulike varhetsperspektiver. Disse har Stevens (Braaten, 2013, s. 165) senere gitt en metodisk retning og delt inn i såkalte soner. Sonene benevnes som *ytre sone*, *indre sone* og *mellomsonen*.

Ytre sone beskrives som sansenes kontakt med det som erfares i verden rundt oss i øyeblikket, som det å høre, se, smake og berøre. Indre sone beskrives som det som erfares i kroppen, i vår muskulatur og pust (Skottun & Krúger, 20017. s. 126). Begge disse sonene handler om noe som erfares i kroppen i øyeblikket. Mellomsonen omhandler tankeaktivitet og skiller seg fra de to første ved å lede oss bort fra her og nu, og kan være alt fra forklaringer, tolkninger og fantasier til tanker om fremtiden (Skottun & Krúger, 2007, s. 127).

Alle disse sonene er gjensidig avhengig av hverandre og utgjør en helhet. Inndelingen av soner kan være en hjelp for veileder til å skaffe seg oversikt over hvilke soner som utforskes til enhver tid og kan bidra til å ta bevisste valg i feltet (Skottun & Krúger, 2017, s. 127). Dette innebærer at veileder gjennom sin awareness kan dele det hun blir oppmerksom på med veisøker eller ved å stille veisøker varhetsspørsmål. I tillegg kan bruken av eksperimenter og andre øvelser være aktuelle intervensjoner (Skottun & Krúger, 2017, s. 128).

3.3 Kontakt og kontaktformer

Foruten begrepet awareness var Perls med flere (1951, s. 111) opptatt av begrepet *kontakt* og skrev blant annet « your sense of the unitary interfunctioning of you and your environment is contact ». Sagt på en annen måte « contact is touch touching something » (Perls et al, 1951, s. 373). Kontakt er innenfor gestaltterapien helt grunnleggende og beskrives av Perls og kollega (1951, s. 227) som « the simplest and first reality ». Dette innebærer at vi alltid er i kontakt med våre omgivelser gjennom vårt sanseapparat og at vi skapes og formes av våre omgivelser. Denne gjensidigheten er grunnlaget for gestaltterapien, hvor mennesket betraktes som del av noe, i både sammenheng og samspill med sine omgivelser (Skottun & Krúger, 2017, s. 135).

Når det gjelder kontaktformene, som vil bli beskrevet, har synet på disse endre seg gjennom tidene siden gestaltterapiens opprinnelse. Fra starten av anså Perls kontaktformene som en form for kontaktforstyrrelse eller som forsvarsmekanismer som kunne helbredes (Skottun & Krúger, 2017, s. 180). Wheeler (1991 i Skottun & Krúger, 2017, s. 180) på sin side mente at kontaktformene snarere var en måte å tilpasse seg ulike situasjoner på og han var i større grad opptatt av kontaktformenes motpolar. I dag betrakter man både fordelene og ulempene de ulike formene kan ha for den enkelte (Skottun & Krúger, 2017, s. 180).

Kontaktformene Perls beskrev var konfluens, introjeksjon, projeksjon, retrofleksjon og egotisme, også kalt selvoverveielse. Den siste kontaktformen defleksjon er beskrevet av Polster og Polster (1973, s. 89) og vil sammen med selvoverveielse bli beskrevet mer inngående.

Selvoverveielse kan beskrives som en måte å holde fast eller holde inne med noe i den hensikt å kontrollere eller overveie hva som kommer ut, og blir en form for selvovervåking og selvevaluering (Joyce & Stills, 2014, s.116). Joyse og Sills (2014, s. 116) bruker benevnelsen *selfmonitoring*, og mener kontaktformen i sin begrensende form innebærer stor grad av selvkritikk som står i veien for fullkontakt og spontanitet. Intervensjonsmuligheter ved denne

kontaktformen kan i følge Joyse og Sills (2014, s.116) være å fokusere på her og nå situasjonen gjennom bruk av teknikker og spørsmål som gir økt fokus på kroppen. Ved å vende oppmerksomheten til sansene og kroppen samt til relasjonen her og nå, kan selvovervåkingen avta (Skottun & Krúger, 2017, s. 253). Det kan også være verdifullt å sammen utforske selvkritikkens opprinnelse (Joyse & Sills, 2014, s. 117).

Polster og Polster (1973, s. 89) beskriver defleksjon som « a maneuver for turning aside from direct contact with another person». Denne manøveren kommer til uttrykk gjennom bruk av mange overflødige ord, mye latter, manglende blikk kontakt, å være abstrakt fremfor konkret eller høflig fremfor direkte (Polster & Polster, 1973, s. 89). Joyse og Sills betrakter defleksjon som en aktiv prosess i å unngå kontakt, og da særlig awareness, og bidrar til at forsøk på intervensjon vanskeliggjøres når temaer som ønskes unngått bringes frem (Joyse & Sills, 2014, s. 113). Av intervensjoner foreslås det å stoppe opp og holde fast ved det som figurerer og at veileder formidler sin awareness til veisøker (Joyse & Sills, 2014, s. 114).

I boken Gestalt Therapy Integrated gir Polster og Polster (1973, s. 91) leserne eksempler fra terapirommet på intervensjoner i møte med klienter, og hvor også det å stoppe opp, holde igjen og gjøre oppmerksom på, er alle intervensjoner som illustreres.

3.4 Gestaltbasert gruppeveiledning

Gestaltbasert gruppeveiledning kan tilrettelegges og struktureres på forskjellige måter og hvor variasjonsmulighetene er mye større enn ved individuell veiledning (Dyrkorn, 2014, s. 83). Dyrkorn (2014, s.84) mener at fordelene med gruppeveiledning er de mange mulighetene som finnes ved å utnytte gruppens kunnskaper, ulike perspektiver samt de varierte tilbakemeldinger som kan komme fra gruppen. Antall deltagere i gruppen vil også ha betydning for valg av arbeidsmåte, hvor mindre grupper tillater i større grad at gruppens medlemmer kommer tettere inn på hverandre hvis det legges til retter for det (Dyrkorn, 2014, s. 84). Som veileder kan man velge å konsentrere seg om å arbeide på ulike nivåer, som individnivå, relasjonsnivå eller gruppenivå. Som et alternativ til å måtte velge mellom å fokusere på individet eller på hele gruppen, kan en kombinasjon av disse være et alternativ (Dyrkorn, 2014, s. 85). Veiledningsferdigheter på individ nivå er ifølge Dyrkorn (2014) helt avgjørende for å kunne gjøre gruppeveiledning virkningsfullt, men er likevel ikke tilstrekkelig for å evne å utvikle ressurser og læringspotensialet i en gruppe. Ved å arbeide på gruppenivå vil som oftest veileder ha en mindre fremtredende rolle enn ved arbeid på individnivå. Ved valg om å veksle mellom gruppe og - individnivå vil veileder i større grad kunne utnytte

gruppens ressurser og få et større tilfang av intervensjonsmuligheter. Gruppedynamisk arbeid ser også ut til, ifølge Dyrkorn (2014, s. 87) å fungere best ved at det veksles mellom å ha fokus på individ, relasjons og gruppenivå. Kepner (2010) sier i sin artikkel at en gruppeleder som jobber på alle disse nivåer « is like a juggler who has three types of role choices available that determine the level at which the intervention will take place»(Kepner , 2010, s. 6). Også det å involvere gruppens medlemmer inn i veiledning på individnivå vil som regel utløse gruppedynamiske effekter. Denne dynamikken kan bidra til å synliggjøre andre relasjonelle og samspillsmessige utfordringer den enkelte står overfor ellers i livet (Dyrkorn, 2014, s. 91).

3.5 Andre begreper brukt i oppgaven

Kreativ tilpasning

Kreativ tilpasning anses som helt grunnleggende innenfor gestaltterapi, og beskriver vår måte å tilpasse oss våre omgivelser, både i øyeblikket eller over et tidsrom (Skottun & Krúger, 2017, s. 82). Men det som en gang kan ha vært en hensiktsmessig tilpasning, kan senere ha blitt en uhensiktsmessig og fastlåst tilpasning (Skottun & Krúger, 2017, s. 88).

Figur/grunn

Prinsippet om figur – grunn er også helt grunnleggende innenfor gestaltpsykologien og ble i sin tid utviklet av den danske psykologen E. Rubin. Prinsippet referer til hvordan vi har en tendens til å oppfatte noe på bakgrunn av noe annet. Det som blir fokusert på og som gir mening danner figur, resten blir bakgrunn (Skottun & Krúger, 2017, s. 26).

Felt

Feltteoriens opprinnelse springer ut av arbeidet til psykologen Kurt Levin, men begrepet *felt* har ifølge Steamlers (2006, s.30) artikkel vært forsøkt beskrevet, forstått og gitt betydning av mange andre teoretikere gjennom tidene. En definisjon kan være « et felt ses på som summen av gjensidige påvirkende krefter i et avgrenset område og i et gitt tidspunkt» (Yontef, 1993 i Skottun & Krúger, 2017, s. 30).

4. Veileders begrensninger og muligheter

Gruppen, på i alt fire, er en kollokviegruppe som har møttes gjentatte ganger gjennom studiet i forbindelse med oppgaveskriving. Ved disse møtene har gruppen hatt sitt hovedfokus på å bistå og støtte hverandre i fremstillingen av et arbeidsprodukt. Det at arbeidet med oppgavene i stor grad har omhandlet den enkeltes personlige og relasjonelle prosesser, har bidratt til at gruppe medlemmene har lært hverandre godt å kjenne. På den annen side var det å skulle være gruppeveileder for hverandre i gruppen en ny rolle for samtlige av medlemmene.

4.1 Sekvens 1.

Innledningsvis i veiledningen har jeg en sentreringsøvelse med det formål å la gruppen *få lande* og finne sammen om det som skal skje her og nå. Ettersom vi alle kom fra ulike steder og gjøremål fant jeg det verdifullt at vi gjennom denne øvelsen, som hadde fokus på pust, kunne gi slipp på det som hadde vært ved å kontakte det som under punkt 3.2 omtales som indre sone. Jeg opplevde øvelsen som en god inngang til selve veiledningen, særlig for min egen del, da jeg var både urolig og pustet overfladisk i starten, for deretter å puste roligere. Dette kom også frem fra de øvrige gruppe medlemmene, hvor B uttrykker ønske om å forbli i sentreringsøvelsen (linje 22) mens C (linje 26) uttrykker å ha blitt oppmerksom på at hun puster ujevnt. A opplevde øvelsen mer utfordrende, da hun kom i kontakt med plager i en skulder, noe hun også gav uttrykk for hadde vært irriterende (linje 33 - 36). Jeg hadde også et behov for å ha gruppe medlemmene godt synlig for meg, og ba av den grunn en av gruppe medlemmene om å flytte på seg (linje 18) med den intensjon å ha awareness på det som måtte komme av kroppslige uttrykk fra gruppen. Jeg sjekker inn med gruppe medlemmene enkeltvis ved å spørre:

«hvor er dere akkurat nå?» (linje 20)

som et middel (punkt 3.2) om å holde fast på sansene og oppmerksomheten her og nå. Etter dette oppstår det en lengre stillhet, og hvor en av gruppe medlemmene uttrykker at stillheten varte såpass lenge at hun tenker at hun bør komme på banen (linje 47 – 50). Allerede her beveger feltet seg til mellomsonen i kraft av å gå over til tankeaktiviteter som leder oss bort fra her og nå (punkt 3.2). I det som blir sagt videre av A trer det frem en figur (punkt 3.5) hos meg som omhandler fenomenet stillhet og hvor jeg spør:

«hva var det med stillheten?» (linje 53)

Måten jeg formulerer spørsmålet mitt på forteller meg at jeg ikke selv har awareness på det som skjer her og nå, men stiller spørsmålet i fortid. På den måten forblir feltet i mellomsonen og i tankeaktivitet (punkt 3.2). I denne situasjonen kunne jeg ved hjelp av min awareness og det som spontant oppstod i meg (punkt 3.2) ha uttrykt meg annerledes ved å spørre «jeg hører deg si at stillheten varte lenge, og jeg blir nysgjerrig på hva du blir oppmerksom på når det er stille?» i et forsøk på å bevege feltet tilbake til indre eller ytre sone og til øyeblikket her og nå (punkt 3.2). Som en annen mulighet kunne jeg bragt fenomenet *stillhet* inn på gruppenivå og stilt spørsmål henvendt til hele gruppen om hva som oppstod i den enkelte når stillhet figurerte i feltet. Det å involvere gruppens medlemmer inn i veiledning på individnivå vil som regel utløse gruppedynamiske effekter og kan bidra å synliggjøre relasjonelle og samspillsmessige utfordringer den enkelte står overfor ellers i livet (punkt 3.4).

I stedet opplever jeg å ikke få svar på spørsmålet mitt og på det som er blitt figur hos meg. I ettertid har jeg reflektert rundt kontaktformen defleksjon som mulig forklaring på at figuren *stillhet* ikke ble ytterligere skjerpet. Defleksjon beskrives som en manøver ved å «bøye av» for direkte kontakt med andre (punkt 3.3) og hvor jeg i situasjonen opplevde å ikke bli hørt av fokuspersonen. Som en mulig intervensjon kunne det å ha stoppet opp og holdt fast ved figuren *stillhet* vært virkningsfullt for hele gruppen.

Jeg blir i stedet oppmerksom på det som jeg oppfatter som selvkritikk hos fokuspersonen i det A uttrykker at:

«noen andre sikkert hadde noe bedre eller smartere å komme med» (linje 55- 56)

Her trer det frem en ny figur hos meg, og som jeg straks spør inntil ved å uttrykke min nysgjerrighet (linje 59). I ettertid ser jeg at denne selvkritikken kan ha vært et uttrykk for kontaktformen selvoverveielse, der det selvkritiske blir stående i veien for videre kontakt og spontanitet (punkt 3.3). Ved oppmerksomhet på at kontaktformen selvoverveielse utspiller seg i feltet som en kreativ tilpasning kunne jeg som veileder ha intervenert med et spørsmål som gir veisøker økt fokus tilbake på kroppen (punkt 3. 3). Jeg kunne ha formulert spørsmålet mitt «jeg hører deg si at noen andre sikkert har noe bedre eller smartere å komme med – hva legger du merke til i kroppen når jeg sier det?». Jeg kunne også gjennom min awareness på hva jeg selv la merke til i egen kropp, ha formidlet dette til veisøker i et forsøk på å øke veisøkers awareness. I ettertid erindrer jeg tydelig at idet veisøker sa denne setningen, som jeg

opplevde som selvkritikk, merket jeg at jeg ble trist over det som ble sagt. Gjennom min awareness på hvordan jeg selv følte det i situasjonen, kunne jeg ha delt med veisøker disse følelsene ved å si «jeg legger merke til at jeg blir trist når du sier at noen andre sikkert hadde noe bedre og smartere å komme med – hva legger du merke til?».

I stedet fremviser jeg en stor iver over å ville kartlegge og avdekke hva fokuspersonen i stedet trenger, og mister på den måten min awareness både i forhold til meg selv, fokuspersonen og gruppen som helhet. Dette fremkommer helt tydelig i kraft av alle mine videre spørsmål som:

«har du noe du vil ta opp?» (linje 63) og «vil du si noe om det?» (linje 68)

I ettertid ser jeg at kontaktformen defleksjon ble også min måte å kreativt tilpasse meg situasjonen i møte med veisøker, i form av å ville forte meg videre i prosessen og ikke våget å stoppe opp og dvele ved øyeblikket (punkt 3.3). Jeg tenker også at kontaktformen defleksjon ble min måte å unngå det ubehaget jeg kjente på ved å ikke komme noen vei, og det å ikke lenger oppleve å ha kontroll over situasjonen. Dette ubehaget som oppstår i meg når jeg opplever mangel på kontroll, er en utfordring jeg til stadighet står overfor. Mitt behov for å ha kontroll i ulike situasjonen står i stor kontrast til det jeg innledningsvis skriver om i forhold til personlig kompetanse og til gestaltterapiens grunnlag. Her vektlegges det at veileder må tåle å stå i det uferdige sammen med veisøker og våge å innta en utforskende holdning og være åpen for det som skjer i nuet (punkt 1). I denne situasjonen kunne jeg ha intervenert ved å holde fast, stoppe opp og dvele ved det som kom opp i meg (punkt 3.3). Jeg kunne ved hjelp av min awareness ha sagt « jeg legger merke til at jeg blir andpusten og urolig i kroppen av alle ordene som kommer, og har et behov for at vi stopper litt opp - hvordan er det for deg?» Eller « jeg hører det du sier, men merker at jeg mister oversikt og kontakt med meg selv når det går så fort. Jeg trenger at vi stopper opp litt?». Ved mangel på awareness hos meg og ved at kontaktformen defleksjon var i spill ble feltet værende i mellomsonen gjennom hele sekvensen, og gjorde også sitt til at bevegelse mellom de ulike sonene ikke fant sted (punkt 3.3). Ved å ha beveget meg mellom de ulike sonene og skaffet meg oversikt over hvilken sone som til enhver tid ble utforsket, hadde jeg også som veileder hatt mulighet til å ta mer bevisste valg i feltet (punkt 3.3). På tross av dette gjør jeg likevel et forsøk på å bringe gruppen tilbake til her og nå, idet jeg spør A:

«hvordan er det for deg nå å fortelle dette til gruppen?» (linje 80)

uten at jeg lykkes med å bevege feltet bort fra mellomsonen og fra tankeaktivitet der forklaringer og tolkninger står sentralt (punkt 3.3).

4.2 Sekvens 2

I starten av denne sekvensen er det gruppe medlem C som responderer på det som A bringer inn i gruppen og som har vært gruppens tema gjennom store deler av veiledningen. Etter at C har formidlet sine tanker og betraktninger til A (linje 157 - 164) blir jeg oppmerksom på mitt behov for å ville ivareta A. Dette gjør jeg ved å stoppe C og spørre:

«spør du A om noe nå? Er det et spørsmål her?» (linje 165)

Jeg oppfatter at C har mange tanker og refleksjoner rundt A sin situasjon, men ligger også merke til at A sitt kroppsspråk har endret seg ved at hun sitter mer sammensunken på stolen og har et alvorlig ansiktsuttrykk. Samtidig er jeg blitt oppmerksom på at A sitt stemmeleie har endret seg. Min awareness på det som skjer med A er tilstede, og det oppstår noe spontant i meg som kommer til uttrykk gjennom et behov for å ville ivareta A. Jeg velger her verbalt å stoppe C i stedet for å stole på det jeg legger merke til og på min awareness i situasjonen og betrakte dette som noe verdifullt å bringe inn i feltet. I ettertid ser jeg at intervensjonsmulighetene mine var mange (punkt 3.4). Her kunne jeg ha intervenert på de kroppslige endringene jeg ble oppmerksom på hos A, ved å si noe om det jeg la merke til. Jeg kunne også gjennom min awareness på meg selv ha delt det som spontant kom opp i meg om mitt behov for å ville ivareta A med hele gruppen. Eller som en mulig intervensjon latt være å intervenere, og holde tilbake mitt spørsmål og mitt behov for å ivaretagelse. Dersom *mitt* behov bunnet i et ønske om å beskytte A i situasjonen, kunne det å latt være å intervenere også vært hensiktsmessig og muligvis bidratt til å fremme gruppeprosessen? Videre i sekvensen kommer mitt behov for ivaretagelse av A tydelig frem igjen ved at jeg sjekker inn hos henne flere ganger:

«hvordan har du det nå» (linje 176) og «nei, og nå har vi jo henvendt oss til deg og du har vært mye i fokus. Så hvordan har det vært» (linje 180)

I ettertid har jeg gjort meg tanker om hvorvidt dette omhandler mitt eget behov for å ville bli beskyttet og vernet om, i kontrast til å bli utfordret og konfrontert. Dette ser jeg kan være en form for beskyttelse hos meg selv, der kontaktformene defleksjon og seloverveielse er begge

kontaktformer som jeg kjenner igjen i mitt eget liv. På tross av at disse kan ha hatt en god funksjon og vært nødvendig, har de også i større eller mindre grad skapt begrensninger for meg selv i livet (punkt 3.3). På den annen side hadde jeg under hele veiledningsarbeidet i bakhodet det som jeg beskrev tidligere om veiledningens primære hensikt, som værende ikke terapeutisk, men med det formål å tilrettelegge for *egne* oppdagelser og læring (punkt 3.1). Dette kan også ha bidratt til en ikke konfronterende og svært ivaretagende holdning fra min side som veileder.

Gjennom begge sekvensene befinner feltet seg med få unntak i mellomsonen. Foruten kontaktformene defleksjon og selvoverveielser, ser jeg andre kontaktformer som konfluens være i spill i feltet, uten å gå nærmere inn på disse. Jeg erfarte også under veiledningsarbeidet at mitt fokus på gruppen som helhet var mangelfull. Dersom jeg som veileder i større grad og på et tidligere tidspunkt hadde vekslet mellom gruppe – og individnivå, kunne jeg ha utnyttet gruppen som en ressurs og dermed fått et større tilfang av intervensjonsmuligheter som jeg opplevde å mangle (punkt 3.4). Ved hjelp av min awareness kunne jeg også blitt oppmerksom på det ansvaret jeg faktisk kjente på overfor A, og på et tidligere tidspunkt ha delt dette ansvaret ved å utnytte gruppen som en ressurs og kunnskapskilde (punkt 3.4)

Gruppedynamikken kunne også blitt annerledes ved en hyppigere veksling mellom de ulike nivåene på individ, relasjon og gruppenivå (punkt 3.4). Uten min awareness på gruppen ble min oppmerksomhet i stor grad begrenset til fokuspersonen, som på mange måter ble min figur, og hvor gruppen som helhet kom i bakgrunnen. Dette illustrerer igjen den kompleksiteten som Kepner (2010) illustrer ved veileders mulighet til å sjonglere mellom de ulike nivåene (punkt 3.4). Min erfaring som veileder i jobbsammenheng er fortrinnsvis veiledning på individnivå og en til en. Som Dyrkorn (2010) hevder er veilederferdigheter på individnivå helt avgjørende i gruppeveiledning, men heller ikke tilstrekkelig for å kunne ivareta den kompleksiteten det innebærer å veilede på gruppenivå (punkt 3.4) Jeg opplevde dette som en begrensning i mitt veiledningsarbeid å ikke ha utviklet disse ferdighetene tilstrekkelig til å kunne ivareta gruppen som helhet og ha det overblikk som kreves for å kunne bevege meg mellom de ulike nivåene.

5. Avslutning

I denne oppgaven ønsket jeg å se nærmere på hvordan awareness hos veileder har betydning for valg av intervensjon i gestaltbasert gruppeveiledning. Ved hjelp av relevant teori om awareness, kontakt og kontaktformer, gestaltbasert gruppeveiledning og med mitt veiledningsarbeid som omdreiningspunkt, har jeg reflektert rundt denne problemstillingen. Jeg har sett på de begrensninger og muligheter jeg stod overfor i mitt veiledningsarbeid med det som mål gjøre meg nye oppdagelser som kan føre til lærdom om meg selv i møte med andre. Jeg har særlig blitt bevisst på de begrensningene jeg opplevde under mitt veiledningsarbeid, og hvor jeg i ettertid har fått mulighet til å se på noe av det som kunne ha vært gjort annerledes. Dette har vært en prosess med mange nye oppdagelser som har hatt stor læringsverdi for meg. Jeg har også oppdaget hvor vesentlig min awareness er når bevisste valg skal tas i et felt, og hvordan awareness kan brukes som en kilde til å innhente informasjon om mine omgivelser. Avslutningsvis vil jeg også nevne at til tross for å ha hatt fokus på de begrensninger jeg opplevde, har det å skulle se på hvilke muligheter jeg hadde vært det mest verdifulle for meg. Dette har medført både en større forståelse og aksept av meg selv og et ønske om å videreutvikle mine veiledningsferdigheter.

Jeg hører og glemmer

Jeg ser og husker

Jeg gjør og forstår

Sitat: Konfucius

6. Litteraturliste

Bøker, tidsskrifter med mer.

Braaten, E. (2013). Være med deg selv og gjøre sammen – om samarbeidets anatomi. I Kvalsund, R. & Meyer, K. (Red). *Samarbeidets kunst i ledelse, veiledning og læring*, s. 153 – 176. Bergen, Fagbokforlaget.

Braaten, E. (2009). Helt gresk – Om vitenskapsteori og awareness. *Norsk Gestalttidsskrift. Årgang 5*, nr. 2, s. 9 – 25.

Bårdsen, B. (2006). Fra smerte og kaos til mestring og forutsigbarhet. *Norsk Gestalttidsskrift, Årgang 3*, nr.1, s. 1 – 7.

Dyrkorn, R. (2014). *Lederen og teamet – Gestaltbasert coaching og teamutvikling*. Oslo, Gestaltforlaget.

Grendstad, N. M. (1990) . *Å lære er å oppdage – prinsipper og praktiske arbeidsmåter i konfluent pedagogikk*. Oslo, Didakta Norsk Forlag.

Joyse, P. & Sills, C. (2014). *Skills in Gestalt – Counselling & Psychotherapy*. London, Sage.

Kepner, E. (2010). Gestalt Group Process. I Feder, B & Ronall, R. *Beyond the Hot Seat, Gestalt Approaches to Group*. Gestalt Review. *Vol.14*. nr.2, s. 1 – 10

Perls, F., Hefferline, R. & Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy – Excitement and Growth in the Human Personality*. New York, The Gestalt Journal Press.

Polster, E. & Polster, M. (1973). *Gestalt Therapy Integrated*. New York, Vintage Books.

Skau, G. M. (2011). *Gode fagfolk vokser – Personlig kompetanse i arbeid med mennesker*. 4. utg. Oslo, Cappelens Forlag AS.

Skottun, G. & Krúger, Å. (2017). *Gestaltterapi – Lærebok i teori og praksis*. Oslo, Gyldendal Akademiske.

Skottun, G. (2014). Teori – Awareness – teori og praksis. *Norsk gestalttidsskrift, Årgang 11*, nr. 2, s. 7 – 17.

Stæmmler, F. M. (2006). En babelsk forvirring? Om feltbegrepets anvendelse og betydning – Festskrift for Malcolm Parlett. *Norsk gestalttidsskrift, Årgang 3*. nr. 2, s. 29 - 69

Elektronisk litteratur

ROS – Rådgivning Om Spiseforstyrrelser. Hentet 3. april 2019
fra <https://nettros.no/om-ros/>

Verbatim fra gruppeveiledning

Gruppen bestod av i alt fire gruppe-medlemmer. Gruppeveileder blir her forkortet som V, gruppe-medlemmene omtales A, B og C. Jeg har i den følgende tekst markert de to sekvensene som har relevans for denne oppgaven og som vil bli referert til i oppgaveteksten.

1 V: - ja, jeg har visst tatt på meg en altfor tykk genser i dag, jeg er så varm. Men velkommen
2 til veiledning alle sammen. Jeg har tenkt litt, og ønsker å starte med å invitere dere til en kort
3 sentreringsøvelse. Så sett dere godt til rette i stolen eller i sofaen og lukk øynene hvis du
4 ønsker det, alternativt kan du finne et punkt i rommet og hvile blikket på. Prøv å legge merke
5 til pustens bevegelser slik den er akkurat nå (stillhet i 7 sekunder). Legg merke til når du
6 puster inn og når du puster ut. Du trenger ikke endre på noe, kun bli oppmerksom på pusten
7 din (stillhet i 20 sekunder). Prøv å legge merke til hvordan inn pust og ut pust får kroppen din
8 til å bevege seg (stillhet 10 sekunder). Er pustebevegelsene jevne, korte eller langsom. Prøv så
9 å legge merke til om pusten din har endret seg siden du begynte å bli oppmerksom på pusten
10 din (stillhet 15 sekunder). Uansett hva du legger merke til så er det godt nok akkurat sånn som
11 det er (Stillhet 20 sekunder). Du kan også bli oppmerksom på pausene mellom inn pust og ut
12 pust, og kjenne etter om den er kort, lang eller varierer (stillhet 30 sekunder). Etter hvert og
13 når du føler deg klar for det kan du begynne å rette oppmerksomheten tilbake til rommet og til
14 gruppen (stillhet 50 sekunder).

15 **Sekvens 1**

16 V: - Velkommen tilbake. Aller først vil jeg si noe om rammene. Vi har maksimalt 45 minutter
17 til rådighet, og vi legger det opp sånn at det som kommer opp i gruppen, det lar vi komme og
18 jeg kommer ikke til å styre det ut i fra et spesielt tema. Kan du A flytte deg litt bort til høyre ?
19 Jeg ser deg ikke ordentlig. Takk skal du ha (ler). Men før vi begynner har jeg behov for å
20 sjekke inn med hver enkelt av dere for å høre hvor dere er akkurat nå, så hvis du vil begynne
21 C ?

22 C: - Ja, akkurat nå må jeg innrømme at jeg ikke ønsket å gå ut av den sentreringsøvelsen jeg.
23 Jeg hadde ikke lyst å åpne øynene igjen, og det er fordi jeg er så sliten rett og slett. Men jeg
24 sitter godt og det er godt å være her med dere. Mmm

25 B: - Jeg ble oppmerksom på at jeg (kort pause) ikke er så kortpustet nødvendigvis, men at jeg
26 puster litt ujevnt og høyt oppe, så jeg er nok litt sånn ja, ikke helt sånn, litt blandet. Det kom
27 seg sånn utover når jeg ble oppmerksom på pusten, så prøvde jeg å puste uten å ta hensyn til

28 at jeg kunne høres ut som om jeg pustet som en hvalross. Jeg hørte ikke noen av de andre sin
29 pust (ler) og når V sa at en ikke skulle bry seg om, ja bare la det stå til liksom, ja da får jeg
30 bare puste da. Men jeg synes jeg pustet så høyt. Men jeg er her (latter).

31 V: - Bra, det er vi glad for.

32 A: - Ehhh, skulle ønske jeg bare kunne si at det var en god start og alt sånt, men det jeg
33 kjenner når jeg sitter her i disse øvelsene er litt problemer med fokus og så blir jeg mer og
34 mer oppmerksom på at jeg har en skulder som ikke er helt som den skal. Og jo mer jeg sitter å
35 skal kjenne etter og sånt, ja det er utrolig irriterende. Jeg har en skulder som plager meg, jeg
36 sier det ikke til noen, jeg liker ikke å gjøre et nummer ut av det. Det er på en måte et ikke
37 tema som jeg prøver å overse, og det klarer jeg. Men ikke i denne settingen her. Så det ble
38 mitt fokus

39 V: - Har det noe med at du kommer mer i kontakt med kroppen?

40 A: - Ehh ja, den er jo ikke vanskelig å komme i kontakt med for å si det sånn, den er der jo
41 den.

42 V: - Så, en vond skulder (stillhet)

43 A: - Ja

44 V: - Jeg kan jo si litt om hvor jeg er. Jeg er veldig trøtt i dag av grunner dere godt kjenner
45 (ler) og var egentlig veldig nervøs da vi startet opp. Men kjenner at jeg er rolig nå, i kroppen
46 og pusten og det er godt (stillhet 78 sekunder)

47 A: - Ja jeg kjenner at ehhh, jeg hadde ikke planer om å ta ordet nå (ler), men nå ble det veldig
48 lenge stille, så da gjør jeg det likevel. Jeg ble veldig oppmerksom på det dere snakket om
49 innledningsvis, om at dere var sliten og sånn, ja spesielt deg C som sa noe om det. Også
50 tenkte jeg at det sikkert var viktigere enn det jeg satt og tenkte på og at du kanskje hadde mer
51 og sånt, og satt derfor å ventet på at du skulle plukke opp ballen (ler). Men så kjente jeg at
52 denne stillheten, ja så får jeg bare hive meg på

53 V: - Hva var det med stillheten?

54 A: - Ehhh, jeg bare tenkte at det ble såpass lenge at jeg tenkte at nå får jeg komme med noe.
55 Men jeg satt som sagt å ventet litt, for jeg tenkte at noen andre sikkert har noe bedre eller
56 smartere å komme med. Men så kan jeg alltid plukke opp igjen ballen fra det jeg startet med
57 innledningsvis, men hvis andre hadde noe tema eller annet å komme med så ... var jeg åpen
58 for det.

59 V: - Jeg blir nysgjerrig når du sier at noen andre sikkert hadde noe bedre eller smartere å
60 komme med.

61 A: - Ehhh, mmm (kort stillhet), ja fordi jeg hadde ikke noen plan om å ta opp noe her i dag Så
62 hvis andre hadde det så hadde det vært fint om det kom frem. Men jeg kan alltid ta opp noe.

63 V: - Har du noe du vil ta opp?

64 A: - Neeei, som sagt hadde jeg ingen planer om det og heller ingen plan om å snakke om en
65 vond skulder her i dag. Tvert i mot.

66 V: - Nei...

67 A: - Men nå har jeg jo allerede outet det, så da ligger det nærmest.

68 V: - Mmm, vil du si noe om det?

69 A: - Ehhh, ja og nei. Som sagt så liker jeg det veldig dårlig å ha fokus på den skavanken. Det
70 er ikke noe jeg har sagt på jobb, og det er vel bare et par andre som vet det. Men jeg har hatt
71 det i den andre skulderen før og det er en typisk ting du får en gang i livet og det kan skje i
72 begge skuldre og det er ingenting å gjøre med. Det er ingen trening, medisin, ingenting som
73 hjelper. Det er sånn frozen shoulder.

74 V: - Ja

75 A: - Så jeg kjenner meg litt sånn halv gammel (ler), ja, ehhh og litt sånn hjelpeløs ja. Fordi at
76 det liksom ikke er så mye å gjøre. Enn så lenge er det ikke så gale og nå er det venstre skulder
77 og det er hakket bedre enn forrige gang tenker jeg. Men ehh ja, jeg liker det egentlig veldig
78 dårlig og, ja ..og hva gjør jeg? Jeg sier heller opp medlemskapet og sier at nå prøver jeg heller
79 en annen form for trening i stedet for å koble det til det. Ja .. og

80 V: - Hvordan er det for deg nå å fortelle til gruppen?

81 A: - Ja si det (stillhet). Jeg tenker at dette er en grei forsamling å si det i fordi jeg tenker at
82 dette er et sted der ting deles og sånt, men jeg er ikke særlig komfortabel med det. Det er jeg
83 ikke. Ehhh, eller det er ikke veldig vanskelig, men ikke noe jeg har lyst til.

84 V: - Og så fortalte du det likevel

85 A: - Mmm, fordi dere var så stille (ler)

86 B: - Det er vår skyld (ler)

87 A: - Nei, jeg bare tuller (ler)

88 V: - Så for oss andre kom det jo noe godt ut av den stillheten. Vi fikk høre deg.

89 A: - Ja sånn sett (ler)

90 V: - Når jeg hører deg si at dette er noe du ikke har så lyst til å snakke om – så får jeg tanker
91 om at du ser på det som et svakhetstegn

92 A: - Mmm – ja

93 V: - Halvgammel ?

94 A: - Mmm, også ikke noe å gjøre med. For hadde jeg fått noen øvelser så kunne jeg ha fikset

95 opp i det. Det er det ikke, så absolutt et svakhetstegn. Det treffer meg

96 V: - Er det noe du må akseptere?

97 A: - Prøve å akseptere

98 V: - Prøve å akseptere (stillhet)

99 A: - Det gjør jeg jo. Har sagt opp medlemskapet, også prøver jeg meg litt på ski og det går nå

100 sånn halvveis. Men jeg er nå en tur.

101 V: - Hvordan er det på jobb?

102 A: - I jobben går det i grunnen greit. Ehhh, ja. Kun innimellom med brå bevegelser. Men jeg

103 har en grei jobb i forhold til det.

104 V: - Og nesten ingen vet om det?

105 A: - Mmm, kun en eller to som vet

106 V: - Er det andre her i gruppen som sitter med noe, eller får noen tanker rundt dette

107 C: - Jeg kjenner at jeg blir kjempe intr... ehh, du sier at det er ingenting å gjøre med det. Og

108 det tror jeg kanskje kan diskuteres.

109 A: - Okei

110 C: - Ehh, gjorde du noe med den forrige skulderen din?

111 A: - Nei, fordi det var ikke...den er blitt helt bra igjen

112 C: - Har du vært til lege og fysioterapeut og sånne ting?

113 A: - Mmm, Ja. jeg har hele familien i helsevesenet. Fysioterapi gjør det egentlig bare verre.

114 Det er den eneste skuldergreien der det gjør det bare verre.

115 C: - Ja, ja

116 A: - Kortison har vært diskutert også

117 C: - Du har ikke forsøkt Kortison?

118 A: - Nei, de var litt, kanskje kunne det avhjelpe bitte litt men langtidseffekten var ikke noe

119 C: - Jeg har erfaring med Kortison og at det kan hjelpe

120 A: - Mmm

121 C: - Men det er helt riktig, jeg tror også at etter tid vil det sannsynligvis gå over av seg selv

122 A: - Mmm

123 C: - Altså hvis ikke det blir så gale at det må opereres. De opererer jo frozen shoulder

124 A: - De har ingen god erfaring med det

125 C: - Tja, tror nok det er litt...der også, jeg har jo en kollega som er operert for det i begge
126 skuldre og som jobber som sykepleier, så men ... det er sikkert sånn at det kan gå over med
127 tiden

128 A: - Ja altså den andre skulderen er helt fin igjen. Og det er det jeg trøster meg med. Jeg
129 kunne ikke løfte den lenger enn sånn (illustrerer for oss andre) når det var på det verste, men
130 nå er den fin. Også nå er det venstre og det er alltid litt lettere (ler)

131 C: - Jeg har det selv i skulderen. Men det er ikke så gale. Jeg kan ikke ta armen bak sånn
132 (illustrerer for gruppen) og vondt enkelte netter. Det er så lite at det ikke er noe jeg vil ha
133 behandling for, men ja, det er nok diskusjoner rundt det

134 A: - Men jeg har ikke vært til doktor nå da, jeg tenker, eller håper at det kan være noe annet.
135 En betennelse eller et eller annet som ikke tar over et år før det blir bra

136 C: Ja

137 B: - Jeg blir bare så, eh, det som slo meg når du fortalte dette, guri så, ja hvor forskjellig vi
138 reagerer på vondter og smerter. Jeg hadde jo fortalt hele verden om det. Og klaget altså, ja det
139 er jeg hundre prosent sikker på at jeg hadde ikke klart å gått rundt å hatt vondt i skulderen
140 uten å klage og sagt det til noen og hatt behov for sympati (ler). Så det det er det første som
141 slår meg hvor ulikt man håndterer ting. Uten at jeg sier at det ene er rett eller det andre er feil.
142 Det bare slår meg hvor forskjellig vi håndterer ting. Også gjorde jeg meg og en refleksjon
143 omkring eller gjorde meg en tanke når du forteller om dette, med det å være flink pike. Vi
144 snakket om svakhetstegn og at du ikke ville kjenne etter. Det var et eller annet der som
145 jeg...ja, er det ikke lov å vise svakhet eller be om sympati eller om trøst eller hva det er en
146 trenger? Hva trenger....

147 V: - Stiller du et spørsmål til A nå?

148 B: - Ja var det et spørsmål? Ehh, ja kanskje. Det er noe som slår meg, og ikke sikkert at det
149 treffer deg A og tenker at det er riktig.

150 V: - Er det noe du ønsker å svare på A? Eller bare ta det med deg

151 A: - Ja, spørsmålet var egentlig?

152 B: - Det er noe med, er det for eksempel sånn på jobben at det er noen krav eller forventning
153 om at en ikke skal gi tilkjenne at en kan ha en dårlig dag eller ikke?

154 A: - Jeg tror nok det er mine krav mer enn ytre krav sånn sett

155 B: - Ja, det er dine

156 **Sekvens 2**

157 C: - Jeg tenker litt på det vi snakket om sist også, ja litt av det samme som du sa den gangen,
158 ehh, skal vi se ehh, hjernen min fungerer veldig tregt i dag. Dette vi har lært oss og er oppdratt
159 til, dette med introjekter og litt sånne ting. Kan det henge litt sammen med det? At det har en
160 sammenheng? Da sa du også noe om, at ja for din del hadde det vært litt positivt dette med at
161 du skulle stå på beina og reis deg opp igjen og litt sånne ting. Om det er noen sammenhenger
162 her? For her også skal du være flink. Du skal ikke vise at du har vondt eller fortelle noe, eller
163 ingen som skal få vite om det. Jeg vet ikke om det er fordi du ikke vil ha sympati eller vil ha
164 noen medlidenhet, eller om det handler om svakhet

165 V: - Spør du A om noe nå? Er det et spørsmål her?

166 C: - Nei jeg spør egentlig ikke, det er bare tanker. Jeg tenker det.

167 A: - Når du sier det, så tenker jeg litt begge deler ehh, jeg kjenner igjen noe av det du sier. Det
168 er ingen vits å syte for småting. Jeg har vært borti en familie som har hatt mye helseproblemer
169 og alt mulig sånt. Og det å spare klagingen til det virkelig er noe, på en måte. Altså nå
170 overdriver jeg litt, men altså litt i den gaten der. Men jeg vet ikke helt...sympati? Hvis noen
171 skulle gått sånn og sagt *hvordan går det med skulderen din? Hvordan er det nå?* Det kjenner
172 jeg nesten litt sånn irritasjon over. Er det det det skal handle om nå liksom? Ja, jeg kjenner
173 meg litt delt der. Men samtidig så ser jeg at det ikke er verdens beste strategi og ikke si noe,
174 det er ikke, på et eller annet tidspunkt er det jo merkbart og det vet jeg jo, så ja det har nå blitt
175 sånn (stillhet 10 sekunder)

176 V: - Hvordan har du det nå A?

177 A: - Jeg synes ikke dette er kjempe vanskelig å snakke om, jeg synes ikke det. Men det har
178 med fokus. Altså hadde dette vært tema i en annen setting jeg er i, hadde det vært veldig
179 ubehagelig. Da hadde jeg ikke sagt noe. I alle fall ikke sånn som jeg har gjort nå.

180 V: - Nei, og nå har vi jo henvendt oss til deg og du har vært mye i fokus. Så hvordan har det
181 vært?

182 A: - Det har vært greit og som forventet. Altså når jeg valgte å bryte stillheten så var det greit,
183 da må jeg ta den også. Det er ehh, altså jeg kjenner ikke noe uro eller noe problematisk over
184 det. Jeg sitter å grubler litt på de spørsmålene og på hvilke spørsmål var det, og satt med en
185 litt sånn. Ja jeg syntes det var gode spørsmål og tanker som ble delt rundt det. Særlig dette
186 med våre ulike reaksjonsmønstre. Det er jo veldig gjenkjennelig. Jeg tenker det er nyttig for
187 meg å være obs på og, for har jeg veldig vondt eller sånt og det kommer noen å syter for
188 bagateller så kan jeg godt kjenne at rullegardinen går ned, uten at jeg nødvendigvis ville sagt
189 så mye på det.

190 V: - Hvis du skulle sagt noe da, hva ville du ha sagt?

191 A: - Det hadde kommet an på hvem det var, veldig, men hvis det hadde vært noen nære som
192 familie eller venner så kunne jeg sagt – *jaja det er en bagatell - det der står du i (ler)*

193 V: - Litt sånn, *du skulle bare visst hvordan jeg har det?*

194 A: - Tja, nei den hadde jeg ikke ville hengt på. Det hadde jeg ikke. Men det hadde nok hengt
195 sammen med det, men jeg ville ikke ha sagt det.

196 V: - Du nevnte irritasjon. At du kunne bli irritert

197 A: Ja hvis noe hadde tråkket over eller sier de er litt uggen i dag så tenker jeg - ta deg
198 sammen. Derfor tenker jeg at det er nyttig det å være litt obs på ulike måter å formidle det på

199 V: - Ja, på hvor forskjellig vi er og på hva vi trenger

200 A: - Ja (stillhet i 15 sekunder)

201 V: - Jeg ser at vi har en 5 – 10 minutter igjen og vil høre med deg A om det er noe du trenger
202 fra gruppen i forhold til det vi snakket om ?

203 A: Nei

204 B: Det kom kontant (latter i gruppen)

205 V: - Jeg vil nå på slutten ta en runde og sjekke inn for å høre hvor dere er nå. Du C nevnte
206 innledningsvis at du var sliten

207 C: Ehh ja. Jeg er fortsatt sliten, men jeg synes det er utrolig interessant det som A er inne på.
208 A fremstår så utrolig samlet og når jeg hører deg snakke så fremstår du sterk og samlet og

209 V: - Så du får en fantasi om akkurat det?

210 C: - Ja for meg fremstår det sånn. Også blir jeg på den ene siden grådig imponert, og på den
211 andre siden nesten litt lei meg for da tenker jeg det at, for det første må jo du få lov til å ha
212 dine svake øyeblikk for å si det sånn, uten at det er noe galt ved det. Også kom jeg til å tenke
213 på det at du ikke vil ha noe oppmerksomhet rundt det. Men hva hvis nå dette blir litt verre og
214 du vil komme til å trenge hjelp. Hva hvis da ingen vet at du vil trenge hjelp og at du fratar
215 noen muligheten til å hjelpe deg eller være snill med deg. Ja, jeg spinner litt på det i mitt trege
216 hode. Men det er interessant og vi er grådig forskjellig.

217 V: - Du da B?

218 B: - Hvordan jeg har det nå?

219 V: - Ja, hvor er du akkurat nå?

220 B: - Jeg er fortsatt her (ler) og det har satt i gang noen tanker hos meg. Det som var tema her i
221 dag har satt i gang en del tanker hos meg som går på det med ulike forventninger og ulike
222 behov for å dele eller å vite noe om andre. Jeg jobber i et miljø der vi er så avhengig av
223 hverandre at vi deler så mye. Av og til sitter vi å sier at vi kjenner hverandre bedre enn

224 ektefellen, sant. For vi er så tett sant. Så da slår det meg at, eller jeg har reflektert litt rundt,
225 om det er det som gjør at jeg ville delt hvis jeg var i din situasjon eller handler det om meg
226 som person? Jeg bare tenker sånn at om en er så avhengig av hvem en er rundt og hvem en
227 blir påvirket av og hva en har med seg. Det har satt i gang en del sånne tanker. Og jeg kjenner
228 litt på denne å syte og klage. Den treffer meg på den måten at kanskje jeg syter og klager litt
229 for mye og for ofte (ler) sammenlignet med deg A. Hvis jeg tenker sånn, så kjenner jeg på det.
230 Det er også noe å tenke gjennom. Jeg likte også godt at du A tok ordet og åpnet ballet. Det
231 fikk vi ikke snakket så mye om da du sa at *da får jeg gjøre det da*. Også satt jeg å kjente på at
232 jeg skal holde litt igjen i dag. Det er noe med, jeg tenkte på det du sa, som kom opp på forrige
233 veiledning, om at vi får så lett roller, altså vi tildeles så lett roller. Så tenkte jeg at i dag vil jeg
234 ha en litt tilbakelemt rolle og se hva som skjer. Så det var ja, jeg er veldig på plass med det
235 som var her og er veldig på plass i meg selv.

236 V: - Bra. Ja nå fikk du jo A ennå flere innspill, eller tanker fra gruppen om det som hadde
237 vært tema . Hvordan var det å høre hva det hadde satt i gang hos de andre? Også det at du
238 valgte å ta plass og komme på banen først

239 A: - Ehh, ja, nå sitter jeg å kjenner litt på at noen tenker at jeg syter sikkert ikke jeg. Jeg får
240 veldig lyst til å roe den der. Jeg kjenner veldig på den. Og jeg tenker ikke at min måte å
241 reagere på er så mye bedre enn andre sin og sånn. Men det med forskjellighet er nyttig for
242 meg å ta med. Det var det jeg satt mest igjen med. Tror ikke jeg har så veldig mye mer å
243 komme med. Men det var veldig utenkelig at dette skulle bli tema i dag, det må jeg bare si.

244 V: - Men det ble det

245 A: - Det er ikke alt som går etter planen (ler)

246 V: - Har du det greit med det?

247 A: - Ja

248 V: - Ja, nå har vi holdt på litt over en halvtime. Men hvis noen har noe de ønsker å
249 avslutningsvis komme med, så er det tid til det, og hvis ikke så runder vi av (kort pause). Jeg
250 ser at alle nikker, så da tar jeg det som et tegn på at vi avslutter nå. Og da sier jeg takk for
251 denne gang.