



UTVIKLINGSGRUPPE

*»Å våge er å miste fotfestet en liten stund.
Å ikke våge er å miste seg selv»*

Søren Kierkegaard

INTENSJON

Livet byr på sorg og glede, smerte og nytelse. Det krever mot, ærlighet og hardt arbeid å få det til å fungere. De fleste vil i løpet av livet erfare ensomhet, meningsløshet, sorg og tap. Livet byr også på fellesskap, kreativitet og glede. Vi kan alle finne noe å være takknemlige for.

Intensjonen med utviklingsgruppen er å skape et rom sammen der vi kan undersøke livet og dets mange sider. Det skal være et rom der vi kan dele erfaringer og undersøke følelser og reaksjoner som oppstår i situasjoner vi møter i hverdagen, eller i samspillet med hverandre i gruppen. Det vi gjør i dette rommet skal hjelpe oss til å være i utvikling, til å være åpne for livet, til å la det berøre oss og gi oss erfaringer som utvider vår opplevelse av det.

Mening er lettere å skape sammen med andre, enn alene. Gruppen skal være et fellesskap der vi kan snakke om livets små og store gleder og sorger, om hverdagens problemer og de store eksistensielle utfordringene livet stiller oss overfor. Den vil forhåpentligvis bli et varig fellesskap, der vi kan finne støtte og utvikle oss sammen over lang tid.

DELTAKERE

Gruppen er ment for voksne personer som ønsker å være i utvikling og kan forplikte seg til stabil deltakelse over tid. De må kunne ta ansvar for seg selv, være innstilt på å prioritere møtene, overholde rammene og strukturen, forplikte seg til gruppens virksomhetsprofil og bidra til gruppens drift.

RAMMER

Gruppen vil fungere etter et såkalt slow-open prinsipp. Det vil si at det ikke settes noen tidsbegrensning for hvor lenge den skal fortsette. Deltakerne er med så lenge de ønsker. En slow-open gruppe kan i prinsippet fortsette til evig tid. Selv om deltakerne slutter, består gruppen. Den kan bestå lenge etter at de som opprinnelig startet den har sluttet.

Møtene vil ha en fast struktur. Denne fastholdes inntil vi eventuelt blir enige om å endre den. Det er ingen gruppeterapeut i gruppen. Deltakerne vil være hverandres utviklingshjelpere. Ansvaret for å lede gruppa etter en fast struktur ruller mellom deltakerne.

Deltakerne har taushetsplikt om det som foregår i gruppen. Mellommenneskelige temaer og situasjoner som oppstår i gruppen, håndteres i gruppen. Vi diskuterer ikke prosessene i gruppen med hverandre eller andre mellom møtene.

STRUKTUR

En gruppe som ikke har en fast leder eller gruppeterapeut som tar ansvaret for rammer og progresjon, er avhengig av en tydelig struktur. Det er viktig at alle tar ansvar for å innarbeide og overholde den. I fravær av en gruppeterapeut er det rammene og strukturen som skal bære gruppen gjennom de prosessene som foregår i den. Strukturen vil bestå av en tidsplan med instruksjoner for hva som skal foregå under de ulike punktene i tidsplanen. Ansvaret for å lede oss gjennom strukturen vil gå på omgang. Det må finnes en beskrivelse av hvilke forventninger som ligger til denne rollen. Gruppens oppstart vil omfatte en konsitueringsprosess der deltakerne gjøres kjent med og samler seg om rammene, strukturen og virksomhetsprofilen.

GRUPPENS VIRKSOMHETSPROFIL

Gruppen tar utgangspunkt i noen prinsipper. Disse utgjør gruppens virksomhetsprofil, og består av et fundament, en retning og noen holdninger og intensjoner. Sammen med strukturen vil virksomhetsprofilen være med på å regulere gruppens virksomhet. Den skal hjelpe oss til å stå i gruppeprosessene på en utviklingsfremmende måte.

Retning: Essens

Holdning:

Uavhengighet

Vennlighet

Aksept

Interesse

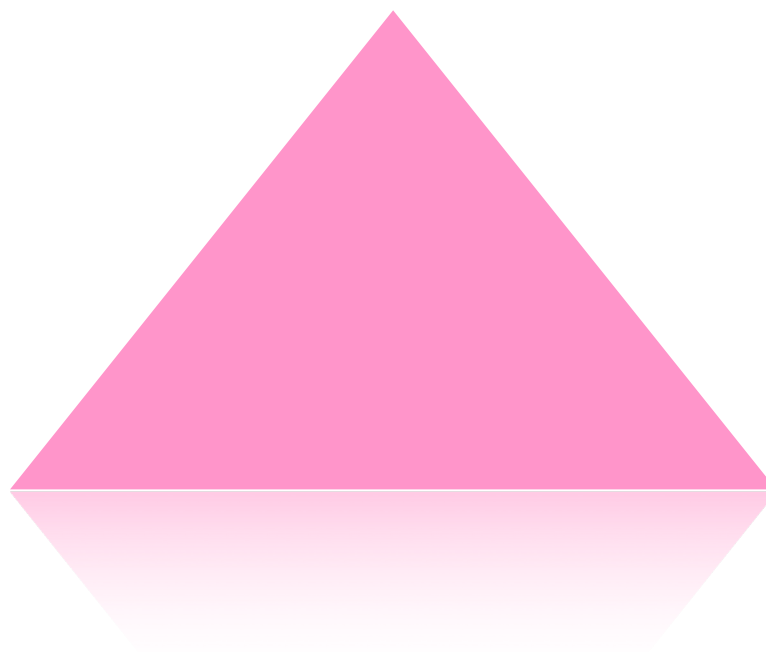
Intensjoner:

Ansvar

Kontakt

Balanse

Fokus



Fundament: Livet som en skapende prosess

Fundamentet beskriver en teoretisk eller ideologisk plattform. Retningen handler om hvilken type utvikling vi ønsker. Det er et mål at vi møter hverandre med utviklingsfremmende holdninger. Det er også viktig at vi har et bevisst forhold til hvilke intensjoner som ligger til grunn for våre ytringer og handlinger i møte med hverandre.

FUNDAMENTET

Livet kan være en skapende prosess der vi er i utvikling og bevegelse, lærer av våre erfaringer, og realiserer våre verdier. Det kan også låse seg fast i rigide mønstre og repeterende prosesser, der kommunikasjonen går på autopilot og handlingene er preget av reaktivitet i stedet for kreativitet. Å være reaktiv er å handle uten bevissthet, på en måte som er preget av forsvar og forventninger basert på fortiden. Det har en gang hatt en funksjon, men er ikke relevant for dagens situasjon.

For å respondere kreativt må vi ofte holde tilbake den første impulsen, gi oss tid, og se etter flere muligheter. Kanskje kan situasjonen forstås på flere måter, og kanskje finnes det flere måter å respondere på. Passivitet kan også være et reaktivt mønster. Hvis mønsteret er at vi blir passive og unnvikende, er det større handlekraft vi har behov for.

Hvis livet skal være en skapende prosess må vi være villige til å gi slipp på det gamle og åpne oss for noe nytt. Vi må våge oss ut i det ukjente og tåle å stå i det uferdige lenge nok til at noe nytt kan vokse frem. I vår kommunikasjon og samhandling med andre må vi være villige til å skape noe sammen, i stedet for å unngå konflikten eller kjempe om hvem som har rett.

Utviklingsgruppen skal hjelpe oss til å gjøre livet til en skapende prosess. Det er lettere å skape bevegelse sammen, enn alene. Gruppen kan hjelpe oss til å vende blikket innover, bli mer fleksible, se flere muligheter og forstå oss selv og andre på nye måter. Den kan hjelpe oss til å bli mer aktive, skape mer bevegelse og realisere våre kjerneverdier i livene våre. Hvis den skal gjøre det, må vi ville det. Vi må våge å dele både hverdagen og de krevende situasjonene i livet vårt med hverandre. Vi må ta imot og gi tilbakemeldinger. Vi vil oppleve våre fastlåste mønstre i møte med hverandre. Vi må våge i være i dialog om det som skjer i oss og mellom oss. Vi må tørre å være på vei mot noe som vi ikke vet hva er.

En skapende prosess inneholder alltid noe ukjent og ukontrollerbart. Vi må ta sjansen på å bevege samtalen på en slik måte at vi ikke vet hvor den vil føre oss. Vi må våge oss inn i det uferdige og utforskede sammen.

RETNINGEN

En eikenøtt har potensiale i seg til å bli et eiketre, et unikt eksemplar av arten. Ingen trær er like. Den form det finner er resultat av det potensiale som ligger i nøtten, det jordsmonnet treet vokser i, og de forhold som råder mens det utvikler seg. Hvert eneste tre er unikt. Naturen er utrolig mangfoldig. Heller ikke mennesker er like. Hver eneste av oss er unik. Vi blir født med et potensiale. Vår utvikling bestemmes av det potensialet vi er født med og de omgivelsene det

utvikler seg i. Denne utviklingen er ikke utelukkende en passiv prosess der vi formes utenfra. Vi er aktive aktører i vår egen utvikling. Vi oppsøker, tolker og responderer på våre omgivelser, fra vi er små barn.

Oppvekstbetingelsene kan fremme eller hemme utviklingen av det potensiale vi er født med. Livshemmende og livsfremmende normer og verdier finnes både i den familien og den kulturen vi vokser opp i. Som små barn er vi utlevert til våre omgivelser, og må tilpasse oss dem. Gjennom våre liv vil vi alle ha møtt og tilpasset oss både livsfremmende og livshemmende normer og verdier. Denne tilpasningen kan bli til vaner, reaksjonsmønstre og forsvar som hemmer livet. Livshemmende indre strukturer kan ta bolig i vår psykologi og komme til å styre våre reaksjonsmønstre og begrense vår livsutfoldelse.

Vi produserer vår egen virkelighet gjennom den måten vi ser verden på og hvordan vi reagerer på det vi ser. For å frigjøre oss må vi se forbi den verden som våre livshemmende strukturer viser oss, og avstå fra å handle på autopilot. For å få til det, trenger vi utviklende fellesskap. Når utviklingsgruppen fungerer som den skal, hjelper den oss til å vikle oss ut av de livshemmende mønstrene, se forbi dem, og la livet berøre oss og gi oss nye erfaringer.

Vi tar utgangspunkt i en ide om at det finnes en essens i oss alle, et slags grunnfjell der vi står støtt i oss selv, en kjerne som blir igjen når alle lagene rundt den er skrellet vekk. Denne essensen er det vanskelig å beskrive, men vi kjenner det når vi er i kontakt med den. Den omfatter noen kjerneverdier og kvaliteter. Det er ikke så lett å få tak i dem, men når vi realiserer dem kjenner vi at vi er på plass, at vi uttrykker det dypeste i oss.

Vi kan komme i kontakt med essensen i oss gjennom skapende prosesser. Det kan være kunstneriske prosesser eller skapende kontakt med andre. Sosialt samvær tilslører og avskjærer kontakten med essensen når det er styrt av fremmedgjørende normer og forventninger. Samtidig er det i kontakten mellom oss at den kommer til uttrykk. Essensen er bevegelig og kommunikativ. Vi må uttrykke den for å lære den å kjenne. Den retningen vi ønsker at utvikling i gruppen i skal bevege seg i, er mot en dialog som hjelper oss i kontakt med essensen i oss.

HOLDNING OG INTENSJON

Vår holdning til hverandre i gruppen vil skape et mellommenneskelig klima. Hvis gruppen skal være et sted der vi kan utvikle oss må dette klima være livsfremmende. Vi skaper et slikt klima gjennom den grunnleggende innstillingen vi møter hverandre med. Den holdningen vi møter andre med og den innstillingen vi har til oss selv, er to sider av samme sak. Vi skaper et klima, for både oss selv og hverandre, gjennom måten vi forholder oss på. Vi vil bestrebe oss på å møte oss selv og hverandre med en holdning som er preget av interesse, aksept, vennlighet og uavhengighet. I denne oppgaven må hver og en ta ansvar for seg selv. Det kan være hensiktsmessig og starte med å akseptere at du ikke vil klare dette hele tiden, fordi dine automatiserte vaner og mønstre tar over. Det som forventes er at du strekker deg mot det.

Det ligger alltid en intensjon til grunn for en handling eller ytring. Vi ønsker å oppnå noe med det vi sier eller gjør. Intensjonen er ikke nødvendigvis tydelig for oss. Den kan være ubevisst, men den er der. Fordi vi ikke har oversikt over alle våre intensjoner, har vi heller ikke full kontroll på dem.

Likevel er det mulig å enes om noen felles intensjoner for vår dialog i gruppen. Vi ønsker at vår dialog skal være fokusert og fremme balanse, kontakt og ansvar i våre liv. Disse intensjonen kan vi styre mot, selv om også våre personlige intensjoner vil blande seg inn.

Hvis min identitet er basert på at jeg alltid må få andre til å føle seg vel, vil jeg ha det med meg inn i gruppen som en ubevisst intensjon for mine ytringer i dialogen. Jeg vil ikke få luket det ut av min personlighet, men jeg kan likevel forplikte meg til våre felles intensjoner og forsøke å styre mine ytringer mot dem i stedet, eller i tillegg. Gjennom en forpliktelse til noen bevisste intensjoner som jeg deler med fellesskapet, sammen med en aksept for at jeg også rommer andre drivkrefter, vil jeg bli mer klar over og mindre styrt av de ubevisste intensjonene som driver meg.

Holdning og intensjon henger sammen. Til sammen skal de hjelpe oss til å se forbi våre livshemmende indre strukturer, stille spørsmål vi ikke visste vi hadde, og finne svar vi ikke kunne funnet alene. Holdning handler om måten vi lytter på, mens intensjon handler om hva vi vil oppnå med måten vi ytrer oss på. I denne introduksjonen vil en holdningskvalitet og en intensjon bli behandlet sammen som par, der der den første fasiliteter den andre. Disse tingene henger imidlertid sammen på måter vi ikke har oversikt over, og virker uten at vi har oversikt over hvordan.

Interesse og fokus

Vi bestreber oss på å ytre oss på en fokusert måte, og lytte med fokusert interesse. Dialogen i utviklingsgruppen skal være noe annet enn en vanlig sosial samtale. Forventningene vi har til oss selv og hverandre må stå i forhold til det som er hensikten med å møtes. Vårt felles fundament er at livet kan være en skapende prosess. Målet er at gruppen skal hjelpe oss å være til stede i denne prosessen, vikle oss ut av livshemmende indre strukturer, og komme nærmere våre kjerneverdier og kvaliteter. Da må måten vi ytrer oss og lytter på, ha et fokus som kan fremme en slik utvikling.

Vi snakker ikke med hverandre for å bli likt, eller alliere oss om å finne feil hos noen som ikke er til stede. Vi er ikke opptatt av å finne ut hva andre bør gjøre, men av å finne ut mer om oss selv. Det vi legger frem for gruppen må angå oss personlig og vi må ha fokus på vår egen rolle og opplevelse. Når vi lytter og reflekterer må fokus være på å bidra til å utvide denne opplevelsen og se flere valgmuligheter i situasjonen. Vi må finne frem til en varm interesse for hverandres livsopplevelse, og holde fokus på hvordan vi alle bidrar til å skape vår egen virkelighet.

Aksept og balanse

Når vi er i balanse kan vi være åpne for omgivelsene og lære av det vi erfarer. Samtidig handler utvikling om å gi slipp på balansen, for å finne den igjen på nye måter. Vi skaper balanse i livet vårt gjennom bevegelse. Balanse er ikke stillstand. Det er bevegelse mellom aktivitet og hvile, søvn og våkenhet, fellesskap og alenetid, engasjement og refleksjon. Vi regulerer våre relasjoner gjennom en balanse mellom å gi og ta imot, mellom å lytte og snakke, mellom å uttrykke og holde tilbake følelser, mellom å strekke oss mot hverandre og skape rom mellom oss. Jo større det indre rommet er, jo lettere er det å holde balansen. Når det indre rommet har plass til det tvetydige og uferdige, tåler vi å slippe taket i balansen for en liten stund. Det kan vi gjøre fordi vi har tillit til at vi vil finne den igjen.

I gruppen vil vi søke balanse sammen, og bygge en trygghet som gjør at vi tør å gi slipp på den for et øyeblikk. Det er et mål at dialogen mellom oss skal bidra til bedre balanse i livet utenfor gruppen. Vi kan hjelpe hverandre gjennom å opprettholde en aksepterende holdning til det som beveger seg i oss og mellom oss.

Aksept og balanse henger sammen. Det er lettere å holde balansen når vi møter våre egne tanker, følelser og impulser med aksept. Det er en menneskelig tilbøyelighet å forsøke å unngå eller bekjempe det som uroer oss, enten det kommer innenfra eller utenfra. Vi ser ofte problemet som noe utenfor oss selv, og involverer oss i ytre konflikter. Eller vi ser oss selv som problemet, og forsøker å bekjempe eller unngå våre egne tanker og følelser. Når vi gjør dette mister vi fort balansen.

Aksept er den motsatte responsen. Aksept handler om å være villig til å forholde seg til det som skjer. Det dreier seg om en villighet til å la tankene og følelsene bevege seg i et indre rom, om å tåle sin angst, sitt raseri, sin skuffelse, sin sjalusi, misunnelse, fortvilelse og frustrasjon. Det handler om å romme følelsene uten å dyrke, undertrykke eller utagere dem. Det handler om å se på tankene uten å forveksle dem med virkeligheten. Det handler om en villighet til å la dramaet utspille seg på innsiden, og la det bli der, til det av seg selv endrer karakter. Det handler om å kunne romme de destruktive kreftene i seg, og samtidig stole på det som blir igjen når uroen har lagt seg.

Vi kan hjelpe hverandre gjennom å romme dette sammen, ved å tåle vår egen angst og se på vår indre dramaer sammen uten å la oss skremme, ved forholde oss nøytralt og avstå fra å ta stilling og dømme det vi ser.

Vennlighet og kontakt

Når du åpner ditt hjerte for en annen åpner du det også for deg selv. Det er en intensjon at dialogen i gruppa skal fremme kontakt, innover og utover. Vi trenger kontakt med oss selv, for å oppleve kontakt med andre. Men for å komme i kontakt med det som beveger seg i oss, trenger vi å finne det igjen i andres blikk. Kontakt handler om å se og bli sett, høre og bli hørt. Vi blir til i møte med hverandre. I den sunne ensomheten trekker vi oss tilbake for å reflektere og fordype oss. I den usunne ensomheten mister vi oss selv. Vi kan også miste oss selv i det sosiale rommet dersom vi aldri våger oss frem for å bli sett og hørt. Sjelens strenger vibrerer når de blir berørt. Vi trenger hverandre for å høre vår egen sjels musikk.

Hjertet trenger vennlighet for å åpne seg. Når vi blir møtt med vennlighet våger vi mer. Det blir litt mindre farlig når vi er blant venner. Vennlighet er ikke en selvfølge. Det er mange av oss som sliter med krevende og kritiske holdninger til oss selv. Det kan være vanskelig å trenge gjennom det uvennlige krattet som omgir det sårbare hjertet. Det har vokst frem for være til beskyttelse, men fører mest til ensomhet. Hvis vi klarer å innta en vennlig holdning til oss selv og hverandre vil noen vennlige solstråler kunne trenge gjennom tornekrattet.

Uavhengighet og ansvar

Om vi skal få bedre kontakt med oss selv må vi ta ansvar for å ytre oss på en sannferdig måte. Det vil si å ytre oss i samsvar med våre egne følelser, behov og synspunkter. Det er ikke det samme som

å buse ut med alt man tenker og føler, og hele tiden gi uttrykk for sine behov. Det handler ikke om å fylle rommet med ureflektert snakking. Det handler om å kunne lytte inn over med en åpenhet for det som foregår på innsiden og dele det på en måte som ivaretar både en selv og felleskapet. Det er ikke en lett oppgave. Om du ikke er vant til å lytte til deg selv, er det ikke sikkert at du vet hva du føler og hva du har behov for. Hvis du ikke er vant til å sette ord på de sanneste tankene dine, er det ikke sikkert at kjenner dem så godt. Mennesket er i sin samhandling med andre tilbøyelige til å søke ut mot den andres forventning, heller enn å ta ansvar for det som rører seg i dets egen sjel.

I det sosiale rommet er vår omgang med hverandre ofte styrt av sosiale konvensjoner. I gruppen vil vi strekke oss mot å representere oss selv på en sannferdig måte. Det er vårt personlige ansvar, for oss selv. Vi vil nok ikke få det til hele tiden, men vi må være villige til å forsøke. Etterhvert som vi gjør det, vil vi bli bedre kjent både med oss selv og hverandre.

Når vi lytter innover for å finne svar, i stedet for å søke dem hos andre blir vi mer uavhengige. Samtidig vil det være lettere å være tro mot seg selv hvis vi alle bestreber oss på å finne en uavhengig posisjon. Vi vil gjøre uavhengighet til en del av vår holdning, samtidig som vi erkjenner at vi trenger hverandre. Mennesket er avhengig av sin flokk. Det er viktig å erkjenne at når vi søker autonomi, er det for å kunne uttrykke oss selv på en uavhengig måte i møte med andre, ikke for å trekke oss unna vår flokk og bli selvtilstrekkelige.

Å lytte på en uavhengig måte handler om å kunne anerkjenne den andres annerledeshet. Uavhengighet handler om å kunne føle tilhørighet til et fellesskap uten å oppgi sin individualitet. Det handler om å ønske andre velkommen, og samtidig være nysgjerrig på hans eller hennes annerledeshet. Det ligger en stor frihet i erkjennelsen av at vi kan være tilknyttet andre uten å måtte bli som dem, at vi kan være glad i andre selv om vi tenker ulikt og har ulike kvaliteter, at vi kan utvikle et sterkt fellesskap uten å måtte like hverandre hele tiden. Fra en uavhengig posisjon kan vi tåle hverandre bedre, fordi vil ikke er avhengige av at andre er på en spesiell måte for at vi skal få bekreftet vår egen virkelighet.

*Ett er nødvendig
her í denne
vår vanskelige verden
av husvillu og heimlöse:
Á ta bolig í seg selv.*

*Gå inn í mørket
og pusse sotet av lampen.
Slík at mennesker på veiene
kan skímta lys
í díne bebodde øyne.*

Hans Børli