



Fra rådgiver med forforståelse til veileder med fenomenologisk tilnærming

Kandidatnummer: 12

VID vitenskapelige høgskole

Haraldsplass/Betanien

Fordypningsoppgave

Videreutdanning i veiledning

Kull: 2019-2021

Antall ord: 5466

Innleveringsfrist: kl 12.00, 21. mai 2021

Innhold:

<u>Bakgrunn og begrunnelse for valg av tema</u>	<u>s 3</u>
<u>Noen aktuelle faguttrykk jeg bruker under drøftingen av verbatimet</u>	<u>s 4</u>
<u>Om gruppen og veiledningssituasjonen</u>	<u>s 6</u>
<u>Hoveddel: Drøfting av verbatimet.</u>	<u>s 8</u>
<u>Avslutning</u>	<u>s 18</u>
<u>Litteraturliste</u>	<u>s 19</u>
<u>Vedlegg (verbatim)</u>	<u>s 20</u>

Bakgrunn og begrunnelse for valg av tema

Som lærer har jeg utallige ganger blitt kontaktet av elever som har vært usikre på videre veivalg, og jeg har med fornøyelse og velvilje, og etter beste evne, *veiledet* dem videre. Har jeg trodd... Under det første året på VID gikk det imidlertid gradvis opp for meg at jeg nok, i denne situasjonen, har drevet mer som *rådgiver* enn som *veileder*, og således øvet vold mot et grunnleggende prinsipp i konfluent pedagogikk: Å lære er å oppdage, som også er tittelen på en bok av Nils Magnar Grendstad (1986) jeg har hatt stor glede av å lese. Heldigvis oppdaget jeg også, at jeg som *faglærer* og *pedagog* i stor grad har vært tro mot det samme prinsippet, til tross for at forholdet mellom lærer og elev i utgangspunktet er svært *asymmetrisk* og *veisøker* er *avhengig* av *veileder* (Kvalsund & Meyer, 2005, s. 18) og gjør det fristende å *fortelle* heller enn å legge til rette for at eleven skal oppdage. Med rådgiver mener jeg her “en som kommer med forslag til løsning på rådsøkers/veisøkers utfordring basert på egen erfaring, forforståelse og objektive observasjoner av rådsøker”, mens jeg med veileder mener “en som skal legge til rette for at veisøker selv finner svar på sin utfordring”. “God hjelp er hjelp til selvhjelp. All annen hjelp er overgrep” sier Bent Falk (2016, s 24). Som lærer og rådgiver har jeg, innser jeg nå, utelukkende hatt et *ytre* perspektiv på eleven og hans rammebetingelser, altså holdt meg i 1. og 4. kvadrant i kvadrantmodellen, opprinnelig utviklet av Ken Wilber og videreutviklet av Jan Tønnesvang (Tønnesvang et al., 2015, s. 4), og ellers lagt *mine egne* erfaringer og tanker til grunn for mine råd, uten å hente fram elevens *indre* perspektiver eller *kulturelle* bakgrunn (2. og 3. kvadrant i kvadrantmodellen) som i utgangspunktet var usynlige for meg, eller hadde noe bevisst forhold til, og dermed heller ikke gjorde forsøk på å hente fram.

I boken “Gruppeveiledning, læring og ressursutvikling” har et avsnitt tittelen “Personen i tre relasjonsdimensjoner” (Kvalsund & Meyer, 2005, s. 18) og i avsnittet gjøres rede for de tre hovedtyper av relasjoner i persondimensjonens ‘jeg og du’-møter, nemlig *avhengighetsrelasjoner*, *uavhengighetsrelasjoner*, og *gjensidighetsrelasjoner*. Et lærer-elev-forhold holdes fram som et eksempel på en prototypisk *avhengighetsrelasjon* der ‘jeg’ og ‘du’ møtes i en gjensidig erkjennelse av at forholdet er asymmetrisk.

I veiledningssituasjonen jeg skal drøfte i denne oppgaven er imidlertid forholdet mellom

veisøker og veileder, og veisøkerne seg i mellom, i *utgangspunktet* helt symmetrisk, og det er dermed snakk om uavhengighetsrelasjoner. Underveis i et samspill eller i en veiledningssituasjon kan det selvsagt dukke opp tema som utfordrer symmetrien og uavhengigheten igjen.

Jeg ønsker å undersøke hvordan jeg fungerer som veileder i et mer symmetrisk veisøker-veileder forhold enn det jeg er vant til, altså et typisk lærer - elev forhold. For å kunne drøfte denne problemstillingen har jeg måttet klippe sitater fra flere steder i verbatimet, ettersom det ville være utilstrekkelig å studere bare én eller to korte sekvenser.

Noen faguttrykk jeg bruker under drøftingen av verbatimet

Aller først må jeg gjøre rede for begrepet *fenomenologisk* som er brukt allerede i tittelen på denne oppgavebesvarelsen. Å forholde seg fenomenologisk til noe eller noen vil si “at man så langt som mulig unngår å tolke atferd eller gi årsaksforklaringer” skriver Dyrkorn (Dyrkorn, R. 2014, s. 39). Skal man forholde seg fenomenologisk til en veisøker må man også se bort fra den kunnskap man eventuelt har om personen fra tidligere, og legge bort enhver form for forforståelse, eller “sætte den i parentes” (Hostrup, 2009, s. 94). Skal man lykkes i å sette forforståelsen i en parentes må man først bli *aware* sin forforståelse. Uttrykket det føles mest naturlig å fortsette med blir derfor **awareness**. På norsk oversettes awareness ofte med det ikke helt dekkende oppmerksomhet, og holdes fram som både mål og middel (prosess) i veiledersituasjoner. (Kvalsund & Meyer, 2005, s. 163) . “Awareness er som en bred vifte av oppmerksomhet på alle niveauer, der til enhver tid sørger for å organisere personens møde med de til enhver tid eksisterende indre og ydre vilkår” sie Hanne Hostrup (2009, s.118). Det handler altså om å være oppmerksom både på seg selv, sine følelser og tanker, på sine medmenneskers reaksjoner og signaler, på fenomener som oppstår i feltet mellom oss, og på våre omgivelser. Espen Braathen skriver at “ Awareness er en særskilt type oppmerksomhet som vi anvender sammen med andre i den hensikt å skape noe som er mer og større enn det vi kan få til alene”. (Kvalsund & Meyer, 2014, s. 163). Han skriver videre at : “Summen av deg og meg når vi møtes er et oss. Et oss som overskrider det hver enkelt av oss kan få til alene, og som dermed utfordrer den logiske stringens i at $1 + 1 = 2$ ”, en ganske spennende betraktning, som faktisk også gir mening for en gammel matematikklærer!

De neste begrepene jeg vil se på hører til samlingen *kontaktformer*. “Kontakt forudsætter forskjellighed og bevægelse og kan beskrives som et møde mellem mindst to adskilte mennesker, hvor der foregår en udveksling av følelser, ord, tanker, blikk, handlinger, osv” skriver Hanne Hostrup i boken *gestaltterapi* (2009, s. 141). Når jeg er i kontakt med en annen person, kan jeg lære om både meg selv og den andre. De ulike kontaktformene jeg mener kommer mest tydelig er i spill i mitt verbatim er først og fremst defleksjon, introjeksjon, egotisme, og kanskje i noen grad konfluens, og jeg vil derfor kort prøve å gjøre rede for disse kontaktformene.

Felles for alle kontaktformene er at de har både en positiv og en negativ pol, eller sagt på en annen måte: De kan være både sunne og usunne på den måten at de kan både fremme og hemme kontakt. Ved å være oppmerksom på hvilke kontaktformer som er i spill kan en søke å dempe usunn bruk av dem, slik at de ikke fremstår som *kontakthindre*.

Defleksjon betyr å bøye av, å unngå å trenge dypere inn. Hensiktsmessig for å få tid til å tenke, holde litt igjen, men uhensiktsmessig om jeg feks bruker ironi eller humor for å unngå å gå nærmere inn på et for meg ubehagelig tema, og dermed stenger inne følelser som kanskje med fordel kunne vært hentet fram for bearbeiding. “Viktige informationer og energi, der kan tilføres organismen fra verden, bliver derved delvis afspareret ved, at man mentalt lukker af” (Hostrup, 2009, s. 183). Defleksjon kan slik hemme vår utvikling: “Vi er verken i kontakt med oss selv eller våre omgivelser på en hensiktsmessig måte”. (Kvalsund & Meyer, 2014, s. 95).

Introjeksjon handler om å ukritisk godta og etterleve påstander og “etablerte” sannheter uten at du selv har reflektert kritisk over hvorvidt det er fornuftig “å sluke dem”. Min mormor sa feks at: “Du skal aldri ligge på bakken før 1.mai!”. Introjeksjoner, eller introjekter, er en forutsetning for læring og kulturell tilpasning, men kan også gli over i ren “hjernevask”, og hemme utvikling og fornyelse. Da jeg begynte i min første lærerjobb fikk jeg allerede første arbeidsdag utlevert et tykt hefte med tittelen “Skikk og bruk ved [...] skole”...

Egotisme handler om å overvåke seg selv, gjerne sett utenfra, når man er i samspill med andre. Hensiktsmessig for å ikke uoverveid “plumpe uti” med hva som helst, være selvkritisk, og oppmerksom på sin egen fremtoning, men uhensiktsmessig dersom det hindrer en i å ta inn andres perspektiver og holdninger, eller helt gjør at du mister oppmerksomheten på den

du ønsker å komme i kontakt med, fordi du er opptatt av å overvåke deg selv, og hvordan du tror du blir oppfattet av andre. Egotisme kan slik forstyrre din evne til å lytte: "Lyttning er den grunnleggende oppmersomhetsferdigheten, og den kan være passiv, aktiv, fokusert eller helhetlig" sier Kvalsund i heftet "oppmerksomhet og påvirkning i hjelperelasjoner". (2006, s. 7).

Konfluens handler om "å flyte sammen", bli *ett* med. (Dyrkorn & Dyrkorn, 2010, s. 124). Kan være bra for å skape en vi-følelse som gir trygghet og mot til å være åpen og ærlig, og som for eksempel kan gjøre det mulig å kritisk drøfte vi-ets introjekter, men uheldig dersom konfluensen gjør alle like, gjør det vanskelig å være uenig, og visker ut forskjelligheten mellom 'jeg' og 'du', og dermed *hindrer* kontakt slik Hostrup definerer det.

Om gruppen og veiledningssituasjonen

Den 24. februar gjennomførte jeg på tidlig kveldstid en gruppeveiledning med 6 personer inkludert meg selv. Veiledningen ble gjennomført på et grupperom på min arbeidsplass. Jeg hadde på forhånd fjernet bord, slik at vi kunne sitte i en sirkel med god "korona-avstand" mellom hver person. Ettersom jeg manglet profesjonelt utstyr for opptak av lyd, har dessverre den store avstanden mellom oss gjort det vanskelig å få tak i hva som ble sagt to steder i opptaket. Jeg har kommentert dette, der det skjer, i verbatimet.

Gruppen bestod av to nære kollegaer av meg, og *en* mer perifer. De to førstnevnte hadde dessuten med seg hver sin ekstra deltaker, hhv en søster og en venninne. De to sistnevnte kjente bare den de var kommet sammen med. Alle deltakerne er kvinner, med spredning i alder fra 28 til snart 50 år. Jeg, som var veilederen for gruppen, er mann, og er 60 år gammel.

Jeg hadde satt av inntil en og en halv time til veiledningen, men måtte kutte ned til *en*. På grunn av et trafikkuhell ble nemlig to av deltakerne forsinket en halv time, noe som også reduserte tilgjengelig tid for arbeidet tilsvarende (pga automatisk påsetting av alarmsystem som jeg ikke hadde rettigheter til å endre). Det førte til en litt kjedelig start for dem som måtte vente, og en litt heseblesende start for dem som kom for sent. Det førte også til svetteutbrudd og noe høyere puls hos meg. Jeg bestemte meg derfor, på sparket, å starte

med en avslapnings-/oppmerksomhetsøvelse av den typen jeg har blitt vant til å være deltaker i på skolen, og som jeg heldigvis hadde gjort klar på forhånd. Etter øvelsen tok jeg en runde for å la den enkelte slippe til med sine tanker, om ønskelig, og jeg presiserte at det var snakk om en helt åpen veiledning, uten et presentert tema fra min side, og at det altså ville være opp til gruppen selv å komme opp med et eventuelt tema for det videre arbeidet. Avslapningsøvelsen gikk fint, synes jeg, og deltakerne gav uttrykk for at den fungerte etter hensikten.

Hoveddel: Drøfting av verbatimet.

Etter avslapningsøvelsen falt det naturlig å la hvordan vi er bevisst vår egen pusting bli et tema, og det kom fram at mange av deltakerne har, eller har hatt, et mer eller mindre bevisst forhold til dette temaet.

Deltaker 5 forteller at hun selv aktivt bruker avslapningsteknikker, men ofte ikke får tid på dagtid, og derfor utsetter gjennomføringen av dem til sent på dagen eller kvelden: (linjene 113 - 121) (gulet ut i vedlagte verbatim)

DELTAKER 5: Kanskje ikkje i jobbsituasjonen, kanskje heller ettepå, for når ein står oppe i d, blir ein sugd inn i d som ein driv med sant, då e da d som har fokus. Men ettepå, når ein kjem heim, elle om kvelden, når ein skal finna roen før ein legg seg, så har ein d med seg, d stresset frå jobben, og då e d slik at enkelte teknikka, eg har lest om ein sånn pusteteknikk, for å roe ned kroppen, at ein skal puste inn, og så puste litt ekstra ut ... Litt meir enn d ein elles ville gjort. Men og, eg har og gått på sånn kurs og lært ulike teknikkar så eg bruka når eg treng d.

VEILEDER: Men, e d ikkje litt seint å hente dei fram først når du skal legga deg?

DELTAKER 5: Ja, d e kanskje d, men d e då eg har opplevd at eg har trengt d mest.

VEILEDER: Eller; Hatt tid til d?

I selve veiledningen, der og da, var jeg dessverre ikke oppmerksom på hva jeg gjorde før det var for sent. Umiddelbart etter at jeg hadde sagt det jeg sa, og også nå, når jeg leser transkriberingen, kjenner jeg imidlertid på en ganske "uggen" følelse...For hva er det jeg gjør? Ikke bare glir jeg brutalt over i rådgiverrollen, og projiserer mine egne introjekter på henne, jeg er vel også i ferd med å påføre henne skyld og skam, fordi hun ikke følger de introjekter *jeg* er oppvokst med.

Litt senere, i linjene 125 -130, der jeg gir uttrykk for gjenkjennelse, for på den måten å gå ned fra min høye pidestall, prøver jeg å trekke inn andre i gruppen og henvender meg til deltaker 4, som er i ferd med å begynne i ny jobb, og har fortalt meg, *forut* for veiledningen,

at hun både gleder og gruer seg, og er ganske stresset (Her drar jeg igjen inn min forforståelse, og unnlater å forholde meg fenomenologisk til det jeg registrerer..)

Deltaker 4 forteller i linjene 135 - 139 om hvordan hun tidligere pleide å meditere når hun kjørte bil, og mens hun prater tenker jeg at jeg her har en gyllen mulighet til å skjerpe figur, altså tydeliggjøre et tema for videre refleksjon, og prøver meg : (Linjene 141 - 144)

VEILEDER: No synes eg kanskje d e i ferd med å dukke opp et slags felles behov her, ein bevissthet om at d e viktig å puste, d e jo grunnleggende viktig, sjølsagt, men, du har en ettåring, du har ein travel jobb, du har tre litt eldre barn, og DELTAKER 2: forstod eg deg sånn at du balar med kroppen din?

Her skjønnte jeg umiddelbart at jeg begikk en kardinalfeil! I stedet for å invitere gruppen til å fokusere mer på oppmerksom pusting, avslapping, og eventuelt meditasjon, slik jeg innledningsvis så kunne danne en god figur for videre veiledning, konkluderer jeg, går ut med hva jeg har observert, rent objektivt, og avslutningsvis, idet jeg plutselig oppdager at deltaker 2 kanskje ikke hadde fått "blitt ferdig med kroppen sin", fått lukket gestalten, ødelegger jeg anledningen til å skjerpe figur, og overlater ordet til den fra før så ordrike deltaker 2. I ettertid ser jeg at jeg her hadde en gyllen mulighet til å invitere deltakerne til å besøke 2. og 3. kvadrant i kvadrantmodellen til Tønnesvang, og feks utfordre deltaker 1, hun med den travle jobben, til å si noe om hvilken kultur som preger arbeidsstedet hennes, hvordan hun føler hun passer inn i den, osv.. Dessverre var jeg ikke oppmerksom på denne muligheten der og da.

Preget av dårlig samvittighet overfor deltaker 2, og nærmest lammet av min egen inkompetanse, lar jeg henne dominere gruppen en stund, inntil hun i linjene 207 - 213 overraskende, for meg i alle fall, forteller at hun har veldig dårlig selvtillit, og dermed gir meg en naturlig anledning til å intervensere. (linje 214)

VEILEDER: Ka sei du, har du dårlig sjøltillit!?

Her er jeg virkelig overrasket, og kjenner at jeg stusser litt på hvor dypt dette stikker. Å gjenta hennes ord er for såvidt et vanlig grep i gestalt-veiledning, men det var nok ikke veloverveid fra min side, der og da. "Noen personer har særdeles lett for å snakke mye og lenge [...]."

Man pleier en for lettvent omgang med ordene og ender opp et helt annet sted enn der man trenger å befinne seg”, sier Dyrkorn (2014, s. 37), så jeg ønsker å utfordre henne på utsagnet om dårlig selvtillit. Hun bekrefter imidlertid umiddelbart, og forsterker utsagnet med å gjenta “veldig dårlig sjøltillit!”. I fortsettelsen forteller hun mer om hvordan hun opplever seg selv i møter med andre, og jeg kjenner jeg blir glad for at hun våger å være så åpen.

I linjene 238 - 239 gir jeg henne derfor anerkjennelse for at hun deler dette, og trekker inn resten av gruppen:

VEILEDER: D gjer inntrykk på meg d du sei no, DELTAKER 2, eg syns d e tøft av deg å dela dette med oss! E d andre som oppleve at dette DELTAKER 2 sei, vekke nåkke i ein?

(I ettertid skulle jeg gjerne sagt det jeg *følte*, at jeg ble glad og kjente på respekt over at hun delte, men i stedet ble det “tøft å dele”. *Tøft* er et ord, det for meg, med mine introjekter fra oppveksten, er langt lettere å bruke enn “glad”..)

Deltaker 5 tar ordet: (linjene 240 - 242):

DELTAKER 5: Ja, d e gjenkjennbart i ein sjøl, eg oppleve d ofte og sånn, og d e jo kanskje ein sånn typisk greie, kvinne i et spesielt yrke, at vi har kanskje litt sånn dårlig sjøltillit, i forhold til, og d e jo kanskje derfor også menn blir ledere....

Nok en gang skjer det noe rart med meg i situasjonen, og jeg savner umiddelbart den trygge rollen som matematikklærer... Deltaker 5, som jeg kjenner som en meget dyktig person (her kommer forforståelsen inn igjen..), av *alle*, kjenner seg igjen!? Og for å beskytte seg selv generaliserer hun, gjør det til en kvinnegreie, og trekker enda til inn *menn*, som underforstått ikke sliter med det samme!? Jeg venter litt, håper noen andre vil ta opp ballen, og kjenner meg rådvill og maktesløs. Bent Falks ord “Når du ikke vet hva du skal si, skal du si det!” (Falk, 2016, s. 27) raser nesten korrekt sitert gjennom hodet, men etter noen lange sekunder hører jeg meg si: (Linje 243)

VEILEDER: Ja, d e nok vanligvis primært på grunn av manglande innsikt..

Her burde jeg nok, for å være tydeligere, sagt *selvinnsikt*, men gruppen skjønnte hva jeg mente og brøt ut i latter. Dermed hadde jeg nok en gang deflektert både for meg selv og gruppen, tatt brodden av det ubehaget jeg kjente oppstod momentant, og trygget meg selv i en rolle jeg kjente jeg gjerne ikke skulle hatt, akkurat der og da.

Heldigvis blir jeg reddet av deltaker 5 som tar opp igjen tråden: (Linje 245 - 247)

DELTAKER 5: Men d e og dette med at ein kanskje har, på ein måte, et sjølbilde som ikkje tåle at eg står fram og hevda meg, då..For då kan d byggverket eg har bygd opp, utapå, rasa sammen..

Hvorpå jeg, i stedet for å avvente, *tåle stillheten*, som av noen beskrives som en ressurs i veiledningssituasjonen (Dyrkorn & Dyrkorn, 2010, s. 152), eller med blikket henvende meg til andre, intervenerer: (Linje 248 - 249)

VEILEDER: Ja.. For meg e d nåkke som skurrar her... Du snakkar om eit byggverk du har bygd opp, og så..

Av grunner jeg ikke forstod da, og heller ikke nå, ler hele gruppen igjen. Jeg var, der og da oppriktig nysgjerrig på hva hun mente, og glemte helt egotismen, selvovervåkingen, “[the] selfmonitoring” (Sills et al., 2012, s. 63), som ellers så langt hadde både hjulpet og hemmet meg i veilederrollen, og formulerte meg uheldig: “Skurre” har jo antagelig, for de fleste, noe negativt ved seg, uten at jeg hadde det i bakhodet her. Heldigvis fortsetter deltaker 5 med å forklare hva hun mener: (linjene 251 - 257)

DELTAKER 5: Jammen d e ein *fasade* då, kan du sei, at ein har på ein måte, eg har denne jobben og eg klarar dette her, sånn innst innerst inne...D e ikkje så lenge sio eg satt og på ein måte tenkte, no e eg faktisk et voksent menneske, eg nærmar meg 50, så eg må jo på ein måte på et eller anent tidspunkt føla at eg e et voksent menneske, og at eg kan være litt trygg i meg sjøl då, men da sitt langt inne, da må eg fortella meg sjøl..Så d e nåkke med at eg har fasaden som sei at eg e trygg i meg sjøl, og klara å fullføra kvar einaste dag, men så sitt da ei lita jenta på innsio og e veldig usikker...

For å kompensere for min forrige, klønete, kommentar, velger jeg å dele mine egne følelser på dette området: (linjene 258 - 261):

VEILEDER: Ja, eg sei, av og til, når eg møte nye menneske som ser litt skremte ut, eg e jo vesentlig større enn normalt, at utapå e eg stor og stygg, men inni e eg liten og redd eg og... Eg meinar ikkje d alltid, men av og til *meina* eg d... Kan d være kontekstavhengig for deg og? Jobb? Fritid? Familie? E du alltid den samme litla jento, elle e du litt større av og til?

I det de siste ordene kommer ut av munnen min gremmes jeg over at jeg enda en gang øver vold mot min intensjon om å ikke stille lukkede spørsmål basert på min egen forforståelse, og kommer plutselig på noe det var fokus på i andre semester, nemlig *bracketing* (Hostrup, 2009, s. 94), det å sette mine egne fordommer, antagelser, erfaringer og introjekter i parentes for å kunne forholde meg åpent til veisøker. Jeg finner likevel mager trøst i at jeg faktisk legger merke til at jeg gjør det jeg gjør. Hanne Hostrup sier videre: "For at kunne sætte parentes om sine sædvanlige meninger og på den måte afstå fra sine forutantagelser om virkeligheten må man først blive klar over dem" (Hostrup, 2009, s. 94). Og: "Nærhet og dialog er krevende", sier Meyer (Kvalsund & Meyer, 2014, s. 64). "Vi trenger avstand for å lytte til oss selv, for å reflektere over det dialogen skapte", fortsetter hun, og jeg tenker at jeg i alle fall er noe mer *aware* enn det jeg har vært tidligere i livet.

Deltaker 5 fortsetter: (linjene 262 - 267)

Jo, eg jo litt større av og til, sammen med ungane mine for eksempel, då har eg jo ein foreldrerolle, så då må eg jo vera voksen og ta ansvar... Men enkelte ting kan eg jo så godt at dette e eg god på, mens andre ting e eg meir usikker på, og d e typisk for mitt yrke, eg sitt mykje åleina, og tenke har eg gjort ein god jobb, elle har ikkje... Sei dei at dei e fornøyd berre fordi dei syns synd i meg (latter).. elle... d e jo sånn i ein sånn jobb at vi har ikkje nødvendigvis andre som sei at «dette var ein fin samtale!» (hun gjør seg til, lager snurpemunn og snakker rart).

Her deflekterer deltaker 5 igjen, men får tydelig fram at hun savner positive tilbakemeldinger på jobben hun gjør. Jeg blir flau når i ettertid jeg ser hvordan jeg kommenterer: (linje 268)

VEILEDER: Nåkken burde jo sagt d litt oftare då, kanskje?

Jeg innser at dette er en merkelig projisering av ansvaret for manglende positive tilbakemeldinger over på “noen”, en slags etterpåklokskap der jeg bryter fullstendig med “her og nå”-prinsippet, og henter fram et av mine egne introjekter: “Man bør være hyggelige med hverandre og gi ros når det passer”.

Her kommer deltaker 2 inn, og påpeker at deltaker 5 faktisk får en impulsiv klem av og til, noe deltaker 5 bekrefter. Jeg fortsetter der jeg nettopp slapp og sier til henne som nå definitivt har blitt fokusperson i gruppen: (linje 276 - 281)

VEILEDER: Men, eg lurar litt på DELTAKER 5, e du oppmerksom på dei positive tilbakemeldingene du *faktisk* får? Og kunne du i så fall brukt dei meir aktivt for å justera d bildet du har av deg sjølf?

DELTAKER 5: Ja, mmm, eg kunne d...

VEILEDER: Elle prellar dei berre av deg? For eg *veit* positivt at *eg* har skrytt av deg *mange* ganga! Eg har aldri gitt deg nåkke klem, men d e på grunn av sånn metoo-problematikk .

I det jeg limer inn disse 6 linjene i eksamensbesvarelsen kjenner jeg at jeg blir kvalm, her og nå, altså i skrivende stund! Maken til talentløs veileder! Jeg dytter på henne lukkede spørsmål, (“kunne du i så fall...”), nærmest fratar henne retten til å ha dårlig selvtillit, og forsvarer, og trygger, meg selv (*jeg* har i alle fall skrytt av deg!). Her mangler det bare at jeg ber henne skjerpe seg! Der og da kjente jeg imidlertid på en sorg, jeg ble lei meg for at dette flotte, dyktige mennesket sliter med dårlig selvtillit, og ønsker oppriktig å hjelpe henne til å forbedre den. Trolig helt uten å lykkes. Og avslutningsvis sørger jeg for å deflektere igjen, for å vri meg unna ubehaget jeg følte på...Akkurat nå, her jeg sitter og skriver, tenker jeg på uttrykket “Skomaker, bliv ved din lest!”... Jeg tror jeg skal holde meg til realfagene og lærerrollen.. Heldigvis dukker det også opp et annet introjekt: “ Det er av sine feil man lærer!”... Om man er dem bevisste... Om man er *aware*...*Men* hva kunne jeg gjort? Tatt en runde med gruppen, og hørt om det deltaker 5 sa, vekket noe i en?

Til tross for mine intervensjoner og min defleksjon redder deltaker 5 nok en gang situasjonen, og reflekterer selv over hva hun kan gjøre for styrke sin selvtillit. Lettet over utfallet evner jeg å løfte blikket en smule, og gjøre det jeg burde gjort tidligere, altså å trekke

inn andre i gruppen.

Jeg henvender meg til gruppens yngste deltaker, deltaker 3: (linjene 303 - 305)

VEILEDER: Korleis e d for deg, DELTAKER 3, å høyre på DELTAKER 5? Ho e snart 50 sei ho, og ho e kjempedyktig på jobben?

DELTAKER 3: Nei, d siar vel bare at eg kommar til å ha d sånn i et par år til..

Gruppen ler. Deltaker 3 fortsetter med å fortelle at hun driver mye med det hun kaller "overtenking": (linje 307 - 312)

DELTAKER 3: Eg drivar mye med sånn overtenking på alt som foregår i løpet av en dag, d tar eg med meg, og så tenkar eg ovar d på slutten av dagen...Sånn som her i dag, eg skulle hente i barnehagen, og så stod d en mann der, som eg aldri har snakket med, sikkert 20 år eldre enn meg, og så «ja, snør», siar han, «ja» siar eg ... «D e kald vind i dag, og, kjedelig at den kommar rett i flaisen på oss her», siar eg... og han bare «mmm»...Så går eg og tenkar på d: Syns han at d var veldig rart at eg kommenterte vinden?

Deltaker 4 kaster seg på: "Sånn gjør eg og!". Gruppen ler, og jeg ser konturene av en figur det kan være greit å jobbe videre med.

Jeg er imidlertid ikke fortrolig med begrepet overtenking, så jeg ber deltaker 3 forklare: (linje 323 - 325)

VEILEDER: No lanserte du, DELTAKER 3, et nytt begrep for meg, og DELTAKER 4 gjentok d; *overtenking*. Ka legg du i d?

DELTAKER 3: Sånt drivar alle kvinner med!

Her er det deltaker 3 som kommer opp med et introjekt. Hun fortsetter med å generalisere og gjøre det til en kvinne-greie, og jeg, som eneste mann i gruppen, legger merke til at samtlige deltakere nikker, og jeg føler at det umiddelbart oppstår en uheldig konfluens i gruppen, en konfluens jeg imidlertid sitter på utsiden av, og jeg kjenner jeg har lite lyst til å intervenere, til å ødelegge idyllen av enighet som har oppstått, men kjenner samtidig på mitt

ansvar som veileder for å gjøre nettopp det, for igjen å skape kontakt. Og enda en gang tar jeg meg i å lengte tilbake til matematikklærerrollen...

Jeg prøver å intervensere med et tydelig spørsmålstegn, for å gjøre det klart at jeg ikke helt kjøper påstanden, eller introjektet: (linje 327)

VEILEDER: Javel?

Deltaker 3 utdyper og begrunner: (linje 328 - 332)

DELTAKER 3: Eg tror d ofte e litt vanskeligere for kvinnar enn for menn å *slippe* ting. Min samboer siar at han har et sånt skuffesystem, så når han e ferdig med en ting så lukkar han skuffen, og så åpnar han en ny skuff, og tenkar ikkje mer på den andre.. Han har vist meg en sånn studie av dette her, hos oss e alle skuffar åpne samtidig, og du får ikkje til å lukke di fordi di e fulle..

Og deltaker 5 er enig: (linje 333)

DELTAKER 5: Akkurat! D som eg sa for fem år sio, *d* var dumt!

Gruppen ler og flyter *helt* sammen, og jeg forstår virkelig hva som menes med usunn konfluens. Deltaker 3 konkluderer: (linje 335 - 336)

DELTAKER 3: Eg kommar til å tenke mye på d eg sa om den vinden i barnehagen i dag, eg kommar aldri til å snakke til den faren igjen!

Jeg prøver å *sjekke ut* at de, hele gruppen, virkelig mener at dette er et rent kvinnefenomen: (linje 339)

VEILEDER: Okei... Men e d virkelig *kjønnsavhengig* dette, eller e d meir knytta til personlighet?

DELTAKER 3: Eg opplevar d mest som *kjønnsavhengig*, egentlig..

Jeg tillater meg å stille meg tvilende, for å se om jeg kan røske litt opp i konfluensen: (linje 341)

VEILEDER: Hmm.. Hadde vært interessant å grave litt i d der...

Men lykkes ikke, for deltaker 5 kan vise til forskning: (linje 342 - 343)

DELTAKER 5: Eg har sett nåkke som ein professor la fram, om forskjellen på mannshjernen og kvinnehjernen...

(Her sier hun litt til, men det er ikke mulig å høre på opptaket hva hun sier)

Jeg prøver å få deltaker 4 på banen igjen: (linje 345 - 350)

VEILEDER: D e jo heilt åpenbart, i alle fall, at dåkke tre, DELTAKER 5, DELTAKER 4 og DELTAKER 3, e veldig *oppmerksomme* på dette fenomenet, og då skal d jo, ifølge teorien, gå an å gjere nåkke med d... Du sei du har jobba litt med d, DELTAKER 4?

DELTAKER 4: Ja eg har blitt flinkere til d, men kan jo hende at d har med alderen å gjøre, at eg har blitt litt tryggere på meg sjøl, men kommar d en dårlig dag, skal d ikkje mykje til, da e skjoldet, liksom, vekke, og da går d rett inn..

Enigheten begynner å slå sprekker når deltaker 2 litt senere kommer på banen, hun våger å antyde at de likevel er litt *forskjellige*, og går til og med fra å snakke i tredjeperson til å bruke "eg", helt i tråd med "skikk og bruk" i gestalt-veiledning. Her limer jeg inn en lengre sekvens, for jeg føler at gruppen er i ferd med å bli selvgående. Vidunderlig! Og veilederen kan konsentrere seg om å være aware på hva som skjer i gruppen, og redusere selvovervåkingen... (linje 384 - 399)

DELTAKER 2: Eg trur d e forskjellig kor mykje ein øvetenke, eg trur ikkje eg gjer d så mykje..Eg prøve å tenka positivt, d e nåkke med å lura seg sjøl litt..Ikkje analysera så mykje..

DELTAKER 5: Men dette med å analysere ting, e jo ein sånn typisk greie, eg tenke på deg, DELTAKER 3, og han med vinden, så analysera du, sant, og tenke at han sikkert tenkte.. osv, men d kan jo henda han tenkte nåkke heilt ant. ...

DELTAKER 3: D e ikkje sikkert han hørte ka eg sa engang...

DELTAKER 5: Nei, sant... D e nåkke med korleis vi analyserar d vi oppleve, sant, visst ein kollega ikkje helse på deg på jobb, då tenke eg jo at; åååhh, d e nåkke med meg, men d kan jo væra kollegaen som har ein dårlig dag...

VEILEDER: Kanskje kan ein *sjekka ut* litt og, *spørre*? Eg e veldig nysgjerrig, DELTAKER 3, på ka du gjer i morgon, når du blir ståande attmed den faren igjen, og vente...

Latter

DELTAKER 3: Ja, d satt eg faktisk akkurat og tenkte på, eg tror eg skal prøve meg igjen på litt småprat i morgon, d kan være han ikkje hørte ka eg sa..D e sant.. Vi skal jo møtes i mange år, begge ungene e nettopp begynt...No tenkar eg, i hodet mitt: «Han hørte ikkje ka eg sa».. No e *d* min sannhet!

Avslutning

Og *der* tenker jeg det passer å forlate verbatimet og denne min aller første gruppeveiledning! For da deltaker 3 sa akkurat det hun sa ovenfor, kjente jeg på en enorm glede og tilfredsstillelse! Både der og da, og her og nå! Hun ville faktisk kunne ta med seg noe, noe viktig, tror jeg, fra veiledningen, og da har jo jeg, og gruppen, faktisk gjort en forskjell. Samlet sett har det vært en bedrøvelig opplevelse å jobbe seg gjennom verbatimet og oppdage hvor lite av det jeg har lært i studiet jeg evnet å praktisere i veiledningssituasjonen. Jeg gleder meg likevel over det faktum at jeg i denne oppgaven har lagt merke til hva jeg gjør i langt større grad enn noen gang tidligere, og konstaterer med en viss tilfredsstillelse at min oppmerksomhet er betydelig skjerpet, og at jeg også er aware på min egen awareness! Jeg ser med glede fram til å øve videre på veilederrollen i mitt daglige arbeid.

Helt til slutt vil jeg gjerne bemerke at, som det nok tydelig framgår av denne eksamensbesvarelsen, mine erfaringer med, og min kunnskap om, akademisk oppgaveskriving er *helt* marginale, og begrenset til det jeg har fått med meg i studiet på VID. Besvarelsen er nok også preget av et mitt *sterke ønske* om å skrive mest mulig forståelig for flest mulig, ikke bare for akademikere.

Litteraturliste

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

Dyrkorn, R. og Dyrkorn, R. (2010). *Innføring i gestaltveiledning*. Universitetsforlaget.

Falk, B. (2016). *Å være der du er*. (2. utg.). Fagbokforlaget

Hostrup, H. (2009). *Gestaltterapi: Indføring i gestaltterapiens grundbegreper* (2.utg.). Hans Reitzels forlag.

Kvalsund, R. (2006). *Oppmerksomhet og påvirkning i hjelperelasjoner*. Fagbokforlaget

Kvalsund, R. & Meyer, K. (2005). *Gruppeveiledning, læring og ressursutvikling*. Fagbokforlaget..

Kvalsund, R. og Meyer, K. (red.), (2014). *Samarbeidets kunst i ledelse, veiledning og læring*. Fagbokforlaget

Sills, C. og Lapworth, P. og Desmond, B. (2012) *An introduction to Gestalt*, London: Sage Publications Ltd.

Tønnesvang, J., Hedegaard, N., B., & Nygaard, S. (2015). *VITALISERINGSMODELLEN – en introduktion*. (2. utg.). Forlaget Klim.

1 Transkribering av gruppeveiledning, 240202

2 *Jeg har valgt å kalle meg selv for VEILEDER, og deltakerne for DELTAKER 1, osv. Der en*
3 *deltaker blir avbrutt av en annen deltaker, eller meg, avslutter jeg deltakerens setning uten*
4 *punktum. Når det går litt tid, typisk noen få sekunder, fra en deltager slutter å snakke til en*
5 *annen tar ordet, markerer jeg det med to eller flere punktum. Der det står (fnis) inne i teksten*
6 *betyr det at den som har ordet selv ler, av seg selv, eller det hun sier. Når det står «Latter»*
7 *mellom to tekstlinjer betyr det at alle ler høyt. Ellers valgte jeg å skrive verbatimet tro mot det*
8 *fonetiske. Noen av deltakerne har en dialekt som ligger nært skriftspråket bokmål, andre har*
9 *dialekt som ligger nærmere nynorsk. Når jeg valgte å bruke bokmål i verbatimet opplevde jeg*
10 *det like feil som når jeg oversatte til nynorsk. I begge tilfeller skapte teksten da stor avstand til*
11 *lydbildet i opptaket, og reduserte mitt eierskap til verbatimet. Jeg har derfor valgt å gjengi*
12 *samtalen noenlunde fonetisk korrekt.*

13 *Vi går inn i samlingen etter at vi er ferdig med en 10 min lang oppmerksomhetsøvelse.*

14

15

16

17 VEILEDER: Ja, då har vi forhåpentligvis landa litt...Kan vi ta en liten runde, korleis har *du* d, her
18 og no? Følelse, tankar, nåkke du kan tenke deg å dele?

19 DELTAKER 3: Eg følar meg veldig avslappet i alle fall, har en ettåring hjemme, så...Dette var
20 veldig deilig..

21 VEILEDER: D var godt å høyra..

22 DELTAKER 5: Eg blei avslappa..Og så blei eg litt stressa, på grunn av d som fyk rundt ute på
23 taket..Men d e jo ikkje nåkke eg kan gjera nåkke med.

24 VEILEDER: Eg og blei irritert over den plasten, for den kunne dei no for pokker tatt med seg dei
25 folkena som holdt på utpå der...

26 Latter

27 DELTAKER 2: Eg tenkte at da va lauv, eg hadde jo auena lukka, så eg tenkte på at da va lauv,
28 d e ein sånn fin lyd, når du høyre rasling av lauv..

29 DELTAKER 3: Eg og tenkte at d var løv

30 DELTAKER 2: Så eg valgte å tenka på da sånn...Og så vart eg så varm og god i kroppen.. Men
31 så har jo eg ein sånn hel som e vond, så når eg kjente på tyngden av beina så stakk d litt
32 oppøve i kroppen...Men eg tenkte jo og, litt ettepå, at eg gjer jo mykje for å ikkje kjenna på den,
33 så ja...

34 VEILEDER: Eg la merke til at du nettopp sa at du *valgte* å tenke at d var løv du hørte, d syns eg
35 var fint at du sa...

36 DELTAKER 2: Ja, for eg tenkte at d e nåkke rusk sant, men, ja...

37 DELTAKER 3: Eg tenkte med en gang at d var bladlar, så..

38 DELTAKER 2: Og heilt på slutten tenkte eg at d var sjøen som slo inn..

39 DELTAKER 1: Eg syns d var veldig fint å berre være tilstede her og no, for eg e veldig mykje
40 rundt om kring, og har mykje å forholde meg til, så her var d berre å sitte på den stolen og
41 kjenna liksom på at da va stille og... Ja, så eg fekk roen...

42 DELTAKER 3: Veldig god øvelse!

43 VEILEDER: Eg kunne ikkje la være å kjenne på, eller føla, at eg har veldig vondt i kneet, at eg
44 skal innleggast på Haraldsplass i morgen, og opererast på torsdag, og at eg kvir meg som ein
45 hund..Og fortsatt lurar på om d e ein riktig beslutning.... Så avslappningsøvelse my ass, tenkte
46 eg vel...

47 Latter

48 DELTAKER 5: Jammen, d vise no ikkje utapå deg i alle fall.

49 VEILEDER: D e godt, d e godt...

50 DELTAKER 3: D funket for de rundt deg, d var vel d som var meningen med d..

51 VEILEDER: Hmm... Jammen veldig kjekt å få sånne tilbakemeldinga, at d virka, for d e første
52 gang eg gjer nåkke sånt.

53 DELTAKER 3: Veldig deilig, føltas ikkje fnisete, eg skulle gjerne hatt deg på teip, så eg kunne
54 spilt deg av hjemme, for d var veldig deilig.

55 Latter

56 DELTAKER 2: Ja, d kunne eg og hatt... fnis

57 VEILEDER: Ja, eg har d jo på teip, så d kan eg fiksa...

58 Latter

59 DELTAKER 2: D e stor forskjell på å lese for seg sjøl og høyre andre snakke gjennom ein sånn
60 øvelse..

61 VEILEDER: D e sant... Ka tenke *du* om *valg*, DELTAKER 4?

62 DELTAKER 4: Valg?

63 VEILEDER: Ja, når DELTAKER 2: sei at ho *valgte*...

64 DELTAKER 4: Ja, eg valgte å bare skyve lyden bort, ikkje forholde meg til den, d var d valget eg
65 tok.

66 VEILEDER: Så du klarte å være oppmerksom på deg sjøl og kun d?

67 DELTAKER 4: Ja, prøvde så godt eg kunne...

68 VEILEDER: Ja! Men godt, då e vi nåkelunne landa på stolen, forstår eg, og så e d *sånn* då, at i
69 ein sånn åpen gruppeveiledning som dette e d ingen tema, ingenting, ingen har bestemt ka vi
70 skal snakke om, ingen har bestemt ka vi ikkje skal snakke om, alt e lov... Så viss du har nåkke
71 på hjertet, nåkke du har sett, eller lest, eller hørt om, tenkt på, nåkke som du har lyst til å tenke
72 høgt om, så e du velkommen.

73 DELTAKER 2: Eg fekk litt tankar om dette med yogaøvelse, eg har jo gått litt på sånt, for å lære
74 den pustinga, for eg e egentlig sånn munnpustar, men eg har lært meg, når eg har gått på
75 yoga, å puste med nasen, å klare å puste med nasen. D klarte eg ikkje før, og då, eeh,

76 samtidig, begynte eg å smila litt og, for når eg har gått på yoga så klara eg, sio eg e så stiv i
77 kroppen, nesten ingenting, så d e kun pusten eg har sotte igjen med, som eg har klart å
78 gjennomføra, sånn riktig, ellers så blir alt vanskelig, øvelsar og sånn, d e veldig lite eg kan gjera
79 skikkelig...

80 VEILEDER: Ka e d då som gjer at du søke deg mot yoga? At du e opptatt av d?

81 DELTAKER 2: D e vel for at eg har lyst å bli mjukare då, altså når du treng da, du treng da, men
82 har og problem med å gjennomføra, men du blir jo mjukare av å gjennomføra, men framgangen
83 e veldig sein, men når du då ser på andre rundt deg, så gir du jo egentlig opp, for du e jo så
84 langt vekke , fnis, men akkurat pusten har tenkt at eg kan få til, så... Men no e d jo sånn at du
85 kan pusta ut med munnen sant, at du klara å drøye pusten lenge, utpusten lenger enn
86 innpusten, sant, d e jo veldig behagelig med den pusten då, så om eg ikkje greie nåkke ant, så
87 e jo d behagelig då..

88 VEILEDER: Ja.. hmm.. A, eg e litt nysgjerrig på d *du* sa i sta, eg fekk ein sånn sterk
89 fornemmelse av at du har d veldig travelt, at d e mykje farting på deg..

90 DELTAKER 1: Ja, eg har litt forskjellig å driva med, eg har jo jobben som kreve mykje, og så
91 har eg tre små unga som krev litt, og ja, eg har litt mykje, så eg e liksom på heila tiæ, då...

92 VEILEDER: E du opptatt av pusting, sånn som DELTAKER 2 e?

93 DELTAKER 1: Nei! Finnst ikkje! (Latter) så eg merka jo d no, når vi skulle pusta, så har eg ikkje
94 så veldig.. at eg pusta litt høgt oppe.. Eg klara ikkje å pusta med magen, så veldig mykje, då,
95 men eg har jo gått i kor, og då lærte jo vi å pusta med magen...

96 VEILEDER: Javel?

97 DELTAKER 1: Men i kverdagen tenke eg ikkje så mykje på d.

98 VEILEDER: Men gjer d nåkke med deg å høyra kor opptatt DELTAKER 2 e av pusting?

99 DELTAKER 1: Ja, eg tenke jo at d må jo være bra da, og få litt meir kontakt med seg sjøl,
100 kanskje.. At du finn gjerne ein anen ro..

101 DELTAKER 2: Når du klara å pusta med nasen, går d an å gå til tannlegen og, d e ikkje
102 behagelig om du ikkje kan pusta gjennom nasen.

103 DELTAKER 1: Ja, eg skal jo til tannlegen på mandag, så eg kan jo tenka på da t då..

104 Latter

105 VEILEDER: Du DELTAKER 5, som e profesjonell veileder

106 DELTAKER 5: Ja, eg skal til tannlegen på tirsdag!

107 Latter

108 VEILEDER: Eg skjønna, men eg tenke på at du e utdanna veileder, og så veit eg at du i perioda
109 har hatt d veldig travelt på jobb, og vore mykje plaga av ein gammal gubbe på samme kontor,
110 som har spurt og gravt om d meste, og som du har vore så vennlig å hjelpe uansett kor travelt
111 du har hatt d: Har *du* klart å bruke sånne avslappingsteknikkar på deg sjøl, i kverdagen, når d
112 koka rundt deg?

113 DELTAKER 5: Kanskje ikkje i jobbsituasjonen, kanskje heller ettepå, for når ein står oppe i d,
114 blir ein sugd inn i d som ein driv med sant, då e da d som har fokus. Men ettepå, når ein kjem
115 heim, elle om kvelden, når ein skal finna roen før ein legg seg, så har ein d med seg , d stresset
116 frå jobben, og då e d slik at enkelte teknikka, eg har lest om ein sånn pusteteknikk, for å roe ned
117 kroppen, at ein skal puste inn, og så puste litt ekstra ut ... Litt meir enn d ein elles ville gjort. Men
118 og, eg har og gått på sånn kurs og lært ulike teknikkar så eg bruka når eg treng d.

119 VEILEDER: Men, e d ikkje litt seint å hente dei fram først når du skal legga deg?

120 DELTAKER 5: Ja, d e kanskje d, men d e då eg har opplevd at eg har trengt d mest.

121 VEILEDER: Eller; Hatt tid til d?

122 DELTAKER 5: Ja d e kanskje d då, at ein kjem på... Men d har jo hendt at eg i ein stressa
123 situasjon har sagt til meg sjøl at «dette går bra, pust med magen!» (fnis) og så går d bra, så av
124 og til, når ein kjem på d, men oftast klara eg ikkje å komme på d, så. (fnis)

125 VEILEDER: Ja, eg kjenne meg litt igjen i d med «å komme på d», i dag har eg for eksempel
126 «gått rundt meg sjøl», fordi at eg skal ha denne kne-operasjonen, og då e d jo d ein gjer, «går
127 rundt seg sjøl», og då glømme eg jo d at d e jo akkurat i ein sånn situasjon at ein skal sette seg
128 ned, og være oppmerksom... DELTAKER 2: staden for blir eg stressa av for eksempel

129 teamslyden på pc-en, når nåkken vil ha tak i meg....Ka tenke du om dette DELTAKER 4, du
130 skal begynne i ny jobb snart?

131 DELTAKER 4: Ja, nei.... Eg tror eg var mye flinkere til dette før, for 2-3 år siden, då pleide eg å
132 meditere til og fra jobb, i bilen, men eg vet ikkje, d bare forsvant...

133 VEILEDER: No blei eg *sykt* nysgjerrig, *meditere*, i *bilen*?!
134

Latter

135 DELTAKER 4: Ja eg kjørar, og e oppmerksom *kun* på kjøringen, skyvar alt annet unna, og
136 brukte den tiden, i en travel hverdag, til å meditere, men eg vet ikkje ka som skjedde, d bare
137 forsvant..D var vel nåkke eg var opptatt av der og da, og så ble målet nådd, og så gikk eg videre
138 i livet, d e lett for (fnis), så kanskje eg bør bli litt mer bevisst på d igjen, bli litt flinkere, ta d opp
139 igjen..Og ikkje bare gjøre d kun visst d virkelig brennar... For då e d kanskje litt for seint...

140 DELTAKER 5: Ja, d kunne kanskje og snudd ting litt tidligare...

141 VEILEDER: No syns eg kanskje d e i ferd med å dukke opp et slags felles behov her, ein
142 bevissthet om at d e viktig å puste, d e jo grunnleggende viktig, sjølsagt, men, *du* har en
143 ettåring, *du* har ein travel jobb, *du* har tre litt eldre barn, og DELTAKER 2: forstod eg deg sånn
144 at du balar med *kroppen* din?

145 DELTAKER 2: Ja eg e fryktelig stiv, og har gått på yoga, så eg har og vore på yoga-weekend på
146 Geilo, og då var eg med første dagen, men så fekk eg så ilt i kne og albua og andre plassa eg
147 var i kontakt med yogamatto, at eg ikkje kunne være med andre dagen, så då gjekk eg tur,
148 koste meg i bassenget, gjekk tur, osv. Og andre dagen var d yoga-frokost, då låg vi på golvet,
149 gjerne heilt i ro, dei som ville gjera øvelsar kunne være med på d , og så såg vi at sola kom opp
150 øve fjellet, og så var d ei behagelig stemma, nett sånn som du, og eg berre låg der og pusta ein
151 heil time, i *dei* flotte omgivelsane..

152 VEILEDER: Hmm.. D handla vel mykje om å klara å konsentrera seg om *ein* ting, og ikkje alt
153 mulig?

154 DELTAKER 2: Ja, men eg ser at sånn så då eg hadde unga i den fasen, og du skulle ut og alt
155 var tett, så prøvte eg alltid å dela opp, sant, viss du skal eta ein elefant så må du dela han opp
156 litt, og då, dette når alle var stressa, sant...du hadde så mykje program, eg har aldri sett sånn;

157 stå opp, då skal du d, du skal eta, då skal du d, du skal i barnehagen, kjøra, og så tar du neste,
158 då kjøre du til jobb, høyre på musikk i bilen, så e du på jobb, då e du der og glømme ungane, så
159 e du ferdig på jobb og sånn, sånn at eg delte opp, eg såg liksom ikkje på ei hel veka, at du skal
160 d på onsdag og d på torsdag, og på jobb har du d og d møtet, eg såg på ein og ein ting om
161 gangen, heilt sånn oppdelt.

162 VEILEDER: D med den elefanten var jo et godt bilde, d skjønte eg veldig godt!

163 DELTAKER 2: Ja, og d gjorde eg alltid når andre snakka om kor travelt d var og kor stressa dei
164 var, at eg berre.. no e eg på jobb, skal være ein time til, så skal eg heim, og så var du heime når
165 du var heime, då var du ikkje på jobb, sånn at d liksom å dela alt opp og aldri sjå lengre fram
166 enn ein halv dag, maks, for viss du ser alt du skal i løpet av ein dag, frokost, ett møte der og ett
167 møte der, og så skal du på d, og så skal du på d i morgen, men eg ser ikkje alt samtidig, for då
168 blir d så mykje stress.

169 DELTAKER 5: D gjorde eg og, i mange år, og så tenkte eg vi har *denne* dagen, og så når *denne*
170 dagen e omme, så tar vi d som kjem i morgen i morgen, for å øveleva litt..

171 DELTAKER 2: Ja, d e jo ein sånn teknikk ein laga seg, og sånn som d med å høyra på musikk
172 har eg brukt mykje, når eg kjørte på jobb for eksempel, omstilte meg til ein voksenverden, måtte
173 ofte høyra ferdig ein sang før eg gjekk inn, for å komma i rett modus før eg gjekk inn..(fnis)

174 VEILEDER: D traff meg litt dette, for eg ser at i dag for eksempel, stressa litt øve at eg skulle ha
175 gruppeveiledning, så må eg pakka i kveld, sånn at eg e klar til å å leggest inn, så skal fattern
176 kjøra meg til sjukehuset, og der skal eg påtvingast ei sjukehuskjorta som ikkje går rundt ryggen
177 på meg, sjå ut som ein klovn, og ligga i seng som e ein halv meter for kort, og så skal eg få nytt
178 kne, og d går sikkert galt...

179 Latter

180 DELTAKER 3: Husk å skrive «Ikke dette!» på d andre kneet..

181 Latter

182 VEILEDER: Ja, eg har hørt at d kan være fornuftig, men no e kneet mitt så håvent at d skal godt
183 gjerast å ta feil. Men eg ser d bildet, DELTAKER 2; skal du ete ein elefant så må du dele den
184 opp, og konsentrere deg om ein bit av gangen...

185 DELTAKER 2: Ja, du må d.

186 VEILEDER: DELTAKER 2: I prinsippet har eg jo alltid tenkt at eg flink å gjera nettopp d, men
187 dette e ein for meg litt uvant situasjon, og då har eg svikta litt på den strategien der... Eg får
188 vippsa deg nåkken kr ettepå, I, som takk for tipset...

189 Latter

190 DELTAKER 2: Og viss d var eg som skulle opererast, så hadde eg sett veldig sånn for meg at
191 først tar eg d, så d, og så ettepå, ja, så tar vi d..Eg hadde delt d opp, ikkje tatt alt, ja... Litt og
192 litt..

193 DELTAKER 2: Men når d gjeld d med pusting, så har jo eg såte på jobb, i møte, der d e store
194 konflikta, elle avstanda, og eg har kjent at eg berre no, no må du konsentrera deg, så tar du
195 hånda.. sånn sant, du må bere pusta rolig, prøva å bli ferdig med d, å sjå korleis du kan få
196 avslutta, å klara å bli ferdig, og kjent at no må eg berre pusta, roa meg heilt ned, og ikkje ta inn
197 øve deg d som du på ein måte ikkje treng..Du kan lytta, men du treng ikkje la deg påverka av d
198 som e negativt, alt d andre, elle sjukdom elle ka d e, sant, for d e jo mykje sånne ting, sånn som
199 d e naturleg å reagera på , men så klara ein då, viss ein tenke på pust, så unngår du å på ein
200 måte å ta til deg alt, då, og heller tenka litt neste steg, og kodann kan du få avslutta nåke, og da
201 og, visst d e sånt usikkert ka som går og ikkje går, og løysingar, ka som skal skje vidare, så kan
202 du liksom då slutta med å avrunda med å sei at «de treng ikkje ta stilling til de no, de kan få
203 tenka litt», og so..sant, og då blir folk sånn «jamen d var lurt, ja de skal vi» og så kan vi enten
204 avtale eit nytt møte elle avtala ein tilbakemelding vidare..Elle at de snakkast sammen, ettepå,
205 neste onsdag, altså tenk litt på d..

206 VEILEDER: Eg blir litt nysgjerrig: E du like god i privatlivet på denne tenkningen?

207 DELTAKER 2: Nei, d e verre, altså heima, eg prøve å ikkje tenka så mykje på sånn..eeehh...
208 Altså eg har alltid hørt at eg e sånn ...eeehhh ..ka heite de, ein diplomat, eg hadde ei søster
209 som var eldre og ein bror som var yngre, som slåst, og eg var i midetten, i baksetet og alt, eg
210 har alltid fått høra at når d trengtes å ryddast opp i nåkke så var d eg som måtte inn. På alle
211 arbeidsplassar, viss d var mykje konfliktar, så har eg alltid kunna gått med alle.... Men d e klart;
212 Eg har jo alltid hatt veldig dårlig sjøltillit, sjøl i dette her, fnis, då, så eg har jo ikkje trudd at d var
213 nåkke.

214 VEILEDER: Ka sei du, har du dårlig sjøltillit!?

215 DELTAKER 2: Veldig dårlig sjøltillit! Og d har eg vel fortsatt, men eg berre skjula han veldig
216 godt!

217 VEILEDER: Men, korleis heng d sammen, tenke du då?

218 DELTAKER 2: Nei, eg stolar ikkje veldig mykje på meg sjøl, eg sei kanskje veldig lite om sånne
219 ting. Når eg har gått på desse tingena, så har jo eg fortalt ein del om sånn, men eg , ein del ting
220 eg gjer sei eg veldig lite om til andre, eg berre gjer, prøve litt ting, og så evaluera eg meg sjøl,
221 altså tenke litt, eg e litt sånn systematiker på ein måte, prøve å sjå ting litt i system, så...

222 VEILEDER: Men du evaluerar deg sjøl sei du, ber du andre evaluera deg og ?

223 DELTAKER 2: Ikkje så mykje trur eg, Eg kjenne jo, når vi har sånne ting på jobb, at eg skal
224 væra med andre i samtale, så kjenne eg at eg e litt redd for tilbakemeldingar, eg vil helst ikkje
225 ha andre med i nåkke, sånn at eg ekje så gla i å få, at dei skal sjå d...Og d å sitta her no, med
226 folk eg kjenne litt, d e verre enn viss de berre va ukjente...

227 DELTAKER 2: Dei du skal møta igjen, e d heilt annleis med, eg trur eg heldt litt igjen, på dei
228 tingena då....

229 *Kommentar frå DELTAKER 5: får alle til å le (Får ikkje tak i kommentaren pga dårlig lyd)*

230 DELTAKER 3: Men eg tror d e ganske vanlig, liksom, altså være veldig bekymret for hva folk
231 rundt deg tenkar om deg, spesielt folk som du omgås mye med i hverdagen. Og på jobb, skole..

232 DELTAKER 2: Ja, men eg har vore på ting,sant, sånn som eg har hatt nåkke med og tenkt heilt
233 sånn kaos, at alt variera sånn og sånn, og så ettepå har dei sagt at gu kor godt at du var med
234 for du var så trygg og eg tenkte trygg!? Ka.. Fannst ikkje trygg, berre kjendette kor d storma,
235 sant, men at ja, at andre kan oppleve d sjøl om du ikkje e d.. For du gjorde...Av og til må du
236 berre gjera nåkke sjøl om du ikkje veit ka som e riktig, altså sant, nåkken må jo enten stoppa
237 elle avslutta sant..

238 VEILEDER: D gjer inntrykk på meg d du sei no, DELTAKER 2, eg syns d e tøft av deg å dela
239 dette med oss! E d andre som oppleve at dette DELTAKER 2 sei, vekke nåkke i ein?

240 DELTAKER 5: Ja, d e gjenkjennbart i ein sjøl, eg oppleve d ofte og sånn, og d e jo kanskje ein
241 sånn typisk greie, kvinne i et spesielt yrke, at vi har kanskje litt sånn dårlig sjøltillit, i forhold til,
242 og d e jo kanskje derfor også menn blir ledere....

243 VEILEDER: Ja, d e nok vanligvis primært på grunn av manglande innsikt..

244 Latter

245 DELTAKER 5: Men d e og dette med at ein kanskje har, på ein måte, et sjølbilde som ikkje tåle
246 at eg står fram og hevda meg, då..For då kan d byggverket eg har bygd opp, utapå, rasa
247 sammen..

248 VEILEDER: Ja.. For meg e d nåkke som skurrar her... Du snakkar om eit byggverk du har bygd
249 opp, og så..

250 Latter

251 DELTAKER 5: Jammen d e ein *fasade* då, kan du sei, at ein har på ein måte, eg har denne
252 jobben og eg klarar dette her, sånn innst innerst inne...D e ikkje så lenge sio eg satt og på ein
253 måte tenkte, no e eg faktisk et voksent menneske, eg nærmar meg 50, så eg må jo på ein måte
254 på et eller anent tidspunkt føla at eg e et voksent menneske, og at eg kan være litt trygg i meg
255 sjøl då, men da sitt langt inne, da må eg fortella meg sjøl..Så d e nåkke med at eg har fasaden
256 som sei at eg e trygg i meg sjøl, og klara å fullføra kvar einaste dag, men så sitt da ei lita jenta
257 på innsio og e veldig usikker...

258 VEILEDER: Ja, eg sei, av og til, når eg møte nye menneske som ser litt skremte ut, eg e jo
259 vesentlig større enn normalt, at utapå e eg stor og stygg, men inni e eg liten og redd eg og... Eg
260 meiner ikkje d alltid, men av og til *meina* eg d... Kan d være kontekstavhengig for deg og?
261 Jobb? Fritid? Familie? E du alltid den samme litla jento, elle e du litt større av og til?

262 DELTAKER 5: Jo, eg jo litt større av og til, sammen med ungene mine for eksempel, då har eg
263 jo ein foreldrerolle, så då må eg jo være voksen og ta ansvar... Men enkelte ting kan eg jo så
264 godt at dette e eg god på, mens andre ting e eg meir usikker på, og d e typisk for mitt yrke, eg
265 sitt mykje åleina, og tenke har eg gjort ein god jobb, elle har ikkje... Sei dei at dei e fornøyd
266 berre fordi dei syns synd i meg (latter).. elle... d e jo sånn i ein sånn jobb at vi har ikkje
267 nødvendigvis andre som sei at «dette var ein fin samtale!» (gjer seg til, snurpemun)

268 VEILEDER: Nåkken burde jo sagt d litt oftare då, kanskje?

269 DELTAKER 2: Du *har* no fått sånne impulsive klemmar av og til!

270 DELTAKER 5: Ja, d har eg. Då får eg jo ein bekræftelse, der og då, sant.

271 DELTAKER 2: Eg og tenke at eg litt sånn håndtverkar, eg kan faget mitt, ein del av dette kan
272 eg, men så e d så mykje som skjer i kantane, sant, og d e jo då eg må minna meg på at eg e
273 trygg i d, men så e d jo sånn at når nåkke kan gå ut øve folk, så e du jo alltid litt redd for å gjera
274 feil, men eg har no lært meg at d e bedre å sei nåkke, og gjera nåkke, enn å ikkje gjera
275 nåkke..For viss du prøve, så har du i alle fall prøvd, prøva å væra et medmenneske..

276 VEILEDER: Men, eg lurar litt på DELTAKER 5, e du oppmerksom på dei positive
277 tilbakemeldingene du faktisk får? Og kunne du i så fall brukt dei meir aktivt for å justera d bildet
278 du har av deg sjøl?

279 DELTAKER 5: Ja, mmm, eg kunne d...

280 VEILEDER: Elle prellar dei berre av deg? For eg veit positivt at eg har skrytt av deg mange
281 ganga! Eg har aldri gitt deg nåkke klem, men d e på grunn av sånn metoo-probematikk ..

282 Latter

283 DELTAKER 5: Ja, d e jo litt d som e problemet, sant, at ein treng kanskje enormt mange
284 tilbakemeldingar, og så får ein kanskje ein dårlig og så e d den som ligg og gneg, den eg huska,
285 den gangen d gjekk galt. Men eg prøve... Då må eg væra meir bevisst då, på, dei gode
286 tilbakemeldingane, og kanskje meir aktivt samla dei inn, kanskje eg må skriva dei ner, så eg kan
287 ta dei fram den dagen då eg berre huska den eine dumme tingen du gjorde feil, så kan du sjå litt
288 i den boka, og tenke at jaja, eg har no gjort nåkke rett..

289 VEILEDER: Eg syns d e et godt forslag, og eg kan røpa at eg har gjort sånn sjøl, då eg var
290 fosterfar for 2 stk, og syntest at *alt*, av og til, stod i stampe og *alt* var forferdelig vanskelig, då
291 lærte eg, av ein god veileder, å rett og slett fysisk notere meg gode opplevinga, og gode ord,
292 som av og til *kom*, i frå ein av dei, begge, eller biologisk mor, sånn at når eg følte alt var svart,
293 så kunne eg «trøste meg» med å bla litt i notatene...

294 VEILEDER: Korleis e d for deg, DELTAKER 1, å høyra søstera di, fortelle om seg sjøl, at ho
295 beskriv seg slik ho gjer her?

296 DELTAKER 1: D e veldig nært, for eg har hørt d før, vi har et veldig godt forhold, eg og søstera
297 mi!

298 Latter

299 DELTAKER 1: Så d e ikkje så overraskande d eg høyre her...

300 VEILEDER: Så d stemme dette, altså, ho sitt ikkje her og kokettera?

301 Latter

302 DELTAKER 1: Nei, dette stemme...

303 VEILEDER: Korleis e d for deg, DELTAKER 3, å høyre på DELTAKER 5? Ho e snart 50 sei ho,
304 og ho e *kjempedyktig* på jobben..

305 DELTAKER 3: Nei, d siar vel bare at eg kommar til å ha d sånn i et par år til..

306 Latter

307 DELTAKER 3: Eg drivar mye med sånn overtenking på alt som foregår i løpet av en dag, d tar
308 eg med meg, og så tenkar eg over d på slutten av dagen... Sånn som her i dag, eg skulle hente i
309 barnehagen, og så stod d en mann der, som eg aldri har snakket med, sikkert 20 år eldre enn
310 meg, og så «ja, d snør», siar han, «ja» siar eg «D e kald vind i dag, og, kjedelig at den
311 kommar rett i flaisen på oss her», siar eg... og han bare «mmm»... Så går eg og tenkar på d:
312 Syns han at d var veldig rart at eg kommenterte vinden?

313 Latter

314 DELTAKER 4: Sånn gjør eg og!

315 Latter

316 VEILEDER: Når gjør du sånt, då, DELTAKER 4?

317 DELTAKER 4: Nei, eg har blitt litt flinkere no då, til å legge sånt fra meg, men før var eg veldig
318 flink å overtenke, men har eg en dårlig dag, har hatt en dårlig samtale, har litt dårlig selvfølelse
319 en dag, då skal d ikkje mye til før eg går og kvernar på ting. Men då blir eg litt sur på meg sjøl,
320 merkar eg, irritert, e d *virkelig* nødvendig? Eg drar jo bare meg sjøl ned Med sånne
321 kommentarar...

322 Latter

323 VEILEDER: No lanserte du, DELTAKER 3, et nytt begrep for meg, og DELTAKER 4: gjentok d;
324 *overtenking*. Ka legg du i d?

325 DELTAKER 3: Sånt drivar alle kvinner med!

326 Latter

327 VEILEDER: Javel?

328 DELTAKER 3: Eg tror d ofte e litt vanskeligere for kvinner enn for menn å *slippe* ting. Min
329 samboer siar at han har et sånt skuffesystem, så når han e ferdig med en ting så lukkar han
330 skuffen, og så åpnar han en ny skuff, og tenkar ikkje mer på den andre.. Han har vist meg en
331 sånn studie av dette her, hos oss e alle skuffar åpne samtidig, og du får ikkje til å lukke di fordi
332 di e fulle..

333 DELTAKER 5: Akkurat! D som eg sa for fem år sio, d var dumt!

334 Latter

335 DELTAKER 3: Eg kommar til å tenke mye på d eg sa om den vinden i barnehagen i dag, eg
336 kommar aldri til å snakke til den faren igjen!

337 Latter

338 DELTAKER 3: Ja, men d e sånn d e!

339 VEILEDER: Okei... Men e d virkelig *kjønnsavhengig* dette, eller e d meir knytta til personlighet?

340 DELTAKER 3: Eg opplevar d mest som *kjønnsavhengig*, egentlig..

341 VEILEDER: Hmm.. Hadde vært interessant å grave litt i d der...

342 DELTAKER 5: Eg har sett nåkke som ein professor la fram, om forskjellen på mannshjernen og
343 kvinnehjernen...

344 (*Her sier hun litt til, men det er ikke mulig å høre på opptaket hva hun sier*)

345 VEILEDER: D e jo heilt åpenbart, i alle fall, at dåkke tre, DELTAKER 5, DELTAKER 4: og
346 DELTAKER 3, e veldig oppmerksomme på dette fenomenet, og då skal d jo, iflg teorien, gå an å
347 gjere nåkke med d. Du sei du har jobba litt med d DELTAKER 4?

348 DELTAKER 4: Ja eg har blitt flinkere til d, men kan jo hende at d har med alderen å gjøre, at eg
349 har blitt litt tryggere på meg sjøl, men kommar d en dårlig dag, skal d ikkje mykje til, da e
350 skjoldet, liksom, vekke, og da går d rett inn..

351 DELTAKER 5: Ja, d e jo veldig gjenkjennbart, men d kan jo eg sei, d har med alder å gjera, ein
352 blir tryggare på seg sjøl med alderen, og då, ..ja.. får litt sterkare bein å stå på...

353 VEILEDER: Ja...

354 DELTAKER 5: Men eg tenke at d e viktig å væra obs på at ein gjer sånne ting, at du får vite at
355 d e faktisk d du driv med, då kan eg jo kanskje... prøva å ...

356 DELTAKER 4: D e jo viktig å være bevisst at dine tankar e *dine* tankar, du *kan* si nei og sette
357 grense, og d brukar eg litt når d begynnar å kverne, då siar eg: Nei! Nei !! Nei!!! Og då merkar
358 eg at d virkar litt, for då stoppar eg d tankekjøret som kan komme (fnis)... D har eg brukt litt d
359 siste året, og d kan være d har hjulpet meg til å ikkje gå ned i d hullet... likar eg å tro...

360 DELTAKER 5: Ja, eg har og lært ein sånn teknikk der du berre skal sei: Stopp!!! Til deg sjøl..

361 DELTAKER 4: Ja, d sa du til meg en gang, eg hadde hatt en veldig dårlig dag, og då huskar eg
362 at eg sa *stopp* til meg sjøl når eg kom hjem, og d funket...

363 VEILEDER: Hmm... Så enkelt ... Stopp.. Eg har lurt på om eg har blitt tryggare på meg
364 sjøl, med alderen, eller om eg rett og slett berre har resignert...

365 Latter

366 VEILEDER: Og lært meg å godta at ting e slik ting e, får ikkje gjort nåkke med d likevel... Eg trur
367 faktisk at d e der eg e no.. Men no forstår eg ka som ligg i d begrepet, overtenking.. Mitt ord for
368 d e «å trega» på nåkke... D e ikkje heilt d samme som å *angre*, d e verre, du går berre å gulpa
369 opp igjen og opp igjen på nåkke som e totalt ukonstruktiv å dvele med, fordi løpet e kjørt, toget
370 e gått, osv... Og d uttrykket plukka eg fram igjen for nåkken år sio, og brukar d når eg e i ferd
371 med å overtenke.. Då sei eg til meg sjølat; no *tregar* du, *slutt* med d!

372 DELTAKER 5: Ja, men alle sånne teknikka må ein øva på for å bli bedre i dei, og ein ting som
373 eg skal øva på no, i ny jobb, d e, når eg skal sitte på med DELTAKER 1, å ikkje væra redd...

374 Latter

375 DELTAKER 5: Ho e veldig flink altså, men d e nåkke med at d går, av og til.. ja litt fort og greit...

376 Latter

377 DELTAKER 5: No i helga satt eg på med mannen min, og då øvte eg meg på å ikkje væra redd,
378 for d gjer jo ikkje nåkke frå elle til, om eg e redd, d e berre ei plaga for meg..

379 VEILEDER: Men, kunne du spurt om *du* kunne fått kjøre?

380 DELTAKER 5: Ja, d kan eg sikkert, vi kan jo dela på da...

381 DELTAKER 1: Ho kan få kjøra!

382 VEILEDER: Saken e løst!

383 Latter

384 DELTAKER 2: Eg trur d e forskjellig kor mykje ein øvetenke, eg trur ikkje eg gjer d så mykje..Eg
385 prøve å tenka positivt, d e nåkke med å lura seg sjøl litt..Ikkje analysera så mykje..

386 DELTAKER 5: Men dette med å analysere ting, e jo ein sånn typisk greie, eg tenke på deg
387 DELTAKER 3, og han med vinden, så analysera du, sant, og tenke at han sikkert tenkte.. osv,
388 men d kan jo henda han tenkte nåkke heilt ant. ...

389 DELTAKER 3: D e ikkje sikkert han hørte ka eg sa engang...

390 DELTAKER 5: Nei, sant... D e nåkke med korleis vi analyserar d vi oppleve, sant, visst ein
391 kollega ikkje helse på deg på jobb, då tenke eg jo at; åååhh, d e nåkke med meg, men d kan jo
392 væra kollegaen som har ein dårlig dag...

393 VEILEDER: Kanskje kan ein *sjekka ut* litt og, *spørre*? Eg e veldig nysgjerrig, DELTAKER 3, på
394 ka du gjer i morgon, når du blir ståande attmed den faren igjen, og vente...

395 Latter

396 DELTAKER 3: Ja, d satt eg faktisk akkurat og tenkte på, eg tror eg skal prøve meg igjen på litt
397 småprat i morgon, d kan være han ikkje hørte ka eg sa..D e sant.. Vi skal jo møtes i mange år,
398 begge ungene e nettopp begynt...No tenkar eg, i hodet mitt: «Han hørte ikkje ka eg sa».. No e d
399 min sannhet!

400 Latter

401 VEILEDER: Då ser eg litt på klokko, og forstår at vi må gå mot ein avrunding av denne
402 seansen.. Og då e eg spent på å høyra om nåkken tenke at dei kan ta med seg nåkke... Eg
403 skal ta med meg elefanten til DELTAKER 2....

404 DELTAKER 1: Eg tenke eg kjenne igjen veldig mykje av da so de har sagt no, og at eg har da
405 egentlig med meg i kvardagen, så eg trur eg har d bra, eg...

406 VEILEDER: Du har d bra! Så flott erkjennelse då!

407 DELTAKER 1: Ja, rett og slett!

408 Latter

409 VEILEDER: Fantastisk! Då treng jo ikkje du tenka på nåkke meir veiledning, heller då, og spara
410 dei pengane..

411 Latter

412 DELTAKER 2: Eg tenke at eg skal bli flinkare til å sei *nei*, ikkje tru at eg må væra med på alt, at
413 eg kan tørra å ikkje væra med på alt.

414 VEILEDER: Ja!..Og du DELTAKER 3, du skal fortsette å snakke om været i morgon?

415 DELTAKER 3: Ja, eg skal snakke om været!! Og så skal eg begynne med litt sånne
416 pusteteknikkar igjen, sånn som vi snakket om, når eg leggar meg, kjenne ettar i beina, leggen
417 og sånn, sånn mindfulnessgreie...Eg har gjort d litt før, men d skal eg ta opp igjen.

418 VEILEDER: Så fint! DELTAKER 4 då?

419 DELTAKER 4: Ja, eg... Når vi har snakket sammen her no, så merkar eg at eg har unnasluntret
420 litt... Eg har jo brukt pusteteknikkar, sagt nei til tankene og sånn, så eg vet jo om d, men ser at

421 har ikkje vært så flink til å bruke di, så eg tror eg må være litt.. Finne fram verktøykassen igjen..
422 Og sette d på dagsorden igjen... D tenkar eg at eg skal ta med meg.

423 DELTAKER 5: Eg tenke at eg skal bruke d når eg treng d, ikkje ettepå!

424 DELTAKER 1: Du må øva deg på å pusta når du set på med meg!

425 Latter

426 DELTAKER 5: Ja!

427 DELTAKER 1: Eg kjøre veldig fint. Seinast i dag fekk eg skryt av pappen, vår felles far, at «du e
428 ein god sjåfør»!

429 VEILEDER: Og då tenkte du at han meinte d og, du tenkte ikkje «Ka honen meinte han med
430 d?»

431 Latter

432 DELTAKER 1: Nei, eg tenkte at detta kjem i frå hjerta!

433 VEILEDER: Så bra!!

434 VEILEDER: Men då takka eg for frammøtet!! Vel heim!

435

436

437

438

439

440

441

442

443

444

445

446

447

448

449

450

451

452

453