

ALENE, MEN SAMMEN

Dybdesyn på gruppepsykologi





MARIUS B. KNUDSEN

Politi

Oslo

"Jeg har lært hvilke ubevisste drivkrefter som ligger bak mine handlingsmønstre. Det vil ha mye å si for å bedre mine relasjoner på jobb, fritid og i partnerforhold."



INGRID BJØRKØY

Musikkpedagog

Trondheim

"Det har vært veldig innsiktsfullt og til tider konfronterende på en god måte å få større bevissthet om meg selv og hvordan jeg fungerer sammen med andre. Kurset er en veldig åpen og konstruktiv måte å være sammen om livstemaer som angår oss alle."



RAGNAR SCHEIDE

Senior prosessutvikler

Oslo

"Deltakerne tas med på en spennende reise i fortid og nåtid, som utvikler seg til klarhet og meningsfylde. Resultatet for meg er økt selvinnsikt, som gir utmerket grunnlag for å håndtere daglige utfordringer i jobb og privatliv på en bedre måte."



GISELA VASCONCELOS

Tannlege

Kyrkseterøra

"Kommunikasjonskurset vil bli et viktig instrument for meg i fremtiden. Det ble tydeligere for meg hvilke mekanismer som har holdt meg tilbake."



ANDERS OMBUSTVEDT

Administrerende direktør

Oslo

"Kommunikasjonskurset ble ikke slik jeg forventet, det ble utrolig mye bedre. Dette var et kurs som traff på et helt annet nivå enn andre kurs jeg har deltatt på i jobbsammenheng. Min innsikt i egen atferd og reaksjonsmønstre har blitt forsterket, samtidig som jeg har fått dypere forhold til de livstema som opprører meg. Jeg er imponert over både det faglige nivået og den praktiske gjennomføringen av kurset."

Redaktør:
Turid Suzanne Berg-Nielsen

Redaksjon:
Rolf Brandrud
Halvor Eifring
Christopher F-B Grøndahl
Eirik Jensen

Redaksjonsekretær:
Monica Dobbertin

Korrektur:
Gunnhild Reistad

Lay-out:
Carl Henrik Grøndahl

Foto:
Aida Grøndahl, Oliver Grtner,
Marcia Grilo, Peterson Dias,
Tim Chesney, Thomas Picard
m. fl.

Administrasjon:
Acem sekretariat

Redaksjonsråd:
Ole Gjems-Onstad
Carl Henrik Grøndahl
Torbjørn Hobbøl
Are Holen

Adresser:
Postboks 2559 Solli, 0202 Oslo
Huitfeldtsgt. 49, 0202 Oslo

Telefon: 23 11 87 00
Telefax: 22 83 18 31

Bankgiro: 6011 05 56089

dyade@acem.no
www.dyade.no

Trykk/opplag:
Hegland Trykkeri 1300 eks

Utkommer 4 ganger i året

Abonnement
For året 2006: kr. 220,-

ISSN 0332-5790

Innhold

- 2 Alene, men sammen**
Vi er skapt til samhandling, samvær, nærhet
- 5 Bidragsytere** Dyade 2/06
- 6 Noen ganger har ørene åpne armer**
Det hender noe med oss straks vi befinner oss i en gruppe. Vi oppfører oss annerledes
- 14 Du og Milada**
Må det skje på julebordet?
- 20 Arena for gode samtaler**
Acems kommunikasjonskurs gir mulighet til å oppdage, utforske og justere
- 26 Formende møter**
Å Acem-meditere er et møte mellom meg - og meg.
Å delta i gruppepsykologiske aktiviteter er et møte mellom meg - og deg.
- 34 Meditative prosessgrupper**
Sammen bidrar langmeditasjoner og prosessgrupper til å fremme dyperegående vekst- og utviklingsprosesser
- 40 Ditt eget teaterstykke**
I en kommunikasjonsgruppe kommer alle deltagerne med hvert sitt teaterstykke. Man gir hverandre roller og ser ikke fullt ut hvem man selv er
- 46 Samspill, drøm og kjønnsrolle**
Hva kan man få gjort i løpet av en helg? For mange er det tilstrekkelig å komme inn i viktige refleksjoner
- 50 Gruppeprosess i en skamkultur**
Sammenlignet med vestlig kultur er den kinesiske svært opptatt av å skape harmoni i gruppen.
- 54 Et blindeforbund**
Blindhet og trangen til å unngå kan forene. Arbeid i grupper kan avspeile hvorfor storsamfunnet må ha institusjoner og garantier som ivaretar alvor, høykultur og minoriteter.



Alene sammen

NESTEN ingen andre skapninger fødes så hjelpeløse inn i verden som mennesket. I mange år er vi totalt avhengige av og prisgitt omsorgsfigurer for vår overlevelse. Vi vokser også opp med jevnaldrende og stifter egen familie, har arbeidskolleger, naboer, omgås venner, frivillige i foreningsarbeid etc. Vi er alle tettere eller løsere knyttet til sosiale grupperinger. Vi er skapt til samhandling, samvær, nærhet. Når vi blir syke, er i krise eller redde, søker vi til våre nærmeste. Samme atferd ser man hos de fleste pattedyr, den er nedfelt i våre gener og sikrer arten overlevelse. Vi er flokkdyr. Mennesker som isolerer seg, gjør det nesten alltid defensivt, som følge av skuffelse over betydningsfulle andre.

Ikke bare er vi et sosialt dyr, men våre selvoppfatninger og forventninger er formet gjennom samspill med andre. Vi kan nesten si at vi skapes i den andres bilde. Gjennom oppveksten formes barnets selvbilder av hvordan de nærmeste ser, oppfatter og "leser" dets signaler, fra første dag. En voksen person med dårlige sosiale antenner har sannsynligvis selv vokst opp med foreldrefigurer med de samme trekkene. Vi har forventninger til hvordan vi blir oppfattet av andre, avhengig av hvordan vi selv i sårbar alder en gang ble tatt i mot.

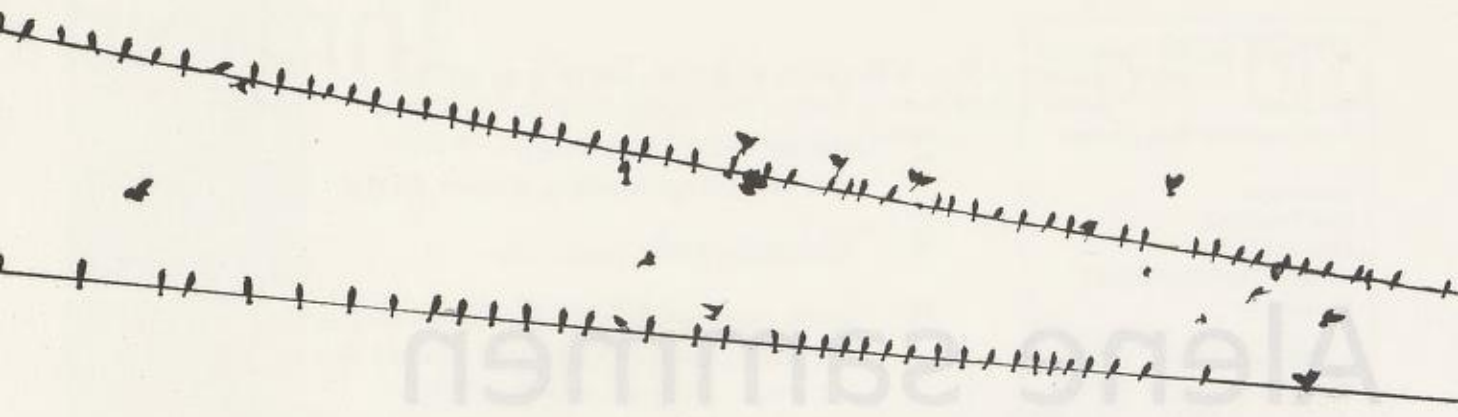
Når toåringen strekker armene frem, er det noen som løfter opp, er det noen som hører? Er omgivelsenes reaksjoner noe barnet kan åpne seg for, hengi seg til, eller må barnet beskytte

seg mot dem, holde andre litt på avstand for å unngå skuffelse? Når en 40-årig bedriftsleder holder innlegg om årsregnskapet, forventer hun å bli gjenstand for andres vrede, har forberedt seg på å måtte slåss før møtet har begynt? Eller kan hun se at tilhørerne i utgangspunktet er nøytrale, at ingen nødvendigvis ønsker hennes hode på et fat?

Når vi som voksne befinner oss i ansvarsposisjoner eller i et parforhold, kan vi se oss selv slik andre gjør? Noen kan være raske til å se egne ufullkommenheter og synes alltid at andre er mye dyktigere og morsommere. Men de fleste har nok lettere for å legge merke til uønsket atferd hos andre enn å se egne særheter. Evnen til å se seg selv gjennom andres øyne, er en av forutsetningene for å være en god leder, forelder eller partner.

Entingeråseg selv med andres øyne, like vanskelig kan det være å se andre slik de faktisk er, ikke fargelagt av våre ønsker eller forventninger. Ingen er så sosialt dyktige, kompetente og innlevende at de ikke har noe å lære på dette området. Selv om vi har hatt optimale oppvekstbetingelser, vil vi uvilkarlig kunne feiloppfatte, misforstå, mistolke og se oss selv og andre på måter som vi er aldeles alene om.

Men kan sosial kompetanse kun læres gjennom prøving og feilig i livets skole? Nei, fordi vi velger selv hvem vi vil omgås og det er gjerne personer som bekrefter oss, som får oss til å



tenke godt om oss selv. Slik velger man også ofte en partner. Men i et godt fungerende venne- eller parforhold er begge den andres viktigste korrektiv, en velmenende kritiker, fordi hun/han vil den andres beste og begge parter er aldri i tvil om det.

Det finnes ikke mange tilbud i vår samtid hvor sosial kompetanse kan finjusteres, ikke sosial smartness, ikke smilekurs, ikke dyktiggjøring i manipulering, men utvikling av sosial sensitivitet. Det er ikke tilfeldig at Acem, som meditasjonsorganisasjon, gjennom 35 år har utviklet kurstilbud i utforskning av mellommenneskelig kommunikasjon, hvilket fremgår av Maria Gjems-Onstads artikkel i dette nummeret. Å øke ens selvinnsett er ikke en syssel som tjener egen narsissisme, men kan bidra til at ens sosiale ferdigheter blir virkeliggjort i arbeid,

nære forhold og sosialt engasjement. Et liv kan dermed få større radius, en person kan bli mindre sugd inn i snevre og selvopptatte sirkler som følge av hverdagens sentrifuge.

Sitte i gruppe med fremmede og være personlig? Noen kan kjenne en viss uro bare ved tanken. Kanskje ligger det en frykt for at andre ville mislike en, hvis de fikk vite hvem man *egentlig* var. Igjen kan man, tenke tilbake til urmennesket, eller apeflokkene, hvor overlevelsessjansen for den som ble utstøtt fra hulen eller horden var minimal. Dagens konvensjonelle normer tilsier at fellesskapets fallhøyde fortsatt kan være skremmende nok.

Dette nummeret er slett ikke en fullstendig ABC i gruppepsykologi, bare noen ytterst få bokstaver i et langt alfabet.

Turid S. Berg-Nielsen

bidragsytere **dyade** 2/06



TURID S. BERG-NIELSEN
født 1951
Dr. philos
Førsteamanuensis
i psykologi NTNU
Kurslærer i Acem
Redaktør i *Dyade*



MARIA S. GJEMS-ONSTAD
født 1949
Cand. psychol
Psykolog
Meditasjonslærer i Acem



ROLF BRANDRUD
født 1950
Cand. philol
Multiradiosjef i NRK
Meditasjonslærer i Acem
Redaktør i *Dyade*



OLE GJEMS-ONSTAD
født 1950
Dr. juris
Professor BI
Faglig nestleder i Acem



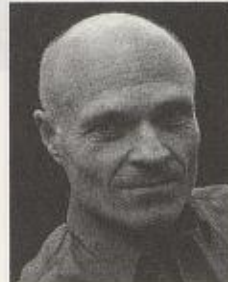
HALVOR EIFRING
født 1960
Dr. philos
Professor i kinesisk UiO
Meditasjonslærer i Acem
Redaktør i *Dyade*



ANNE GRETE HERSOUG
født 1947
Dr.philos
Psykolog og forsker
Kurslærer i Acem



CARL HENRIK GRØNDAHL
født 1945
Cand. philol
Programredaktør NRK
Meditasjonslærer i Acem



TOR HERSOUG
født 1946
Dr.philos
Utredningsdirektør
Meditasjonslærer i Acem

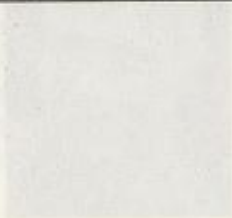
...deres atferden er et
...individuelle behov, på
...en gruppe
...for å lære seg å samarbeide
...i dette spørret mellom individualitet og
...tilpasset, mellom enkelthetsvis og en selv
...og andre som andre alle, vil de alle finne og
...stendig samarbeidsrelasjon.

...for å lære seg å samarbeide
...i dette spørret mellom individualitet og
...tilpasset, mellom enkelthetsvis og en selv
...og andre som andre alle, vil de alle finne og
...stendig samarbeidsrelasjon.

bidragstere dyade 2006



Text block on the left side of the page, partially obscured by a grey rectangle.



Text block on the right side of the page, partially obscured by a grey rectangle.



Noen ganger har ørene åpne armer

- om karakteristisk gruppeatferd

Det skjer noe med oss så snart vi befinner oss i en gruppe. Vi oppfører oss annerledes. Kanskje må man tilbake et par årtusener for å finne forklaringen; urmenneskets kamp for posisjon og tilhørighet i flokken for å sikre overlevelse, forplantning og videreføring av gener, skriver **Turid S. Berg-Nielsen**.

Her skal det kort redegjøres for noen former for primitiv og altruistisk gruppeatferd som gjør seg gjeldende, uavhengig av hva slags personer en gruppe måtte bestå av. Denne atferden er et resultat av ofte to motstridende poler, på den ene siden å sørge for egne individuelle behov, på den andre siden ønsket om å høre til en gruppe og den nødvendige tilpasningen til fellesskapets beste. I dette spennet mellom individualitet og tilhørighet, mellom virkeliggjørelse av en selv og ønske om andres aksept, må vi alle finne og stadig revurdere vårt ståsted.

UTVANNING AV ANSVAR

En forunderlig ansvarsfraskrivelse oppstår når mennesker kommer sammen i grupper. Dette blir ekstra tydelig ved tilfeldig sammensatte grupper, f. eks. en del personer, helt ukjente for hverandre, befinner seg på et fortau i nærheten av en eldre mann som plutselig segner om, hva skjer? Jo, man står og glor, eller haster forbi som om situasjonen ikke angikk en. Det rare er at jo flere personer som er på fortauet akkurat da, desto lengre tid går det før noen reagerer. Dette er tydelig påvist i vitenskapelige forsøk og

Jo flere personer som er på fortauet, desto lengre tid går det før noen reagerer. Alle tror at noen andre vil ordne opp.

kalles "bystander effect" (Latané, 1981). Alle tror at noen andre vil ordne opp. Det individuelle ansvar er uttynnet. I mindre grupper kan alle sitte avventende i påvente av at noen skal ta ordet og sette agendaen. I organisasjoner kan man se det samme fenomenet hvis ikke ansvarsoppgaver er klart definert og fordelt. Jo større gruppe, desto mindre ser man seg selv som aktør.

Som følge av ansvarsfraskrivelse, er det alltid en del som ikke bidrar til fellesskapet, de kalles "social loafers" (Karau & Williams, 1995), man flyter med, venter at andre tar styringen. "Social loafing" blir løsningen for forbausende mange når de kommer i en gruppe. Personer som ellers ikke er opptatt av å være anonyme, blir nettopp det, uten at de erkjenner det selv. Man velger tilskuerverollen og hengir seg til en trygg men kanskje noe forflatet passivitet. Noen velger det også som en livsløsning, mens de venter - på Godot.

POSIJONERINGSKAMP

Deltagere i en gruppe eller et team vil alltid forsøke å posisjonere seg i forhold til hverandre. Hvem er dominant, hvem får noe gjort? Og hvem er ettergivende, lar seg overtale, styre? Den smule sosiale usikkerhet som måtte eksistere mellom personer som ikke kjenner hverandre fra før, håndteres svært ulikt. Noen tar kontrollen med en gang, mens andre finner det tryggere å la være å stikke hodet frem. Selv kan vedkommende som tar kontroll tro at det gjøres i fellesskapets interesse. For andre kan det kanskje være åpenbart at det gjøres for å få oppmerksomhet. Noen vil ut i fra nervøsitet kaste seg frem. Bedre å hoppe i vannet enn å vente på å bli dyttet. Den enkeltes dominans kan godtas av gruppen så lenge man tror det vil gagne fellesskapet. Hvis ikke, vil gruppen

før eller senere opponere. Uansett må man regne med at rivalisering vil oppstå i de fleste grupper. En gruppekonstellasjon i seg selv synes å aktivere umodne væremåter som kanskje opprinnelig hørte hjemme i primærfamilien, eller søskenflokket. Da gjaldt det å finne en posisjon som sikret plass ved godene, uten å bli angrepet, ydmyket eller avvist. Og enhver person i en gruppe som får en slik posisjon, det være seg ulv, menneske eller kattunge, må regne med å bli gjenstand for andres misunnelse eller nedkjempelse.

Behovet for å beskytte en sosial skamfølelse vil ofte være tilstede i en posisjoneringskamp. Andre må helst ikke se meg når jeg føler meg sårbar. Og i skammens navn tror man alltid på muligheten for å bli avvist, sett på som dum. Trolig er den sosiale skammen, den ofte irrasjonelle forventning om andres fordømmelse, et av de største hindrene for etablering av en god gruppeprosess, fordi den fører til at den enkelte holder seg tilbake, unnviker eller forstiller seg.

En del av posisjoneringskampen i en gruppe vil også være å forholde seg til en leder. Jo mer aktiv en leder er i en gruppe, desto mer passiviseres gruppedeltagere (Brabender et al., 2004). Ledere som ikke redder en gruppe fra dens passivitet eller rådvillhet, tvinger gruppen ut i den kollektive ansvarsfraskrivelse. Gruppedeltagere må selv forme gruppens arbeidsmåte og målsetting og dermed selvstendigjøres.

Vet du hvordan du posisjonerer deg i en gruppe eller som leder? Er du sikker på at slik du selv tror du markerer deg, er slik andre ser deg? Det kan hende at du tror du hevder deg tydelig nok, mens andre opplever deg som tilbaketrasket. Eller du opplever at du legger bånd på deg for at andre skal komme til, mens andre ser deg som dominerende likevel. Det



er regelen snarere enn unntaket at det eksisterer en forbløffende diskrepans mellom egenopplevd atferd i en gruppe og andres vurdering av den samme atferden. Uten innsikt i denne diskrepansen mangler man en vesentlig bestanddel i det man kan kalle sosial intelligens.

FIENDTLIGGJØRING

Når manglende vilje til erkjennelse av egen utilstrekkelighet er fremtredende hos medlemmer av en gruppe, kan det utvikle seg en destruktiv form for posisjonering. Ansvar for vanskeligheter som oppstår tillegges noen i en gruppe, eller like gjerne tillegges andre utenforstående, det være seg personer, grupperinger eller nasjoner (Bion, 1961). Enhver diktator vet så altfor godt at ingenting styrker samholdet mellom fraksjoner i en gruppe, som det å ha en felles ytre fiende. Og tilsvarende vil en selvfølelse kunne styrkes ved at dumheten og det frastøtende representeres av noen andre. Desto svartere din jakke er, desto lysere ser min ut. For å opprettholde selvbedraget om egen "renhet" trenger man noen som kan romme "søppelet", alt det man selv ikke vil være. Det er de andre som er de primitive. Det rare med dette fenomenet er at historien synes ikke å lære. Ethvert nytt århundre bringer med seg de samme ufattelige lidelsene pga. kriger og konflikter, ofte basert på nettopp denne mekanismen. Det er derfor viktig å være klar over at enhver ny gruppesammensetning står i fare for å gjøre det samme, om enn i mindre skala.

IDENTIFIKASJON MED ANDRE

Hvis personer i en gruppe derimot fungerer mer modent, vil andre prosesser enn fiendtliggjøring utfolde seg. Etter hvert oppstår det motsatte av det å skape fiendebilder; nemlig en identifikasjon

med de andre i gruppen.

Når er en ansamling personer en gruppe? Hvis du kjører i en heis sammen med noen tilfeldige som går av og på, opplever du neppe at du og de andre i heisen tilhører en gruppe. Men så snart heisen stopper opp mellom to etasjer, har dere fått en fellesnevner, dere er ufrivillig blitt en gruppe, et fellesskap. Karakteristisk gruppeatferd hos den enkelte kan da begynne å gjøre seg gjeldende med dominans, rivalisering, appell, tilbaketrekning eller konstruktivt samarbeide.

Hvis du deltar på et kurs i gruppepsykologi eller kommunikasjon, kjenner du kanskje ikke noen i gruppen fra før og vet ikke om noe man måtte ha til felles. Lederen i gruppen vil i begynnelsen henvende seg nesten utelukkende til hele gruppen som en enhet og ikke til det enkelte individ. Dette gjøres bevisst for å fasilitere gruppedeltagernes identifikasjon med hverandre, opplevelsen av et fellesskap. Det er en forutsetning for at gruppe-medlemmene skal føle seg trygge nok til å kommunisere på andre måter enn det høflighetsregler og konvensjoner tilsier, slik Rolf Brandrud skriver i artikkelen om kommunikasjonsgrupper i dette nummeret.

Et av flere forunderlige trekk ved gruppepsykologiske prosesser er at jo mer den enkelte er personlig og ærlig i sine henvendelser til andre, jo mer en person legger tilside og formidler seg innenfra, og ikke ut fra ytre sosiale forventninger, desto mer vil andre kunne kjenne seg selv igjen

Grupper som enrettes uten indre korrektiv, forblindes i felles enighet. Historien er full av skremmende eksempler.



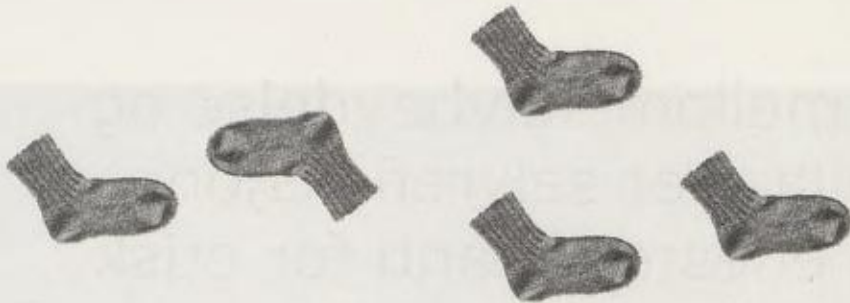
i vedkommende. Det fellesmenneskelige ligger nok ikke i våre kulturelle konvensjoner, men i det dypt personlige. Kulturen understreker våre forskjeller, i dybdepsykologien ligger det universelle. Så den forfatter, kunstner eller musiker som rører dypt nok ved det allmennmenneskelige, de eksistensielle dilemma som er vårt felles livsrepertoar, vil leve videre uavhengig av tidsepoke og kulturtilhørighet. På Acems fordypende meditasjonsretretter gis det rikelig med stillhet, tid og rom for slike eksistensielle refleksjoner helt uavhengig av den enkeltes livssynstilhørighet. Noen kulturkritikere hevder at de store organiserte religionene avslutter eksistensiell undring med århundregamle konklusjoner (Harris, 2005). Og videre at dette skaper kunstige skiller mellom menneskesinn med ulik etnisk og religiøs bakgrunn. Mye tyder på at vi står hverandre nærmere enn det våre kulturer forfekter. Slik kan man også erfare i en god gruppepsykologisk prosess. Man trenger ikke gå på teater for å se hva livets drama dreier seg om, slik Ole Gjems-Onstad skriver i sin artikkel i dette nummeret.

INNLEVELSE I ANDRE

Som en følge av identifiseringen med andre i en gruppe og det universelt menneskelige livsfelt man sammen måtte befinne seg i, kan man også leve seg lettere inn i andres livssituasjon. Selv om den måtte være forskjellig fra ens egen. Evne til innlevelse i andre er en egenskap som kan utvikles gjennom en meditativ praksis. En følsomhet overfor andre forutsetter at man ikke er for opphengt i egne forståelses- og fortolkningsmåter. Acem-meditasjon er en øvelse i å stadig trække ut av velbevandrede tankespor. Da kan det samme velkjente landskapet se helt forskjellig ut, skygge og lys kan bytte side.

Sannsynligheten for at en forhandlings- eller meglings situasjon skal føre til et godt forlik, vil trolig øke med antall personer rundt bordet som evner å se en sak fra mer enn ett perspektiv. Likeledes gjelder for arbeidsgrupper som skal komme frem til et felles mål (Chiriack & Hempel, 2005). Ikke bare er det en meditativ praksis, å forsøke å bevege seg ut av en subjektiv, idiosynkratisk fortolkningsstil, men også kurs i kommunikasjon eller gruppepsykologi kan bidra til en ferdighetslæring hva gjelder forståelse for og innlevelse i andre.

Ytterligere to andre gruppefenomen skal nå presenteres, ikke fordi de er så vanlige, dessverre. Men fordi de oppleves betydningsfulle når de en sjelden gang oppstår. Det skjer kun når en gruppe enten er godt samkjørt eller har et felles mål hvor samarbeidet glir, kreativiteten sitter løst eller de enkeltes tanker akkumuleres til en felles fordypet forståelse.



SAMHØR

Hva hjelper det å markere seg i en gruppe hvis alle er mest opptatt av å få sagt sitt og ingen hører etter? Man har skrudd ned volumet på det medfødte høreapparatet slik at andres stemme ikke skal overdøve egne tanker. En cellist jeg kjenner, forteller om et fenomen som sikkert mange musikere eller talere kjenner igjen. Uten å se på en forsamling kan hun merke hvordan det lyttes. En kan nesten høre andres lytting. Noen ganger forenes en forsamling i en slags felles lydhørhet, et sam-hør. I godt fungerende grupper kan det samme fenomen oppstå. Lydhørhet for den andres stemme er da ikke høflig avventende, men nær, åpen, mottagelig, ørene har åpne armer.

Musikk og Acem-meditasjon kan stimulere en til å lytte på en måte hvor man ikke bare hører det opplagte. Det går an å høre personen bakom stemmen, følelsen bakom tonen, stillheten bakom lyden. I Carl-Johan Vallgrens roman (2002) om en døv dverg beskrives hvordan den døve likevel kan "høre". Akkurat som alligatoren har følsomme nervetråder i buken som kan fange opp vibrasjoner, kan den døve nærmest trenge seg opp til å høre med huden, øynene. I noen godt fungerende grupper har man inntrykk av at det ikke bare lyttes til det som blir sagt, men også til det usagte, man hører det i en person som enda ikke har fått en stemme. Dette er ikke esoterisk, det er bare slik alle gode foreldre gjør når de lytter til sitt lille barn som ennå ikke har et språk.

Å lytte er en egenskap som trolig våre forfedre tok bedre vare på, som de var mer avhengige av enn mennesker i moderne tid. Engang var det høyst nødvendig å kunne høre trinnene i skogen til dyr man ikke kunne se, lytte til vindens varsel om uvær eller spedbarnets uregelmessige pust, til nattens tause skygger eller oldingens sukk i skumringstimen.

TANKER BLIR FELLESGODS

Har du opplevd å sitte i en gruppe og så sier noen akkurat det du hadde tenkt å si? Våre tanker er ikke nødvendigvis så idiosynkratiske som vi liker å tro. Noen ganger kan det være ganske forunderlig. Det er mye som kan tyde på at jo sterkere fellesskapsfølelsen er i en gruppe, desto oftere oppstår fenomenet at individuelle tanker kan flyte sammen. Man skjønner så godt hva den andre snakker om, selv om setningen knapt er halvferdig. I kreative team som fungerer godt, kan de enkeltes assosiasjoner, innfall, skisser eller musikktoner løpe sammen til et harmonisk hele.

Selv har jeg som gruppeleder aldri erfart fenomenet så tydelig som i prosessgrupper på retretter i Acem-meditasjon, som Tor Hersoug har beskrevet i en artikkel i dette nummeret. Etter flere timers meditasjon er den enkeltes oppmerksomhet og persepsjon finstemt. Sansningen er mer følsom, fanger bedre opp det som sies med små bokstaver eller står mellom linjene. Ofte trengs ikke så mange ord før en felles forståelse er etablert. Men fenomenet er flyktig. Gjensidigheten mellom gruppedeltagerne kan lett forstyrres når det enkelte individ får behov for markering, når den ene jazzmusikeren begynner å dominere spillet, den ene fotballspilleren kjører et "egoløp".

Fenomenet må ikke forveksles med en mer primitiv variasjon hvor den enkeltes sansning ikke brukes aktivt, men mer defensivt. I stedet for å lytte godt, unnlater man å fange opp signaler. Da får man en ensretting i grupper uten et indre korrektiv, man forblindes i felles enighet, det kalles gjerne "groupthink" på fagspråket. Historien er full av skremmende eksempler på "groupthink" (Janis, 1972). For å unngå slik blind ensretting bør grupper ha som norm at avvikende synspunkter aksepteres og

I spennet mellom selvhevdelse og hensynsfullhet er selvrefleksjon og empati eneste garanti for etisk balanse.

høres, ikke minst av lederen, eller korrektivet må komme utenfra. En gruppe som gjemmer potensiell uenighet under et idylliserende lokk av konvensjonell, vennskapelig enighet vil neppe bli verken særlig produktiv eller kreativ. Hvis en potensiell dissens hos deltagerne unngås pga. angst, kan en gruppe ende opp med å bli destruktiv både innad og utad, ofte fordi den da skaper fiktive fiendebilder.

Lydhørhet overfor andre forutsetter oppmerksom bruk av sanser og sinn. Sansene kan også filtrere bort og bare sluse inn den informasjon som passer. Meditativ praksis kan øve opp en stille årvåkenhet (Holen, 2000). Under meditasjon retter sansene seg innover, ikke mot det som gjør oss så forskjellige, men mot det universelle i mennesket. I spenningsfeltet mellom det primitive og altruistiske, mellom selvhevdelse og hensynsfullhet overfor våre nærmeste, utfordres vi nesten daglig. De eneste garantister vi har for en etisk balanse mellom disse polene i oss, er selvrefleksjon og empati.

REFERANSER

- Bion, W. (1961). *Experiences in groups*. New York: Basic Books.
- Brabender, V.A., Fallon, A.E., Smolar, A.I. (2004). *Essentials of Group Therapy*. John Wiley & Sons, Inc.
- Chiriac, E.H., & Hempel, A. (2005). *Handbok för grupparbete*. Studentlitteratur, Sverige
- Harris, S. (2005). *The end of faith. Religion, terror and the future of reason*. W.W. Norton & Co., New York.
- Holen, A. (2000). *Inner Strength*. Oslo: Acem Publishing
- Janis, I.L. (1972). *Victims of Groupthink*. Boston: Houghton Mifflin
- Karau, S. J. & Williams, K. D. (1995). Social loafing: research findings, implications and future directions. *Current directions in psychological science*, 4, 134-140.
- Latané, B. (1981). The psychology of social impact. *American Psychologist*, 36, 343-356.
- Wallgren, C.J. (2002). *Den vidunderliga kärlekens historia*. Albert Bonniers Förlag.



Gruppepsykologiske kurs i Acem

er ikke terapi, og er ikke lagt opp for behandlingstrengende. Deltagere er vanlig personer som er interesserte i å videreutvikle formidlingsevne og sosial refleksjon.

Ulike grupper i Acem er ledet av personer som selv har praktisert Acem-meditasjon daglig i mange år og har

arbeidet med egen prosess gjennom lange meditasjoner, veiledning og deltagelse i kommunikasjonsgrupper. De har også lang erfaring i å undervise i Acem-meditasjon. På alle kurs av litt lengre varighet der Acem har grupper, møtes alle gruppeledere daglig til felles gjennomgåelse av gruppene.



I Åsennestaden, 75 år som av litt
lenge varighet det Åsennestaden
medes sine utpeltene åsennestaden
gjennomgåelse av gruppen.

Ulike grupper i Åsennestaden er
personer som selv har utpelt Åsennestaden
medisjonen daglig, mange år av det

Du og Milada

Hva foregår egentlig i prosjektgruppa? spør **Carl Henrik Grøndahl** og undersøker hva som kunne skje dersom Hanne fikk hjelp til å forstå sinnet sitt, og du ble konfrontert med at du kan være en litt ubehagelig baksnakker.

Torsdagsmøte i prosjektgruppa på jobben. Det går bra. Dere får ros. Hanne kommer seilende inn med tekanna og er full av stønn og latter. Truls er på plass, korrekt som alltid. Milada litt oppkavet, sjefen Magnus selvsikker, mens du som vanlig styrter inn litt for seint.

Effektivt. En stund. Men så kommer Milada med sitt første "apropos det, så..." Hun klarer aldri å holde seg til saken. Ett eller annet innfall farer forbi på tvers oppi hodet hennes, og så drar hun møtet ut på vidotta. Magnus lar henne holde på. Du kjenner irritasjonen igjen. Hvorfor kan han ikke stoppe henne? Få henne på sporet? Han er da ellers både ironisk og arrogant nok mot andre, men Milada - - kanskje det er noe mellom dem? I alle fall slipper hun alltid unna når hun ikke holder frister.

Det blir ditt punkt. Du har en ganske fresk idé, synes du selv. Da må naturligvis Truls skurre og bremse. Han er ikke sikker på om dette er innenfor avtalen eller regelverket, eller om vi kan tillate oss slikt. Av og til kan han være håpløst firkanta. Når han er på den måten, blir det tungt i gruppa for sånne som deg, som liker å sprudle litt uforpliktende. Får du støtte fra Magnus? Sjelden. Du har en følelse av at han ikke tar deg helt på alvor.

Så er det Hanne. Sitter og kjæler med tekoppen og er bare deilig. I dag. Spiller den kloke. Ellers kan hun fare opp og blir usannsynlig krenket når hun føler at noen får mer oppmerksomhet eller ros eller at hun blir holdt utenfor. Hun får det litt for mye som hun vil, og hun er virkelig ikke så god.

Dere har - som alle prosjektgruppene - hatt møter med organisasjonspsykolog. Funnet ut hvem som fungerer i hvilke roller. Hvem som er igangsetter, hvem som er ivaretager, hvem som driver. Nyttig? Ja, men kanskje ikke så praktisk anvendelig i hverdagen. Dere kan fleipe litt med hverandre. Med tekanna til Hanne, kosekluten hennes. Med Milada og hennes kreative kaos. Oppveid av Truls, som har tellekant på kulepennene og vanvittig orden i outlook. Med deg som klarer konsekvent å komme to minutter for sent til alle møter. Bare sjefen Magnus fleiper dere ikke med. Han inviterer ikke til den slags. Men til tross for rolleutredninger og fleipen som kan ta unna litt når det tetner seg til, kjenner du at det ligger begrensninger i gruppa.

Truls er helt klart en ressurs, fordi han alltid har oversikt og struktur, men han kan argumentere ganske intenst mot alt som truer

Det er jo godt å blåse ut litt, og alle vet at ingen mener for alvor det de sier i fylla.

med å forstyrre hans systemer, og da er det ikke lett å være kreativ.

Milada er fargerik, men omtrentlig og upresis, og hennes evne til konsentrasjon er ikke overveldende. Hun kan terge på seg gråstein når hun flagrer av gårde etter innfallsmetoden og gjør det vanskelig å holde gruppa på sporet.

Hanne styrer mye med å fare opp og bli forurettet. Hun kjører det mest inn i sitt spor, fordi ingen orker å ta kampene med henne. Selv Magnus er tydeligvis redd for sinnet hennes.

Og sjefen sjøl? Magnus er uten tvil intelligent og kan være ganske dristig. Men er ikke god å ha med å gjøre når noe går feil, og du har følelsen av at han aldri spiller med åpne kort. Han er politisk beregnende i alt han foretar seg. Det kan dyppe litt selvironi fra ham i ny og ne, men du har opplevd at han glemmer på det og tar igjen senere hvis andre fleiper med ham.

Og du? Tja. Du syns du er en ressurs som ikke helt blir satt pris på, og du har evnen til å få ting unna. Som regel. I motsetning til visse andre.

Så til tross for rolleutredninger og humor som kan ta unna når det tetner seg til, kjenner du at gruppa ikke fungerer max. Sjefen Magnus

var fjong med ordene da dere hadde kick-off. Han har vært på dyre lederkurs. Dette skulle bli den beste prosjektgruppa verden hadde sett. Eller noe sånt. Og det går jo bra. Stort sett. I alle grupper er det psykologisk støy, og dere har vel verken mer eller mindre av den slags. Dere produserer resultater. Hva mer kan man forvente og forlange?

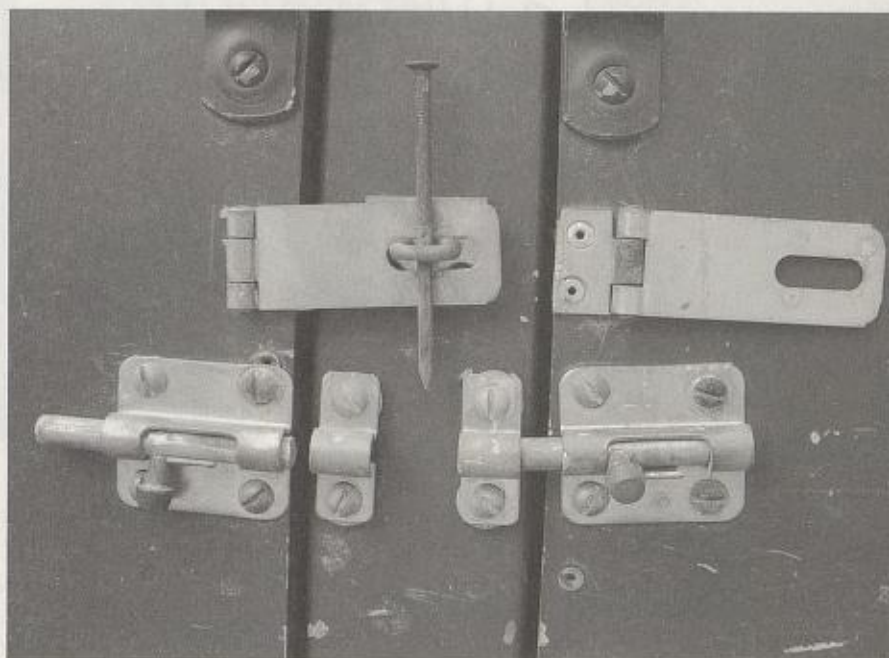
Av og til skifter dere nivå. Sier rett ut hva dere tenker om hverandre. Men det skjer helst to og to – som snakker om de andre. Du har flere ganger forsøkt å få med deg tørre Truls i kampen mot Milada. Han som er så stramt strukturert, må da bli gærn av den dama? Mmm, sier Truls, men han gjør ingen ting. Som alle andre snakker dere om sjefen. Lurer på hvem han egentlig er og hva han egentlig vil, og hva dere har sett av tegn på at han og Milada av og til nyter sengehalmen sammen, og dere syns ærlig talt ikke han er særlig flink til å ivareta folk. Litt baksnakk i krokene hører vel med.

På julebordene skjer det gjerne nivåskifter sent på kvelden. På dykkene ned i rusen kan utblåsningene komme. Åpent og i fellesskap. Sist jul skrek Hanne til Magnus og kalte ham en oppblåst gris. Milada sa hva hun mente om dere alle, og Truls slapp seg løs med en ypperlig parodi på deg. Hos noen svei kanskje angeren like sterkt som hodepinen dagen etter, men det er jo godt å blåse ut litt, og alle vet at ingen mener for alvor det de sier i fylla.

Tenk deg nå at denne baksnakkingen eller utblåsningene i sene, rusede nattetimer kan sies åpent og voksent i fellesskap i dagslys. Ikke som ukritisk og uforpliktet uttømming av rester og krenkelser og sinne, men som sindig utforskning av samhandling og reaksjoner. Tenk deg at

Kritikk mot andre er enkel vare. Lett å komme på.

det gikk an å ta opp Miladas utflytende arbeidsstil og hennes lite konstruktive tidsbruk på møtene. Uten at det ble krangel og rettferdiggjørelse av det. At Truls' tellekanter og firkanter og angst for alt som truer med å rokke det trygge, kunne bli tema. At Hannes forurettede sinne og evne til å bli fornærmet kunne snakkes om og holdes opp for henne. Og sjefen Magnus – alt han driver med i det skjulte som gjør dere utrygge, og dette litt hevngjerrige som ligger i ham – hvis han nå fikk høre det? Og ikke minst – om dine kolleger kunne slippe til med hva de mente var problematisk med din væremåte? Alt dette slik at det ikke ble anklager, men konstruktiv fodbækk? Ville man da være på vei mot det som skjer i en kommunikasjonsgruppe i Acem? Kanskje, men her er det mye mer å hente.



Kritikk mot andre er enkel vare. Lett å komme på. Kanskje vanskeligere å fremføre på en god måte. Innimellom, når det spisser seg til, kan den brase ut. I godt fungerende grupper tåler man slikt, renser luften, går videre og vokser litt på det.

Men tenk deg at det var mulig å gå enda ett steg videre i ærlighet. Du tar opp dine rester på Hanne. Hun farer opp og blir sint når hun synes hun er holdt utenfor eller ikke blir anerkjent nok, eller noen påpeker at hun har gjort feil. Dermed blir alle i prosjektgruppa litt mer forsiktige og litt mer uegentlige enn nødvendig. Hvis det nå var skapt et klima i gruppen der Hanne godt kunne fare opp når hun føler seg krenket, men samtidig få hjelp til ikke bare å kjøre det ut. Ikke måtte forsvare seg, ikke møte bebreidelser eller anklager. Hun kan være i følelsen, kjenne etter

hva det er som gjør henne så sint. Kanskje føler hun seg oversett, urettferdig behandlet, tråkket på som en drittunge. Urimelig eller ikke, det er i alle fall slik hun føler det. Ja, men den følelsen oppstår vel ikke bare i prosjektgruppa? Det er kanskje noe hun kommer inn i også i andre situasjoner i livet? Fikk Hanne ro og trygghet til å være i seg selv, ville hun trolig vedgå at dette er noe hun kjenner igjen. Det er slik hun reagerer. Ofte. Hvis hun så møtte en gruppe som lyttet og lot henne lete i minner og historie, dukket det sannsynligvis opp episoder fra tidligere i livet, der denne reaksjonsmåten ble formet. Kanskje oppdaget hun at mangel på anerkjennelse og kritikk får henne til å føle seg uutholdelig dum og ynkelig. Hun kommer borti en selvfølelse som ikke er til å bære. Det gjør vondt. På ubevisst refleks beskytter hun seg med sinne.

Hva er det i deg selv du beskytter ved å gjøre andre små, dumme og håpløse?



På samme måte med Truls, hvis han fikk rom og ro til å kjenne etter hvorfor han kan bli så rigid. Kanskje er han redd for å miste kontroll? Hvordan blir hans liv formet av denne engstelsen? Og hvordan oppsto den?

Miladas mangel på struktur - en protest mot noe? Sjefen Magnus - hvorfor må han skjule så mye? Hva er det han beskytter?

Begynner vi nå å nærme oss arbeidet i en kommunikasjonsgruppe i Acem? Ja, men her er det mer. For hva med deg? Det kan godt være du reagerer med rette på de andre. Men hvorfor blir du for eksempel så saftig irritert på det du oppfatter som Miladas uutholdelige utflyttenhet? Den ser jo ikke ut til plage de andre i samme grad. Altså må det være noe i deg som gir sterk ladning til hennes flagrende væremåte. Din sansning og opplevelse er ikke nøytral. Den er formet av din historie. Det handler altså ikke bare om henne, men like mye om deg. Minner hun deg om noen? Som har vært belastende for deg? Med andre ord - dine reaksjoner gjør også deg tydelig og er derfor godt utgangspunkt for

samme sindige undersøkelse. Hva er ditt bidrag til at noe skjærer seg?

Kanskje får du høre av gruppen at du kan være ganske god til å snakke nedsettende om andre. Det er som om du forsøker å skaffe deg allianser mot dem i prosjektgruppa du har mest problemer med. Hva er det i deg selv du beskytter ved å gjøre andre små, dumme og håpløse? Det du skarpt og presist påpeker av hjelpeløshet og forvirring hos for eksempel Milada - det finnes kanskje i rikt monn hos deg selv? Og så slipper du unna selvforakten ved å forakte og bli rasende på alt dette hos henne?

I denne situasjonen er ikke de andre i gruppen ute for å anklage eller straffe, men tvert imot opptatt av å gi deg rom og trygghet til å være nær dette smertefulle i deg som kan gjøre deg til en baksnakker. Så ser og kjenner du mer av de kreftene som styrer din sansning og din handling når du er sammen med andre. Og du blir ikke lenger så formet av dem. Du eier mer av deg selv på en tryggere måte.

Dette er mulig i en kommunikasjonsgruppe i Acem.

Acems ukeskurs i kommunikasjon

Kurset strekker seg over en uke og arrangeres på Acems kurscenter Halvorsbøle ved Randsfjorden, halvannen time med bil fra Oslo. Det ledes av Acems kommunikasjonsgruppeledere, mange med faglig bakgrunn som psykologer og leger.

Kurset er rettet mot mennesker med interesse for å ta del i en ukes gruppeprosess for å bli bedre kjent med seg selv og andre – med de positive følger dette kan få for ens liv forøvrig. Deltakerne på de ukelange kommunikasjonskursene er inndelt i grupper på 6-10 personer. Det nære fellesskapet som utvikles i gruppene gjennom kursets ulike aktiviteter, er basis for de prosesser kurset setter i gang.

PROGRAM FOR EN TYPISK DAG PÅ KURSET

0815-0900	Frokost
0915-1200	Kommunikasjonsgruppe
1200-1245	Lunsj
1300-1615	Fellesoppgaver, tur, selvevaluering
1615-1745	Kommunikasjonsgruppe
1800-1830	Mulighet for fellesmeditasjon
1830-1930	Middag
1930-2100	Uledede grupper
2100	Sosialt. Dagbok og dagsrapport
2240-2300	Forberedelse til uledede grupper



Acem kommunikasjonskurs:

Arena for gode samtaler

- Du holdt et godt foredrag, sa hun. Rosen prellet av. – Det sier du bare for å være hyggelig, tenkte han. Han følte seg alltid keitet og klosset i slike situasjoner. Acems ukeskurs i kommunikasjon byr på en enestående anledning til – i et trygt fellesskap med andre – å oppdage, utforske og justere hvordan vi begrenser oss selv, skriver **Rolf Brandrud** i denne artikkelen. Det åpner for endringene i egen selvforståelse som kan gi store positive ringvirkninger i forhold til jobb, nære relasjoner og kreativ virksomhet i lang tid etterpå.

Meditasjonsorganisasjonen Acem har drevet kommunikasjonskurs helt siden 1970. De første årene var dette et internt skoleringstilbud for Acems kurslærere. Men fra 1982 har det vært et åpent tilbud for alle interesserte – og i dag arrangeres jevnlig slike kurs med 40-60 deltakere på Acems kurssenter Halvorsbøle fem mil fra Oslo.

LENGSELEN ETTER GODE SAMTALER

Når vi møter nye mennesker, leter vi gjerne etter berøringspunkter å snakke om – vær og vind, felles kjente, aktuelle hendelser i nyhetene og hva som ellers kan falle en inn. Noen mestrer slik sosial småprat godt, andre ikke fullt så

godt. Men uansett har vi alle opplevd at vi etter kortere eller lengre tid står der med følelsen av å ha brukt opp det som er å si og at det ikke lenger er så mye fornyende i samtalen. Da er det på tide å bevege seg videre til nye mennesker – eller å forsøke å skifte nivå for å bringe nytt liv inn i samtalen.

I de fleste sosiale sammenhenger i fritiden er det vanlig å bruke alkohol som et "glidemiddel" for å løse på sosiale konvensjoner og hemninger. I Acems kommunikasjonsgrupper arbeider man i stedet med å utvikle kommunikasjonsformer som åpner for mer berikende samtaler hvor deltakerne kan snakke ærligere og dele mer omkring viktige hendelser i egne liv.

Det er en underliggende opplevelse av at de andre oppriktig vil en vel, som gjør gruppen til en trygg favn.

GRUPPEN SOM TRYGG FAVN

Varme fungerer bedre enn stri vind for å få mennesker til å åpne seg. Det gjaldt i lignelsen om sola og nordavinden som konkurrerte om å få vinterfrakken av mannen. Og det gjelder like klart for Acems kommunikasjonsgrupper.

Der skiller disse gruppene seg fra mange næringslivskurs og sensitivitetsgrupper som til dels bruker provokasjon som virkemiddel for å teste ut utkommanderte lederkandidaters evne til forandring og omstilling. Deltakerne i Acems grupper står derimot gjennom hele prosessen fullstendig fritt til selv å avgjøre hvor langt de ønsker å gå. De inviteres til å snakke om viktige hendelser og relasjoner i livet, og kan underveis få hjelp og stimulans fra lederne og de øvrige gruppedeltakerne til å nærme seg dette. Men valget er deres eget.

Acems grupper skiller seg også fra grupper og metoder som arbeider med å tenke positivt og bare skal oppmuntre. De gjensidige varme følelsene som gjerne utvikler seg i Acems kommunikasjonsgrupper, følger ikke av noen instruks om at man skal være understøttende overfor hverandre. De utvikles ved at gruppen får snakket seg igjennom konflikter og brytninger som oppstår underveis, og av at man gradvis har utviklet en tillit til hverandre. Det er en underliggende opplevelse av at de andre oppriktig vil en vel som gjør gruppen til en trygg favn å nærme seg også med temaer det kan være ladet for den enkelte å snakke om.

VEIEN FRAM TIL EN GOD GRUPPE

En god kommunikasjonsprosess etableres ikke av seg selv. Det er mange utfordringer å komme igjennom underveis.

Den første er klargjøringen av hvor ansvaret

for prosessen ligger - nemlig hos deltakerne selv. I utgangspunktet er det ingen selvfølge. Fra skole og universitet har mange til nå vært vant til tradisjonell kateterundervisning hvor man som elev eller student har kunnet lene seg tilbake i en relativt passiv tilhørrerolle. Men Acems kommunikasjonskurs minner mer om tennistrening enn kateterundervisning. Det er først når du begynner å spille selv at du oppdager hva du har behov for å trene på og hvordan du kan nyttiggjøre deg veiledning fra tennistreneren og andre spillere. Også i Acems kommunikasjonsgrupper er det deltakernes egen prosess og egen utprøving i møte med utfordringer underveis som står i sentrum.

Når deltakerne så begynner å snakke sammen ut fra seg selv på kryss og tvers i gruppen, etablerer det seg raskt en sosial struktur. Noen er aktive og initiativrike - og tar styringen. Andre følger opp der andre går foran. Atter andre tar en avventende tilskuerrolle for å se hva som skjer. Noen spiller på humor, andre er mer alvorlige og atter andre kommer raskt inn i følelser i sitt forhold til andre. Noen har stor selvtillit, andre er svært selvkritiske og atter andre virker tilsynelatende ubesværet.

I vanlige sosiale sammenhenger tenker man sjelden over den sosiale strukturen - og kommenterer i alle fall neppe direkte på den. I kommunikasjonsgrupper gir den derimot stoff til ettertanke. Hva slags roller er det jeg spontant velger i samvær med nye mennesker - og hva slags relasjoner er det jeg mer eller mindre bevisst går inn i i forhold til de andre deltakerne i gruppen? Hva ser jeg av meg selv og andre i det? Hvilke allianser og konflikter er det som oppstår i gruppen? Og hvordan utvikler gruppesamspillet seg etter hvert som prosessen skrider fram? Refleksjon og bevisstgjøring



Problem og prosess

omkring dette er en utfordring nummer to i gruppens prosess.

MED BLIKK FOR GRUPPEPROSESSEN

Det viktigste materialet i Acems kommunikasjonsgrupper er hvordan gruppedeltakerne snakker sammen og hvordan de forteller om sitt eget. Uansett hva innholdet i dette måtte være, så kommer særtrekk både ved gruppens samværsform og enkeltpersonenes personlighet fram i måten man formidler seg på.

I perioder flyter samtalen i gruppen lett og utvungent. Den bringer fram opplevelser og refleksjoner som bidrar til prosessen. Men stadig vekker vil det – her som i livet for øvrig – skje at samtalen går på tomgang, stanser litt opp eller tvert imot spisser seg til i konflikt. Det kan være enkeltpersoner som kjenner på noe de er usikre på om de vil si i gruppen. Eller det kan være motsetninger mellom personer i gruppen. Disse punktene hvor flyten i kommunikasjonen av ukjente grunner opphører, er særlig interessante. Der er det behov for å utforske og få et nytt perspektiv på noe for å kunne løse opp i bindingen og komme videre.

Når en deltaker nøler i forhold til hva han vil fortelle om i gruppen, er ikke poenget å få ham til å hoppe bukk over sine hemninger. Det er snarere å utforske og justere dem dersom det kan kjennes trygt å gjøre det i gruppen. Veien dit vil være å utforske situasjonen: Hvordan er det å være tilstede i gruppen? Hva kjennes det greit å snakke om – og hva kvier han seg litt for å ta opp? Hva er det som holder ham tilbake? Hvordan ville det føles om han likevel skulle dele noe av dette? Slike spørsmål vil de fleste være innovent mange ganger i løpet av kurset – og den gjengse erfaringen er at etter hvert som fortroligheten og tryggheten i gruppen

utvikles, blir den en god favn for å dele tanker og følelser også omkring ens egne hemninger og forhåpninger i samspillet med andre.

Når personmotsetninger utspiller seg i gruppen, er det lett å havne i én av to grøfter. Den ene er en stillingskrig hvor de to står hver på sitt og gruppen finner fram til "hvem som har rett" – og allierer seg med den ene mot den andre. Den andre grøfta er økt selvsensur hvor den ene eller begge parter holder sine reaksjoner tilbake for å unngå å skape konflikt og misstemning i gruppen. I begge tilfelle blir en del av det som rører seg i gruppedeltakerne utelukket fra gruppens fellesarena – med de begrensende følger det vil ha for den videre prosessen.

For å løse opp i knuten blir det viktig å finne en vei videre hvor det fortsatt er trygt og berikende at alle kan snakke åpent – også om andre skulle reagere på det. Det krever en samtaleform som er romslig nok til også å kunne ta opp i seg konflikt. Virkemidlet er å bringe inn en utforskende refleksjon av ståstedene på begge sider. Hva ser de to hos hverandre? Hva treffer den andre i dem selv? Er dette reaksjonsmåter de kan kjenne igjen fra andre sammenhenger? Hvordan oppfatter de andre gruppedeltakerne relasjonen mellom de to? Hvordan kan dette bidra til å nyansere forståelsen av det brytningen gjaldt?

BUDSKAPET BAKOM ORDENE

En utfordring er også å kunne se bakom det som blir sagt til måten det blir formidlet på i gruppen. Vanligvis lytter vi først og fremst til ordene, og forsøker å forstå hva fortelleren selv ønsker å formidle. Men meningsinnholdet i ordene er bare en del av budskapet. I tillegg formidles mye også med ordene vi velger, vår måte å snakke på – raskt eller langsomt, irritabelt eller mykt,

Her står jeg. Slik opplever jeg dere. Hvordan opplever dere meg?

gjennom kroppsholdning, hvem vi allierer oss med og mot i gruppen, sammenhengen vi sier det vi sier i.

Selv om denne såkalte metakommunikasjonen gjerne oppfattes lite bevisst, så vil reaksjonene likevel være der og forme oppfatningene deltakerne former seg av hverandre og av samværsformen i gruppen. Ved å sette ord på en mer helhetlig opplevelse av hverandre kan den felles gruppeprosessen favne mer av det som rører seg under overflaten. Det er viktig for å se det reelle samspillet i gruppen: "Du sier at du er ferdig med din eks-kjæreste, men du virker trist i øynene når du snakker om henne. Du forvirrer meg".

Kommunikasjonsgruppen er en sjelden anledning hvor vi kan få del i nyansene i hvordan andre opplever oss og ha rikelig tid sammen til å reflektere over dette som innspill til egen selvforståelse. Det er en bevisstgjøring som gjør det lettere å forholde seg til tilsvarende reaksjoner når de gjerne melder seg utalt også i hverdagen ellers.

Derneft er det også en utfordring å kunne slippe seg inn i å utforske spenningen mellom andres opplevelse og ens egen selvforståelse. I slike situasjoner er det lett å hoppe på kjappe konklusjoner - enten man umiddelbart gir de andre fullstendig rett eller man avviser deres opplevelse fullstendig. Resultatet er i begge tilfelle at man slipper å ta forskjellen i opplevelse inn over seg. Alternativet er å stanse opp, hente fram forskjellen som det interessante faktum den faktisk er og utforske hva den egentlig står for. Hva er det de andre ser, som jeg har opplevd på en annen måte? Er det noe i deres opplevelse jeg kan gjenkjenne i meg selv? Hva treffer i så fall det, og hva får jeg behov for å si tilbake?

TILBAKE FRA KURS SOM ET NYTT MENNESKE?

Her står jeg. Slik opplever jeg dere. Hvordan opplever dere meg?

Uansett hvor trygg og alliert gruppen vanligvis oppleves, blir de aller fleste også berørt av å gjennomleve en uke på Acems kommunikasjonskurs. Man blir grundig bevisstgjort på hvilke roller, relasjoner og reaksjonsmønstre man spontant glir inn i i gruppen, man får snakket om viktige hendelser i ens liv og om sine lengsler og urolige tanker i forhold til framtida. Det bringer i bevegelse ens indre bilder av en selv, av hvem en selv er for andre, av hvem de er for en selv og av hva en selv kan og ikke kan utrette. Erfaringen hos tidligere deltakere på kommunikasjonskurs er at ettersiget i form av selvrefleksjon og egen nyorientering kan vare ved i måneder etterpå.

Hva som kommer ut av dette, kan bare den enkelte selv svare for. Men en av skytterne på det norske skytterlandslaget brukte et bilde i et innslag om Acem-meditasjon i NRKs helsemagasin *Puls* som kan passe godt også for resultatene av kommunikasjonskurs. "Ser du blinken langt der borte?" sa han. "Hullene i den er et speilbilde av hvor støtt jeg holder geværet. Og om meditasjon hjelper meg til å holde det ørlite grann støtere, så kan det utgjøre forskjellen mellom å skyte blink og skivebom." Tilsvarende kan man også si om de justeringer en ukes kommunikasjonskurs kan bidra til i egen selvforståelse. Det kan over tid få store konsekvenser for hvordan man bruker seg i ulike livssammenhenger - i jobb, nære relasjoner og kreativ virksomhet.

Problem og prosess

Meditasjonsformer deles i ledighets- og konsentrasjonsteknikker.

I ledighetsteknikker slipper man til det som i øyeblikket beveger seg i sinnet. I konsentrasjonsteknikker fokuserer man på bestemte mål.

Tilsvarende inndeling kan benyttes på gruppepsykologiske aktiviteter; vi har prosess- og erkjennelsesorienterte grupper på den ene siden og mer problemfokuserede, løsningsorienterte grupper på den andre.

Prosess- og erkjennelsesorienterte grupper tar sikte på å skape en åpen situasjon der deltagerens bevisste og ubevisste sider kommer til uttrykk. Det foreligger ikke en fast agenda; den blir til i samspillet mellom deltagerne. Lederne har en ikke-strukturert stil. Snarere følger og forsterker de det som kommer frem.

Problem- og løsningsfokuserede grupper tar sikte på å kartlegge på forhånd definerte problemer blant deltagerne. Agendaen er klar. Lederne bidrar med struktur, retning og innhold.

Som det fremgår av navnene, er kommunikasjons- og prosessgrupper i Acem prosess- og erkjennelsesorienterte. Det er ikke gitt på forhånd hva gruppen kommer til å være opptatt av. Ubevisste sider kan komme til overflaten; den enkelte deltager og gruppens videre utvikling kan stadig ta nye og uventede



retninger. Målet for gruppen er refleksjon over den enkeltes sosiale væremåte og livsløsninger.

Veiledningsgrupper i Acem-meditasjon ligner noe på problem- og løsningsfokuserede grupper. Man kartlegger meditasjonsutførelsen for å identifisere hva den enkelte kan arbeide videre med for å få enda mer ut av sin meditasjonsutøvelse.

Acems gruppepsykologiske kurs utforsker den enkeltes forhold til bestemte tema: drøm, roller, selv og samspill etc. Disse kursene er vesensforskjellige fra terapigrupper. Her skal kort nevnes hva som kjennetegner de ulike terapigrupper innen helsevesenet:

Psykodynamisk orienterte terapigrupper er erkjennelsesorienterte, ofte med følelser som fokus, med liten fast agenda og lite strukturert lederstil. De går gjerne over flere år. Målet er å hjelpe personer med alvorlige psykiske problemer.

Kognitiv- og atferdsorienterte terapigrupper er også rettet mot personer som trenger hjelp til å håndtere psykiske problemer. Fokus i gruppene er utelukkende bedre mestring av problemene.

Her står jeg,
og jeg oplever jeg
denne verden
og jeg er der med mig?

Problem



Der er ikke guld på loftet, men der er guld i den menneskelige psyke. For det er her, at den største udfordring ligger. For det er her, at den største udfordring ligger. For det er her, at den største udfordring ligger.

Der er ikke guld på loftet, men der er guld i den menneskelige psyke. For det er her, at den største udfordring ligger. For det er her, at den største udfordring ligger. For det er her, at den største udfordring ligger.

Formende møter

Å Acem-meditere er et møte mellom meg - og meg. Å delta i gruppepsykologiske aktiviteter er et møte mellom meg - og deg. Hvordan kan det forstås at møtet mellom meg og meg beriker mitt møte med deg? Eller at meditasjon, en ensom aktivitet, har inspirert til og dannet bakteppe for utvikling av gruppepsykologiske aktiviteter? **Maria Gjems-Onstad** svarer i denne artikkelen.

Tenk deg at du sitter på bussen hjem en ettermiddag. Du lar tankene flyte, en søt dagdrøm, en bekymring, noen bilder fra arbeidsdagen, en dump smerte i det ene benet, en sultfølelse, en plan for morgendagen, en usikker følelse overfor en overordnet kollega, stolthet over sønnens prestasjon. Du ser tristheten i øynene til en eldre kvinne, tankene streifer en tante du var knyttet til.

Så kommer noen og setter seg ved siden av deg, og spør hva du tenker på. Når du svarer, velger du ut noe, og velger bort noe annet, sannsynligvis avhengig av hvem den andre er; nabo, kollega, butikkdamen, eller læreren til barna. Det som rører seg der inne er de spontane tankene og følelsene, det vi kunne kalle tankestrømmen. De er der bare et øyeblikk, og

inneholder nesten et helt liv. Som årringene i et tre. Situasjonen på bussen kan brukes som bilde på et møte mellom en indre og en ytre verden, også som et møte mellom ulike deler av en selv, noe får komme opp i dagen og leve og noe forblir i skyggen.

Personlighetsutforming er resultat av kontinuerlige møter mellom mine muligheter og min evne til å realisere disse, mellom mine genetiske føringer og det omgivelsene bekrefter eller avviser. De fleste har funnet en ytre form til et indre liv, som er sosialt akseptabel, og som rommer mer eller mindre av det som bor der inne.

Å Acem-meditere er å gjenskape de formende møter med deler av en selv. Vi lager en åpen situasjon og slipper til det indre liv.

Det du ser av den enkelte deltagers atferd i gruppen, er et speilbilde av hvordan vedkommende fremtrer i hverdagen

I meditasjonens ledighet klarer vi å favne mer av det indre enn vi tidligere har gjort. Acems gruppetilbud har til hensikt å utforske disse møter, enten ved å sette søkelys på det som skjer i meditasjonen, som man gjør i veiledningsgrupper, eller ved å skape nye møter der den enkeltes indre verden tydeliggjøres sammen med andre og deres indre verden, som man gjør på gruppepsykologiske kurs.

Den som ikke har deltatt, vil kanskje tenke at hvordan man forholder seg til en tilfeldig gruppe ikke er så viktig. Erfaringen er imidlertid at slik du fremtrer i en åpen gruppe med andre, er sterkere beslektet med hvordan du er i andre sammenhenger enn det du kanskje liker å tro. En kjent amerikanske gruppepsykolog og teoretiker, Irwin Yalom, sammenligner gruppen med et mikrokosmos. "Det du ser av den enkelte deltagers atferd er et speilbilde av hvordan vedkommende fremtrer i hverdagen." Vår personlighetsutforming, hvordan vi forstår og forholder oss til verden, er rimelig stabil, og fører til repeterende handlinger – også når vi er i en gruppe med andre.

TILBAKEBLIKK

Det startet med grupper for veiledning i meditasjon, allerede fra 1966 da Acem ble stiftet. I andre meditasjonsorganisasjoner var det vanlig med individuell veiledning, ut fra en guru – elev modell. I Acem tok man avstand fra en slik form og la vekt på å lære i et åpent felleskap.

Meditasjonshandlingen er enkel. Man gjentar en metodelyd i tankene. Handlingen påvirkes av de spontane tanker og følelser, det vi kalte tankestrømmen. Veiledning kaster lys over hvordan man gjentar lyden under påvirkning av en skiftende tankestrøm. Den ensomme handling trenger ofte en stemme for at møtet mellom den

indre og ytre verden skal bli tydelig. Det som rører seg inne i oss, som vi til tider overser eller ikke er bevisst, trer fram på en ny måte når noen hører på det som blir sagt og stiller spørsmål til videre fordypelse. Noe indre er i bevegelse for å få form i den ytre virkelighet, fra meditasjonens skumring, til at det formuleres og sies, og høres av andre.

Også den som spør blir stimulert til å tenke over sitt eget. "Jeg ser hvordan jeg har tendens til å bli fanget av egne ideer slik at jeg lett unngår å gjenta metodelyden. Men det ser ut som om du tviholder på lyden og sensurerer bort mange av dine tanker." To deltagere i en veiledningsgruppe utforsker egen meditasjonsutførelse, får hjelp til å meditere bedre – og kanskje frigjøre egen kreativitet.

Evne til å lytte innover og sette ord på indre forhold er viktig for å optimalisere meditasjonsprosessen. Kommunikasjonsgrupper, først kalt grupper for sosial refleksjon, startet i 1970 og hadde bl.a. til hensikt å oppøve denne evne. Men fokus var mer på møtet mellom meg og deg. Hvordan opplever, forstår og forholder jeg meg til deg ut fra mitt ståsted og min tankestrøm? Hvordan opplever du meg? De enkelte møter vekket til live også fortidens møter, ...du minner meg om...og ga rikelig anledning til å forstå og se seg selv i nytt lys.

I meditasjonsveiledning arbeidet man med å sette ord på hvordan man forholdt seg til egne tanker, eventuelt følelser, i kommunikasjonsgrupper med å sette ord på hvordan man forholdt seg til andre mennesker. Når man snakker om sin meditasjon, setter man språk på noe som også kan være språkløst, i kommunikasjonsgrupper forsøkte man å formulere noe man vanligvis ikke snakket så mye om. Å delta i kommunikasjonsgrupper stimulerte

ACEMS MEDITASJONGRUPPER

- a) Begynnergrupper
- b) Videregående meditasjonsgrupper (M1 og M2)
- c) Veiledningsgrupper
- d) Prosessgrupper

I **begynnergrupper** lærer man å meditere, får innblikk i elementær meditasjonspsykologi og drøfter disse i lys av egne erfaringer.

Videregående grupper går lenger inn i meditasjons-teori og praksis.

I **veiledningsgrupper** arbeider man med den enkeltes meditasjonsutførelse og ser etter sammenhenger med reaksjoner i dagliglivet.

Prosessgrupper finner sted på lengre meditasjonskurs, har en åpen ramme og er nært beslektet med Acem-meditasjon. Den enkelte tar utgangspunkt i egen meditasjon og slipper seg inn i assosiasjoner til det som har vært oppe slik det blir beskrevet i Tor Hersougs artikkel i dette nummeret.

ACEMS GRUPPEPSYKOLOGISKE TILBUD

Man trenger ikke å ha lært å meditere for å delta.

- a) Kommunikasjonsgrupper
- b) Temagrupper

I **kommunikasjonsgrupper** arbeider man både med relasjoner deltagerne mellom og med indre psykologiske forhold. Gruppene finner ofte sted på ukeskurs med intensivt program. Se artikkelen til Rolf Brandrud på side 28 og Ole Gjems-Onstad på side 40 i dette nummeret.

Temagrupper er av kortere varighet. Man tar utgangspunkt i enten drøm, selvbilder, kjønnsroller og spesifikke aspekt ved samspill og fordyper seg i strukturerte oppgaver slik Anne Grete Hersoug beskriver i dette nummeret.



ACEM-MEDITASJON

er en enkel teknikk der man sitter med lukkede øyne og gjentar en metodelyd i tankene med en lett og ledig holdning. Samtidig som man gjentar lyden, lar man alle andre tanker, følelser, stemninger og kroppsintrykk få komme og gå som de vil.



De som ikke har mediterert eller deltatt i psykologisk orienterte grupper, vil kanskje lure på om det er lurt å lytte innover.

meditasjonsprosessen og omvendt.

Deltagere i kommunikasjonsgrupper som ikke hadde lært å meditere, opplevde å ta i bruk nye sider av seg selv. Som en deltager uttrykte: "For meg åpnet en ny verden seg når jeg kunne formulere noe av de usagte reaksjonene jeg har på andre. De har vært der og formet mine relasjoner, men har forblitt implisitte og uklare. Andres opplevelse av meg har også gitt innfallsvikler til å se meg selv på nye måter.."

INN I EN SAMTID

70-årene var utviklingsoptimismens blomstringstid. "The sky was the limit". Man hadde tro på at personlighet og bevissthet var tøyelige fenomen som kunne forandres i mange retninger. Hemninger skulle overkommes. Man søkte seg til meditasjonsformer, yogateknikker og ulike filosofiske og politiske grupperinger. Man gjorde opprør mot autoriteter og søkte til grupper med mer flat struktur.

I dag er tonen fra forandringsfronten mer nøktern. En del føler seg ikke så fortreffelige som man en gang håpet at man skulle bli. Psykologisk forskning legger vekt på nedarvede, genetiske rammer og begrensninger, og slår en pil gjennom utviklings- og forandringsutopier. Man har deretter levd i en tid preget av postmodernisme og ironi, og begynner kanskje nå å lete etter det mer følelsesnære og genuine?

SÆRPREG, LIKHETER OG FORSKJELLER

Hvilke linjer fra møter mellom meg og meg i meditasjon er gyldige for møter mellom meg og deg på gruppepsykologiske kurs? Følgende fire prinsipper vil bli drøftet for å se på paralleller mellom de to møtene:

- 1) Tankestrømmens frihet
- 2) Godta egen tankestrøm

- 3) Handling er viktigere enn opplevelse og
- 4) Ansvaret er ditt eget.

1. TANKESTRØMMENS FRIHET

Både i Acem-meditasjon, prosessgruppe og kommunikasjonsgruppe frisettes tankestrømmen for å gjenskape et møte mellom muligheter og vår evne til å realisere disse. Tankestrømmen brukes som et samlebegrep for alle tanker, impulser, stemninger, følelser og kroppsintrykk som er i sinnet. I meditasjon skapes frihet for det indre ved å gjenta en metodelyd med ledighet. I gruppene skapes frihet for ulike uttrykk bl.a. ved at det ikke er noen på forhånd gitt agenda, og at strukturen skapes underveis.

Åpenhet slipper også til det vi holder borte, det vi ikke er blitt fortrolige med, eller kanskje det som kan provosere litt. Å kjenne på det som er vanskelig, kan gi behov for å lukke til og innskrenke friheten. Møtet blir da mellom meg og "ikke-meg", mellom det i meg som jeg aksepterer og det jeg helst ikke vil vite av eller være. I meditasjon kan det skje at ledigheten innskrenkes og man kan begynne å sensurere tanker. I gruppene kan den som eksponerer noe vanskelig, bli skamfull, få lyst til å være stille, anonym, eller usett. For å fortsette videre prosess, må åpenheten gjenvinnes. I meditasjon gjøres det te ved å tenke metodelyden på en ledigere måte. I gruppene kan det gjøres ved å sette ord på de tankene eller følelsene man har. Bare det å si at noe kan være flaut eller vanskelig uten at man nødvendigvis må si hva det er, kan oppleves lettende.

De som ikke har mediterert eller deltatt i psykologisk orienterte grupper, vil kanskje lure på om det er lurt å skulle lytte innover. Og om det ikke kan bli konflikter hvis man i en gruppe skal dele reaksjoner på hverandre. Er dette litt

risikabelt?

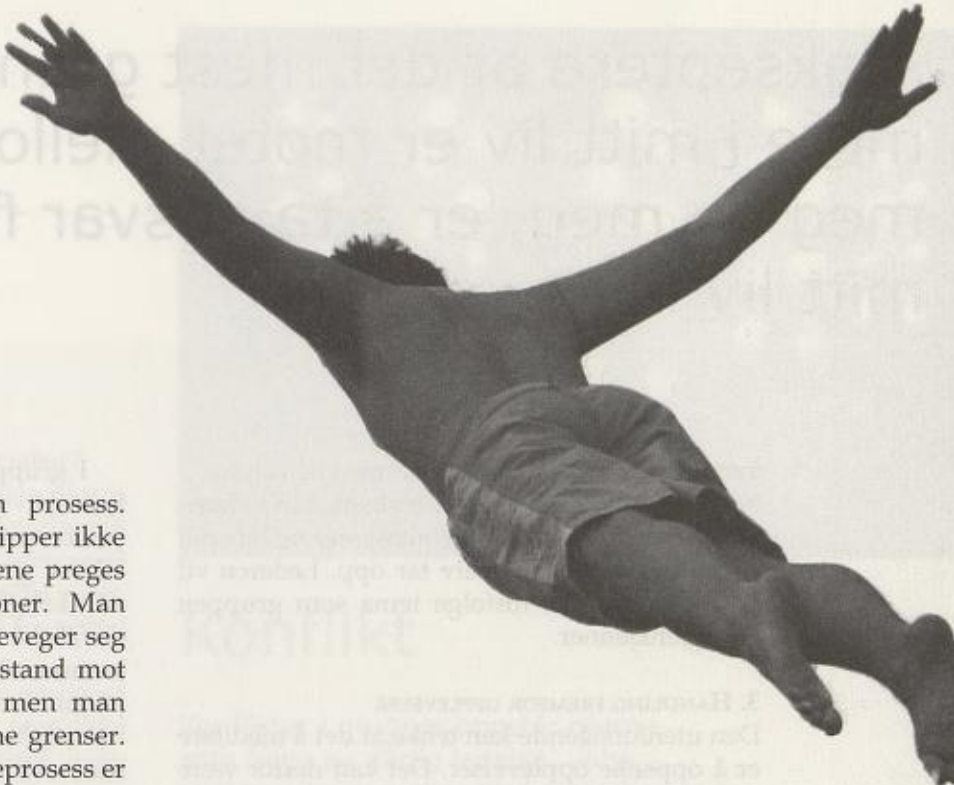
Acem-meditasjon er en skånsom prosess. Forsvaret mykes noe opp, men vi slipper ikke mer til enn det vi kan møte. Gruppene preges heller ikke av sterke konfrontasjoner. Man starter der gruppedeltagerne er, og beveger seg nennsomt videre. Når noen har motstand mot å åpne seg, aksepterer man dette, men man får også mulighet til å dvele ved egne grenser. Møter mellom mennesker i en gruppeprosess er slett ikke opprivende, men berikende.

2. GODTA EGEN TANKESTRØM

I Acem-meditasjon skal alle tanker og følelser få være tilstede. De skal ikke skyves bort, men man skal heller ikke bevisst forfølge dem. I meditasjon er dette mulig fordi man ikke primært engasjerer seg i tankestrømmen. Det man engasjerer seg i er å gjenta lyden i tankene med så stor grad av ledighet og liten grad av anstrengelse som mulig. Ledighet er å inkludere alle tanker og behandle dem likt. Ledig gjentakelse av lyd er trening i å være raus med seg selv.

Hvordan akseptere både meg og deg samtidig? I alle Acems grupper er det grunnleggende at lederen viser en holdning av akseptering og respekt. Han eller hun lytter og spør uten å sensurere, evaluere eller ta stilling til det som blir sagt. Ingen tar parti verken for deg eller meg. Lederen er modell. Holdningen smitter over på de andre deltagerne. Sammen arbeider man seg frem til et aksepterende klima, noe som er nødvendig for at deltagere skal oppleve det naturlig å være ærlig og eksponere seg.

Ledighet som holdning i en gruppe er en empatisk tilnærming som sikter mot å se seg selv, men samtidig beholde en nøytral distanse. Empati er å se den andre på godt og vondt, uten å bli overinvolvert eller subjektiv. Empati er å vende



Empati er å vende
introspeksjon utover,
være raus med den
andre.

Å akseptere at det mest grunnleggende møte i mitt liv er møtet mellom meg og meg, er å ta ansvar for hvordan mitt liv folder seg ut.

introspeksjon utover, være raus med den andre. Når et aksepterende klima er skapt, kan lederen være mer aktiv med konfrontasjoner og innspill ut fra deltagerne selv tar opp. Lederen vil ikke ta opp eller forfølge tema som gruppen ikke gjenkjenner.

3. HANDLING FREMFØR OPPLEVELSE

Den utenforstående kan tenke at det å meditere er å oppsøke opplevelser. Det kan derfor være overraskende å høre at Acem-meditasjon er svært handlingsorientert og opplevelser under meditasjon betyr lite. Meditasjonshandlingen, å gjenta en lyd i tankene med ledighet, er ikke et middel for å komme til bestemte opplevelser eller tilstander. Å gjenta lyden i tankene er en kontinuerlig prosess. Du inviterer tanker, eventuelt følelser til bevissthetens overflate, og øver deg i å møte dem, uten å bli overveldet. Uansett hva som kommer i sinnet, det du gjør er å gjenta metodelyden med ledighet. Du trener i å møte ulike deg, bli berørt, men ikke handlingslammet.

Det samme kan sies om deltagelse i gruppe. Samspill med andre eller det å erfare indre konflikter, kan føre til stille undring eller mer synlige følelser. På film og teater, har ofte sterke og synlige følelser i samspill mellom andre høy status. Det samme fenomen kan noen ganger også oppstå i grupper; gråt og sterke følelser overvurderes i forhold til andre emosjonelle uttrykk. Men i Acems grupper er linjen fra meditasjon klar; innholdet i det som kommer er ikke avgjørende, men hvordan man forholder seg til de følelser og tanker som kommer. I meditasjonen er det å gjenta metodelyden på en ledig måte, i grupper er det å sette ord på det man er inne i og innta en undrende, utforskende og aksepterende holdning.

I grupper som arbeider med selvutvikling, kan det være vanskelig å skille mellom hva personen sier om seg selv, og hva vedkommende faktisk gjør. Noen kan for eksempel si at de har vanskeligheter med å være selvhevdende, mens de faktisk er ganske flinke til å ta seg til rette. På kommunikasjonskurs bor deltagerne på enerom på kurshotellet, har samarbeidsoppgaver og ser hverandre i mange daglige aktiviteter. De spiser sammen, utfører dugnad, har uledete grupper og samvær. Alt dette gir materiale til bearbeidelse i grupper, og gir deltagerne mye mer informasjon om den enkelte enn om man bare skulle forholde seg til det som ble sagt.

4. ANSVARET ER DITT EGET

Acem-meditasjon er en selvadministrert teknikk. Den som mediterer har ansvaret fullt og helt. Hvis vedkommende ikke mediterer, skjer ikke noe. Ingen kan meditere for en. Meditasjonshandlingen er enkel og oversiktlig. Det man møter, er seg selv. Det er ingen andre å falle tilbake på. Ingen andre å skylde på hvis man blir rastløs, sint eller lei seg, ingen man må takke når man føler ro og tilfredsstillelse. Det er noe man gir seg selv.

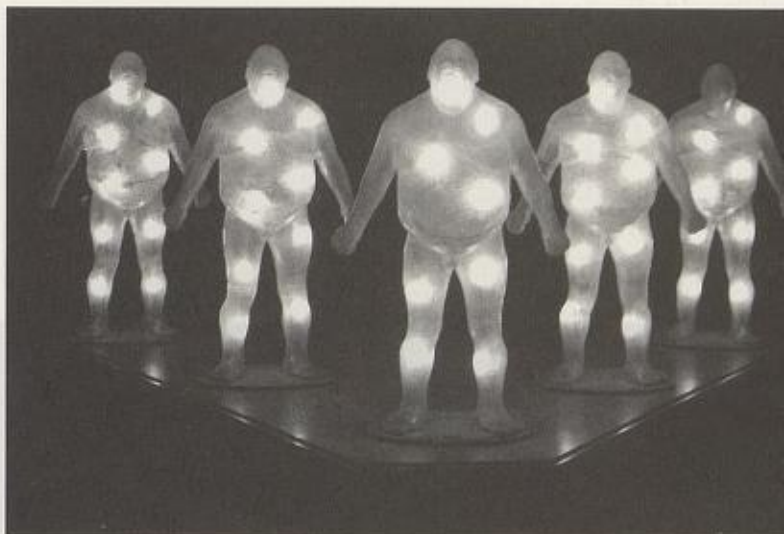
I essens er dette et bilde på menneskets eksistensielle utfordring. Ens livssituasjon er langt på vei formet av utenforliggende faktorer; ektefelle, familie, arbeidssituasjon etc. Men det man gjør ut av situasjonen, hvordan man forholder seg til det som er, det er kun ens eget ansvar. Reaksjoner, tanker eller følelser som kommer i meditasjonen eller i en gruppe, kan ha utspring i forholdet til vanskelige sjef, ektefeller eller annet. Med det er opp til en selv hvordan disse reaksjonene får prege en. Blir de utgangspunkt for en konstruktiv opprydding og forsoning, eller konserveres reaksjonene i

bitterhet, likegyldighet eller hevngjerrighet?

Når man kommer på et kommunikasjonskurs, får man klar beskjed: Hva du får ut av dette kurset er først om fremst ditt eget ansvar. Rammene er lagt til rette for utforskning og selverkjennelse. Du bestemmer hva du vil bidra med og sette i fokus.

En åpen gruppesituasjon, legger ansvaret for deltagelse på den enkelte. Den som ikke sier noe, får lite respons. Det kan også være en viktig erfaring: Hva er det som gjør at jeg ikke bruker mulighetene? Den amerikanske gruppepsykologen Irwin Yaolom sammenligner ofte et gruppemøte med ett liv, og stiller spørsmålet. Hvordan brukte du dine muligheter? Lederens oppgave er å hjelpe den enkelte til å reflektere over egen rolle i fellesskapet.

Å akseptere at det mest grunnleggende møte i mitt liv er møtet mellom meg og meg, er å ta ansvar for eget bidrag til hvordan mitt liv folder seg ut. Det er her jeg kan endre noe, slik at jeg blir mer tilfreds og kan være mer for andre. Derfor er dette møte av grunnleggende betydning for møte mellom meg og deg. Mange vil se det siste som reproduksjon av det første. Acems gruppetilbud gir ulike anledninger til å utforske disse møter. Ikke bare utforske, men være tilstede i det felt der du kanskje kan favne flere av egne muligheter.



Konflikt

Konflikter i grupper oppstår gjerne som følge av dårlig ledelse, uklar kommunikasjon eller psykologisk umodne personer. Sistnevnte kjennetegnes ved at egne indre motsetninger tillegges omgivelsene og følgelig skapes konflikter. Man skiller mellom to typer konflikter:

1 sakskonflikt = to eller flere personer i en gruppe er uenig om en sak.

2 personkonflikt = to eller flere personer i en gruppe har vanskelig for å forholde seg til hverandre

Som oftest forekommer en blanding av både sakskonflikt og personkonflikt. Sakskonflikten tjener gjerne til å dekke over det som egentlig er en personkonflikt. Man strides om en sak, men egentlig dreier det seg om enkeltpersoners psykologi som spiller seg ut på en destruktiv måte i en relasjon. Svært ofte handler det om beskyttelse av selvfølelse. Det kan være at en person med dårlig regulert selvfølelse opplever seg krenket, urimelig behandlet og har behov for gjengjeldelse. Eller en person må kontrollere andre, kanskje også devaluere, nedkjempe innbilte eller reelle konkurrenter. Den beste måten å forebygge konflikter i en gruppe er å unnlate å benekte at de kan oppstå.

Etter å ha gjennomført kursen, vil du ha fått en klar beskjed om hva du får ut av dette kurset er først om fremst ditt eget ansvar. Rammene er lagt til rette for utforskning og selverkjennelse. Du bestemmer hva du vil bidra med og sette i fokus.

Meditative prosessgrupper

- verbal eksistensiell fokusering

Lange meditasjoner bringer den mediterende nærmere eksistensielle sider som det er særlig meningsfylt å reflektere over. Kort etter langmeditasjoner på fordypelseskurs møtes utøverne daglig i såkalte prosessgrupper. I en verbal-sosial ramme utforskes temaer som var fremme under meditasjonen. Sammen bidrar langmeditasjoner og prosessgrupper til å fremme dyperegående vekst- og utviklingsprosesser, skriver **Tor Hersoug**.

Daglige meditasjoner hjemme varer normalt 20 til 45 minutter. I dem fylles gjerne bevisstheten med rester fra dagens inntrykk, fra stress og tretthet. Man slapper av, henter nye krefter og får god hvile. Over tid kan daglige meditasjoner også gi åpning mot dypere psykologisk materiale.

Langmeditasjoner varer mer enn én time. På vanlige retretter er lengden 3-4 timer. På fordypelseskurs er langmeditasjonene av 5-6 timers lengde eller mer; slike retretter strekker seg vanligvis over 1-3 uker. Lengden på meditasjon øker bare i beskjeden grad avspenningen. Derimot øker intensiteten på de indre prosesser som danner grunnlag for eksistensiell nyorientering og personlighetsendring.

AKTUALISERING

Jo lengre meditasjoner desto sterkere blir tilgangen på dypere psykologisk og eksistensielt materiale, særlig hvis langmeditasjoner gjennomføres i flere påfølgende dager. Ulike spor fra ens livshistorie aktiveres. Det kan dreie seg om formende erfaringer, episodiske minner og psykiske strukturer som har dannet mønstre for hvordan vi håndterer følelser, tanker og sanseintrykk. Slik tydeliggjøring kalles aktualisering. Det innebærer økt tilgjengelighet av uferdig livsmateriale som preger personligheten, innvirker på adferd og opplevelser og kommer til uttrykk i kort- og langsiktige livsløsninger.

Han ba mor om hun kunne bli hjemme en gang hun var på vei ut. Han var redd for å være alene i huset. Moren la ikke merke til guttens følelser, feide ham av og gikk.

Det materialet som aktualiseres i meditasjon, har tendens til umerkelig å påvirke meditasjonsutførelsen og skal møtes med ledighet. Det samme materialet preger tankemønstre og assosiasjoner også rett etter meditasjonen. Derfor holdes prosessgruppene umiddelbart etter dagens langmeditasjon. Ut fra den aktualiserte åpning kan man arbeide videre med det samme livsmaterialet i samtale i gruppen.

Aktualisering er ikke ensbetydende med bearbeidelse, integrering og personlighetsutvikling, men danner et nødvendig utgangspunkt for frigjørende endringer. Først må man bli mer kjent med materialet som kommer frem. Egen ettertanke i prosessgruppe kan gi mulighet til det, og er viktig for utbyttet og videre selvutvikling etter en fordypelsesretrett. Når man vinner større innsikt i ens følelser og antakelser om andre og verden, kan man begynne å forholde seg til dem på nye måter. Man får mer valgfrihet. Det legger grunnlaget for dypere forandring. Prosessgruppene utgjør et viktig tillegg til meditasjon for å fremme forandring.

FRAGMENTERT INNHOLD - INDRE SAMMENHENG

Tankestrømmen i lange meditasjoner er i perioder nokså fragmentert. Innholdet kan tilsynelatende være uten sammenheng med det som foregår i sinnet. Umerkelig kan det påvirke utførelsen. På dypere plan kan sinnets ulike spontane aktiviteter likevel handle om ett og samme tema.

Vi skal ta for oss et eksempel. Det dreier seg om en deltager på fordypelseskurs. La oss kalle ham Terje. I sin langmeditasjon hadde han følgende fragmenterte tankestrøm:

Det startet med et visst sinne mot ektefellen etter en episode nylig der hun av slo å gå på kino for å

se en film som han trodde begge kunne like. Han hadde god lyst til å se filmen, men ville ikke gå alene. Episoden var i seg selv bagatellmessig, men den etterlot klare emosjonelle rester. Siden gled tankene over på andre hendelser.

Innimellom metodelyd og tretthet så Terje for seg bildet av en kollega; hans ansiktsuttrykk etterlot en ubekvem følelse.

I én periode kjente Terje en ubehagelig, spent følelse i magen. Han syntes det virket forstyrrende på evnen til å gjenta metodelyden lett og uanstrengt, slik grunninstruksjonen lyder. Han følte at han måtte neglisjere ubehaget for at det ikke skulle bli for vanskelig å gjenta metodelyden. Det varte kanskje i 20-30 minutter; han så ikke på klokken.

Så ble Terje borte i meditasjonen, nesten som han sovnet. Kort etter ble han mer våken. Etter noen metodelydgjentagelser husket han en episode fra barndommen der han var sammen med sin to år eldre bror og noen av brorens kamerater. De fant på noe de skulle gjøre. Terje husket ikke hva det var, men han husket at han gjerne ville være med. De andre gikk imidlertid så fort at han ikke greide å holde følge. Han ble etter hvert stående tilbake - alene.

En annen episode ramlet også inn i ham. Han ba sin mor om hun kunne bli hjemme en gang hun var på vei ut. Fordi han syntes det var flaut, fortalte han ikke hvorfor; han var redd for å være alene i huset. Moren la ikke merke til guttungens følelser og feide ham av og gikk.

På overflaten er det ikke sammenheng mellom disse bruddstykkene av tanker, bilder og fornemmelser. Ved å reflektere over dem så Terje

likevel sammenhenger. Kollegaen som dukket opp i meditasjonen, hadde for et par uker siden overtalt sjefen på jobben til å foreta en dreining av et større prosjekt. Endringen passet kollegaen og dennes nærmeste medarbeidere bra, mens Terje følte seg tilsidesatt og ble ganske lei seg.

I de forskjellige fragmentene kan vi se flere ulike spor. Ett av dem er preget av en viss fortvilelse og ensomhet. Én fellesnevner var blant annet at Terje ikke ble tatt hensyn til eller forlatt, et slags separasjonstema.

Da han ble spurt i gruppen om han gjenkjente den ubehagelige følelsen i magen fra situasjoner i livet forøvrig, kom han på at den minnet om en følelse han hadde hatt mange ganger, særlig som barn: angst for å bli alene, forlatt.

Terje kjente at han hadde tilbøyelighet til ikke å melde fra om hva han tenkte og følte; han var liksom redd for å bli "utstøtt". I stedet reagerte han i kroppen. Det kunne oppstå ubehag i magen – som i meditasjonen. Neste gang slike ubehagelige, kroppslige fornemmelser dukket opp i meditasjonen, ble utfordringen å akseptere deres tilstedeværelse, la dem være der, ikke prøve å undertrykke eller overse dem, samtidig som han gjentok metodelyden lett og uanstrengt.

Bildene og tankene fra langmeditasjonen sa ikke direkte at innholdet dreide seg om en spenning mellom avhengighet og separasjon på den ene siden, og på den andre selvstendighet, utfoldelse og større ansvar for eget liv. Ved vekslings mellom deltagelse i prosessgrupper og langmeditasjoner gjennom flere påfølgende dager kom han til større klarhet om seg selv, samtidig som han fant økt ledighet i forhold til ubehaget i magen. Denne mestring av utførelsen, sammen med refleksjon i prosessgruppen, ledet etter hvert til innsikt i hvilke følelser som knyttet seg til de ulike episodene, bildene og kroppsfornemmelsene.



I prosessgruppen kjente Terje noe misnøye med at han i mange livssituasjoner hadde innrettet seg på en passiv måte. Han så etter hvert at han kunne forme sitt liv og sine relasjoner selv, og var besnæret av det. Gradvis begynte en prosess av forandringer i hans liv utenfor meditasjonen. I tillegg til at han mestret utfordringene i meditasjonsutførelsen bedre, ble de samme livsutfordringer håndtert bedre.

IKKE FORSTÅ FOR RASKT

Lederens oppgave i prosessgruppene er å bidra til at deltagerne finner mer ut av sine livstemaer. Terje reflekterte over seg selv og sin meditasjonsutførelse ut fra de temaer som startet

Å reflektere åpent sammen med andre etter langmeditasjoner oppleves ofte som lettende, berikende og livsfornyende.

i langmeditasjonene. Prosessgruppen hjalp ham til å endre utførelsen i meditasjonen i retning av mer ledighet.

Som oftest kommer ikke ny innsikt og endret adferd i løpet av ett gruppemøte. Man trenger flere dager, tidvis mer. I noen tilfeller har deltagerne ikke så god kontakt med følelser og tanker til de bilder og episoder som kommer i meditasjonen. Hvorfor akkurat de eller de bildene dukker opp, kan fremstå som uforståelig også på prosessgruppemøtene. Det er ikke et mål å skulle "forstå" alt, spesielt ikke med én gang. En aktiv søken etter å forstå innholdet fra meditasjonen kan hemme videre fremgang. Det viktigste ligger i endret indre utførelse. Derfra spres nye muligheter over i innsikt, handling og livsutfoldelse.

Det å tydeliggjøre for seg selv og finne en mer ledig utførelse i meditasjonen, sammen med det å snakke om det og kjenne etter, gjør at stoffet ofte arbeider videre i underbevisstheten. I ettersiget fra langmeditasjoner og prosessgrupper kommer ofte nye tanker, handlinger og livsløsninger.

DRAHJELP FRA ANDRE

Det Terje deler av bilder, tanker og refleksjoner, kan få andre til å komme videre i sin prosess. Kanskje kommer noen på at, jo, de hadde også tanker om en relasjon som ikke er så grei. Terjes refleksjoner kan få andre til å åpne seg for nye tanker. Det én person sier om sine livstemaer, kan være fruktbart for andre deltagere og deres prosess. Likeledes kan drøftelser av utførelsen under aktualisering også hjelpe andre til å finne ut av sin meditasjonsutførelse.

Det å delta i en prosessgruppe kan bidra til større innsikt i hvordan man er og hvordan man reagerer som menneske. Gjennom langmeditasjon og prosessgruppe kommer man nærmere seg selv

og tilsvarende sider ved andre gruppedeltagere, deres reaksjoner og refleksjoner. Deltagerne ser ofte at de har parallelle reaksjoner selv om deres livsforhold består delvis av forskjellige elementer og enkeltheter. Vi har alle lave og høye selvbilder. Vi kan være engstelige for å bli forlatt, vi har sider som er skambelagte, osv. Deltagelse i en prosessgruppe fører naturlig til mer aksepterende holdninger. Man forsones i større grad med det allmennmenneskelige og ufullstendige hos seg selv og andre.

I motsetning til en kommunikasjonsgruppe er en prosessgruppe ikke orientert mot relasjoner gruppedeltagerne imellom. Hvilke følelser person B får i forhold til person A når A forteller om sine temaer, er lite relevant og er normalt ikke noe som sies eller prøves stimulert i gruppen. Deltagerne forholder seg først og fremst til seg selv, ikke til relasjoner mellom en selv og andre.

Det er naturligvis opp til den enkelte hvor langt vedkommende vil gå i å eksponere personlige temaer i prosessgrupper. Ikke alt behøver sies høyt. Lederen prøver å legge til rette for at gruppen ikke begrenser deltagerne fra å reflektere høyt sammen over sine livstemaer.

FELLES SPØRSMÅL - INDIVIDUELLE SVAR

Å reflektere åpent sammen med andre etter langmeditasjoner oppleves ofte som lettende, berikende og livsfornyende. Prosessgrupper åpner gjerne for dypere eksistensielle spørsmål: Hva bruker jeg tiden min til? Hva gjør jeg med relasjonene til familie, venner, kolleger? Hvordan bruker jeg mine evner og muligheter? Spørsmålene er allmennmenneskelige. De har individuelle svar.



Meditative prosessgrupper

er utviklet i Acem over flere år. De holdes etter lange meditasjoner på fordypelseskurs.

Prosessene er beslektet med meditasjonsveiledning i grupper, men de er mindre fokuserte på meditasjonsutførelse og mer på eksistensielle livstemaer som manifesterer seg i lange meditasjoner.

Prosessgruppen består ofte av 4-8 deltagere og én eller to ledere. I forbindelse med lange meditasjoner på fordypelseskurs finnes det kort tid etter alltid mulighet for veiledning. Det avsettes daglig god tid til prosessgrupper.

Elementer av prosessveiledning har Acem arbeidet med siden 1970-tallet. I 1995 kom dette arbeidet inn i mer systematiske former. Det ble utviklet egne kurs for denne type fordypelse. Siden har fordypelseskurs vært arrangert jevnlig.

Mange med søvnproblemer, stramme muskler og lettere psykiske plager kan ha glede av daglig meditasjon. Acem-meditasjon kan bidra til at man får en annen holdning og kan lette plagene man måtte ha. Fordypelseskurs og prosessgrupper er ikke lagt opp for mer behandlingstrengende, men for personer med interesse for å arbeide med eksistensielle temaer, finne dypere ro og indre forankring.

...åpent sam
...er langme
...ofte se
...o



...åpent sam
...er langme
...ofte se
...o

...åpent sam
...er langme
...ofte se
...o

Ditt eget teaterstykk

I en kommunikasjonsgruppe kommer alle deltagere med hvert sitt teaterstykk. Man gir hverandre roller, og ser ikke fullt ut hvem man er. På en virkelig teaterscene er tusenvis av repriser en suksess. I ens personlige liv er stadige gjentakelser av uforståtte konflikter mer et tegn på blindhet. En kommunikasjonsgruppe kan bidra til å gjøre ens indre implisitte manus mer eksplisitt, skriver **Ole Gjems-Onstad**. Arbeidet i en kommunikasjonsgruppe kan hjelpe en til å se klarere det større dramaet i storsamfunnet.

Agatha Christies teaterstykk *The Mousetrap* er verdensberømt. Første forestilling fant sted 25. november 1952. Senere har stykket blitt spilt kontinuerlig. Det har hatt langt over 10 000 oppføringer.

Imponerende. Men hva med vårt eget teaterstykk? Den forestillingen der vi setter oss inn i roller som liten pike som søker bekræftelse, sint sjef, imponerende redningsmann eller krenket venn? Det stykket spiller mange av oss ikke bare én gang hver kveld, men med til dels mange oppføringer hver dag. I løpet av et liv dreier det seg ikke om 10 000 fremføringer, men titusenvis.

Ikke bare bærer vi med oss vår egen scene og kulisser vi tilpasser til omstendighetene. Vi er nærmest et vandrende teater med en uovertruffen evne til å sette opp vårt stykk både når det passer, og ofte selv om det ikke er så egnet, ut fra de ytre omstendigheter. Stykket kan nærmest spilles hvor som helst: I store eller små grupper, på jobb eller i familie. Undertiden kan det hele ta form av en masseeksodus der vi også fører med oss et lydig publikum som jubler, beundrer eller blir misfornøyd – alt etter hva vårt indre manus forutsetter.

Kanskje innvevd i vårt livs teaterstykke: en labil far, en mor som ikke lar seg vinne, søsken å konkurrere med, en annen å bli forfordelt i forhold til.

ALLTID EN MOR, ALLTID EN SØSKEN

Vi er forfatter, regissør og hovedperson i én og samme person. Medbrakt har vi vårt eget ensemble med fjerne mødre, krevende fedre, ertende søsken - eller hva det skal være. Dette anegalleriet trekker vi i vårt indre frem igjen og igjen. Vi lar de personer vi treffer, fylle roller fra vårt indre teater. Skikkelser og emosjoner legges inn i andre. Den indre forventning blir til ytre forestilling, slik at vårt eget stykke kan fortsette. I nesten hvert menneskelig fellesskap vi blir del av, er det kanskje innvevd i vårt livs teaterstykke en labil far, eller en mor som ikke lar seg vinne, en søsken å konkurrere med, en annen å bli forfordelt i forhold til.

De ytre rammer og kulisser kan altså variere, men essensen i det indre drama vi tillegger omgivelsene av avvisning, bitterhet, håp om aksept, trang til bekreftelse har noe gjentakende med seg. Nissen ble med på lasset. Vårt teaterstykke drar vi i en eller annen form med oss uansett hvor langt ut i verden vi måtte fare.

ET LIVSNARRATIV

Våre livsdrama, slik vi uopphørlig gjentar det, er en føljetong med en rød tråd. Hvert menneske holder på med sin historie - sitt livsnarrativ. Vi fødes inn i en sammenheng - vår lille familie med sin begrensede verden med en smeltedigel av motsetninger, konflikter, lengsler og behov som former oss. I våre dagdrømmer, fantasier og forestillinger gjentas dette drama senere. Vi har behov for å holde på med det, og lever det ut der vår vei fører oss. Vi former den verden vi møter slik at den passer inn i vårt stykke.

Vi lever våre liv som en forfatter med et gitt oppdrag. Teaterstykket skal ha en indre struktur, det skal direkte eller indirekte arbeide med et tema. Men strukturen og innholdet kan variere.

Alle mennesker er en slik indre forfatter. En avgjørende forskjell fra en konvensjonell forfatter som skriver stykker for virkelige scener, er at den indre forfatter har en sterk ubevisst dimensjon. Vi forstår ikke selv i hvilken utstrekning vi tillegger våre indre bilder til den ytre verden. Når vi opplever en skepsis fra en gruppe eller arbeidskolleger det objektivt sett ikke er grunnlag for, ser vi ikke at dette er vårt stykke. Det er ikke nødvendigvis slik verden er, men den måte vi gjentakende skaper den. Vi vrir på den ytre verden så den passer inn i vårt indre vandrende drama.

FORVRIDNINGENS SLØR

De fleste kjenner Platons hulelignelse. Menneskene inne i hulen med ryggen mot lyset og åpningen, har vent seg til å se på skyggene som realiteten. Vi tror vi ser virkeligheten, er Platons budskap. Men det er bare en avspeiling.

Mange filosofier og religioner bygger på et tilsvarende skille mellom den verden mennesket opplever, og den som er reell. Vi ser ikke virkeligheten for det den er. Vi ser det vi ut fra våre forutsetninger makter å ta inn. Det forvridende element kan forstås på forskjellige måter, og er gitt et utall navn. Maya er et østerlandsk uttrykk for dette sløret. Buddhistene legger stor vekt på at mennesket former sin verdensopplevelse ut fra sine ønsker. Derfor kan møtet med virkeligheten være så frustrerende og alltid ha et element av lidelse (dukha).

Innenfor vestlig tenkning snakket Kant om at mennesket bare klarer å tenke innenfor visse strukturer. Verden slik den egentlig er (Das Ding an sich) kan derfor være annerledes enn det jeg erfarer (Das Ding für mich). Filosofer som Wittgenstein fremhevet at språket begrenser det mennesket kan tenke, mens enkelte språk-

I våre egne liv er stadige gjentakelser
av de samme dramatiske tegn på at noe
ikke er forstått.

forskere har ment at språket igjen begrenses av visse gitte strukturer i menneskesinnet.

Denne sentrale innsikt om at den objektive verden farges av en subjektiv eller strukturelt begrenset bevissthet er gitt et utall former. Poenget er at det mennesket ser, ikke uten videre er det som er.

DEN PSYKOLOGISKE FORTEGNING

Sigmund Freuds teorier betonte at det ikke bare dreier seg om allmennmenneskelige forvridninger eller begrensninger. Hvert enkelt individ har sitt eget psykologiske slør. Tidlig danner vi våre individuelle opplevelselsesformer og reaksjonsmønstre. Ved hjelp av forsvarsmekanismer og andre måter å fargelegge virkeligheten på gjør vi verden til et sted vi kan hanskkes med. Hver på vår måte omskaper vi verden slik at vi kan håndtere våre konflikter. Per, Pål, Kari og Marit setter seg til i en kommunikasjonsgruppe. Men det er ikke den samme gruppen. Per ser fiendtlighet, Pål konkurranse, Kari skepsis og Marit beundring i den samme gruppen, hos de samme personene.

Hver person regisserer sitt teaterstykke i forhold til gruppen. Uten å forstå det, deltar den enkelte i sitt eget drama, og i de andres. I en gruppe tar vi del i mange teaterstykker samtidig. Men bare ett av dem skriver vi selv.

En kommunikasjonsgruppe kan fungere lik blekkflekken i en Rorschach-plansje. Ut fra våre konflikter og forsvarsmekanismer skaper vi bilder av de andre - ikke slik de er, men slik vi tegner dem inn i vårt drama.

GJØRE DET IMPLISITTE EKSP LISITT

Vårt eget teaterstykke er en forestilling vi tar del i, men uten fullt ut å forstå den. Vi er fanget av en psykologisk sammenheng. Dermed



oppstår konflikter. I et parforhold møtes to teaterstykker med rolleforventninger som ikke lar seg harmonere. På en arbeidsplass kan det bli mange forskjellige skuespill. Er alle de indre forfatterne like blinde for sine egne bidrag, kan det gi vanskelige spenninger.

En kommunikasjonsgruppe kan sammenlignes med litteraturkritikk: Dens mål er å gjøre implisitte sammenhenger eksplisitt. Det man før ante, kan gruppen hjelpe en til å forstå. Deltagerne hjelpes til å få tak i hvilke roller de legger inn i andre. Når jeg f. eks. kan oppleve deg skeptisk, er det fordi du kan minne meg om en tilbaketrasket far. Du ser meg som ironisk, kanskje fordi du vokste opp med søsken som konstant ertet deg.

Litteraturkritikeren kan dra frem sider ved et verk som leseren ikke selv umiddelbart fikk tak i. Undertiden kan det være uventede linjer som trekkes frem. God litteraturkritikk drar en vekk fra nærsyntheten.

Tilsvarende skjer i kommunikasjonsgrupper. De fleste vil ane noe om det stykket en av deltagerne kommer med, når han setter seg litt engstelig og nærmest ikke sier noe de første dagene. Men de nærmere sammenhenger får

I våre egne liv er stadige gjentagelser av de samme dramaer tegn på at noe ikke er forstått.

man først tak i når gruppen gjør spranget inn i de skjebner hver av deltagerne representerer.

For skuespill på virkelige teaterscener er titusenvis av repriser en suksess. I våre egne liv er stadige gjentagelser av de samme dramaer mer et tegn på at noe ikke er forstått. En kommunikasjonsgruppe kan hjelpe en til ikke å dra andre mennesker inn i roller der de ut fra sine egne forutsetninger ikke hører hjemme.

ROLLEN LIGGER I FORMEN

Den gode skuespiller kjennetegnes ikke primært ved hva hun sier, men i måten hun fremfører det. Rollen og dens budskap er der ut til fingerspissene, i tonefall, i den minste bevegelse, i mimikk og i uttrykket i øynene. Rollene er i væremåten, ikke bare innholdet.

Tilsvarende gjelder våre indre teaterstykker. I arbeidet med å gjøre disse eksplisitt, vil en kommunikasjonsgruppe ikke bare, og ofte ikke primært, arbeide med innhold, men form. Hva er den raskeste veien til ens formende fortid i en kommunikasjonsgruppe? Man kunne tro at det ville være å snakke om den: Den enkelte deltager forteller om sine tidlige relasjoner og oppvekst. Men dette er på en måte kontrollert eller ferdig regissert historie. Det er de sider av en selv man har et bevisst forhold til. Det er en beretning om der og da, ikke virkende krefter her og nå. Den enkelte kjenner sin beretning og har på en måte regien. Det er ikke uten videre så lett for andre å tilføre noe nytt.

Det er ikke nødvendig, og kan faktisk distrahere, hvis man skulle fortelle hele sin livshistorie i gruppen. Det ville være å begrense arbeidsmaterialet i gruppen til det hver enkelt har et bevisst og relativt avklart forhold til. Den enkeltes personlige historie er ordløst til stede i gruppen hele tiden. Historien lever gjennom

måten man relaterer seg til andre. Den enkelte forstår ikke fullt ut bevisst hva man involverer de andre i. Derfor er det i sine reaksjoner på hvem man er her og nå, at gruppen særlig kan tilføre nye perspektiver. De andre deltagerne kan lettere se det teaterstykket den enkelte trer ned over virkeligheten. Ved at gruppen primært arbeider med det som skjer i det felles nu, kan man hjelpe hverandre til å se hvordan man gjentar tidligere lærte roller, men uten at man selv forstår det.

HVEM VET, DET KAN KOMME TIL NYTTE, SA ASKELADDEN

Ens teaterstykker har vesentlige ubevisste komponenter. Veien til å gjøre slike ubevisste sammenhenger, er ofte indirekte. Eventyr kan romme viktige psykologiske innsikter. Askeladden har det med å plukke med seg mange ting han finner som umiddelbart kan virke unyttige. Man vet aldri, sier Askeladden. Slik er det også i grupper. Flyktige inntrykk som oppleves knapt verdt å nevne, kan åpne døren mot viktig innsikt om de dramaer vi er del av. En kort bemerkning om hvordan det kjennes å snakke, om hvordan en annen deltager ikke så på en, eller virket skeptisk, kan åpne viktige dører mot å gjøre ens indre manus mer eksplisitt.

I en gruppe kan det være viktig å gjøre som Askeladden: Plukke opp det man av en eller annen grunn legger merke til, selv om man i øyeblikket ikke klart ser hva det kan brukes til. Før eller senere kan en sammenheng vokse frem der bruddstykket passer inn.

Eventyrene beretter også om hvordan trollet sprekker når solen skinner på det. Det er mange troll i ens liv man ikke uten videre vil nærme seg i en gruppe. Men når man tillater seg å dele

fra de sider i ens indre drama man ellers ikke så lett snakker om, vil man svært ofte merke en psykologisk lettelse. Der inne på ens egen lukkede scene hadde skuespillet sitt eget grep på en. Når andre gis innsyn, blir det gjerne et annet og mer ufarlig stykke. Kanskje er det teaterstykket man vandrer videre med, litt nedtonet og ikke fullt så dramatisk som tidligere.

FRA DET LILLE DRAMAET TIL DET STORE

I en gruppe er det like mange dramaer som deltagere. Gruppens mål er hele tiden å gjøre mer eksplisitt hva den enkeltes drama dreier seg om. Hvor er vi en Don Quijote som forfeilet forfølger fantasiobjekter?

Den enkelte arbeider med å se sine slør og forvridninger. Dermed kan man etter gruppen kanskje gå tilbake til sine nærmeste, kolleger og venner og se dem mer som dem de er, og ikke slik vi skaper dem inn i våre narrativer.

Tilbake på en arbeidsplass etter en kommunikasjonsgruppe, kan man ikke forvente at ens kolleger oppfører seg annerledes. Men man klarer kanskje å legge mindre av sitt eget personlige teaterstykke inn i dem. Det kan være et viktig bidrag til mindre konflikter at man forholder seg mer til reelle, ikke indre dramatiserte, motsetninger.

Slik en enkeltperson og en gruppe lager sine dramaer, gjør storsamfunnet noe av det samme. Det formes inn- og utgrupper. Mennesker - eller nasjoner - aksepteres eller marginaliseres. I en kommunikasjonsgruppe lærer man seg å gå fra ytre form og ord til de styrende krefter og den historie som ligger bak. Ved å følge strømmen i en gruppe, kan man også sensitiviseres overfor stemningsbølgene i storsamfunnet. Kommunikasjonsgruppen kan gi et rikere perspektiv ikke bare på en selv og ens nære

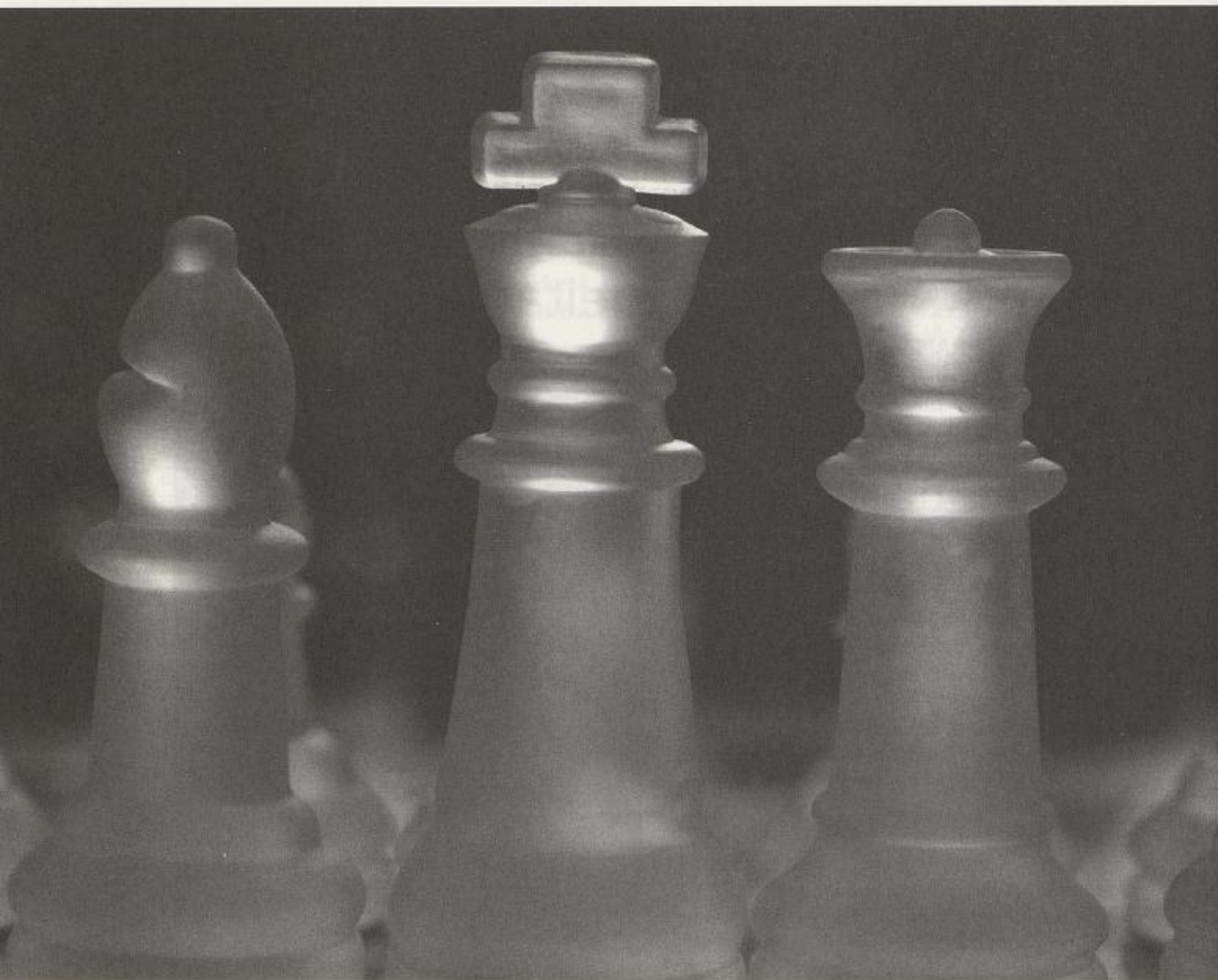
I en gruppe er det like mange dramaer som deltagere.



fellesskap, men også på det større samfunn.

Man kan se på storsamfunnet som en scene og arbeide for at det som er implisitt, blir mer eksplisitt. Et individ som er "blindt", kan rote til mye for seg selv og andre. Et hvert storsamfunn som ikke ser egne drivkrefter kan fanges av stemninger - med dramatiske følger.

I våre egne liv er stadige gjentagelser
av de samme dramaer tegn på at noe
ikke er forstått.



... som en av de viktigste delene av
et selskaps økonomi. Det er derfor
viktig å ha en god forståelse av
de ulike delene av selskapsstrukturen
og hvordan de påvirker hverandre.
I tillegg er det viktig å ha en god
forståelse av de ulike delene av
selskapsstrukturen og hvordan de
påvirker hverandre.

... som en av de viktigste delene av
et selskaps økonomi. Det er derfor
viktig å ha en god forståelse av
de ulike delene av selskapsstrukturen
og hvordan de påvirker hverandre.
I tillegg er det viktig å ha en god
forståelse av de ulike delene av
selskapsstrukturen og hvordan de
påvirker hverandre.

Samspill, drøm og kjønnsrolle

Temaorienterte gruppepsykologiske kurs

Acems temaorienterte gruppepsykologiske kurs går vanligvis over to døgn, fra fredag til søndag. Den avgrensede varigheten forutsetter en gjennomarbeidet struktur, med et hovedfokus. Slik skiller disse kursene seg fra Acems kommunikasjonskurs som er av lengre varighet og har et mer åpent fokus, skriver **Anne Grete Hersoug**. Hva kan man få gjort i løpet av en helg? For mange er det tilstrekkelig med tid til å komme inn i viktige refleksjoner over egen væremåte, både under kurset og i ettersiget.

Det arrangeres flere temaorienterte gruppepsykologikurs utviklet i Acem, her skal fire av dem omtales kort: (1) Drøm; (2) Selvoppfatning og samspill; (3) Kvinneroller; og (4) Våre ulike selv. Alle har til felles at man arbeider i en trygg atmosfære der man lett kan slippe seg til, dele og utforske. Alle kurs ledes av erfarne kurslærere i Acem, flere av dem er psykologer. Deltagelse på kurs forutsetter ikke egen kjennskap til Acem-meditasjon.

1. GRUPPEPSYKOLOGISK ARBEID MED DRØM

På dette kurset benyttes materiale fra deltagerens drømmer. Drømmer springer ut av nivåer i oss som vi i en travel hverdag ikke har kontakt med. Bildene i drømmen er et godt

utgangspunkt for å utforske egne ubevisste sider. Hele gruppen er aktivt engasjert i arbeidet med hverandres drømmer. Alle får noe igjen for å arbeide også med drømmer som ikke er deres egne ved å dele assosiasjoner til drømmene. Hvor langt man kommer i å forstå drømmerens ubevisste psykologiske temaer ut fra materialet i symbolene, avhenger bl.a. av samspeillet mellom gruppen og drømmeren. Ofte kan gruppen bidra til å klargjøre noe av det som er i bevegelse i understrømmene i drømmerens sinn. Drømmeren blir satt på sporet av noe nytt. Best virker det når man greier å knytte forbindelser mellom innholdet i drømmebildene og drømmerens dagligliv.



I flere tiår har kvinner arbeidet med å utvikle og frigjøre seg, men mye av fokus har vært på ytre forhold og strukturer.

2. SELVOPPFATNING OG SAMSPILL

Hvordan reagerer andre på meg? Hvor og hvordan knirker det i samspillet med andre?

Dette er noen av de spørsmål man kan få et litt klarere forhold til under kurset. Opplegget sikter mot at deltagerne skal lære mer om vesentlige sider ved sitt samspill med andre – enten det er privat eller på jobb. Deltagerne arbeider i små grupper på 8- 10 personer. Hver deltager velger selv hva han/hun skal arbeide med av tema. Under møtet får man reflektert høyt om seg selv og lærer også av andres respons og refleksjon. Ofte kjenner man seg selv igjen i noen av de andres temaer. Flere temaforelesninger holdt av erfarne psykologer og felles diskusjoner inngår også i kurset, slik at det blir en naturlig veksling mellom aktivitet i smågrupper og plenum.

3. KVINNEROLLER

Dette kurset retter seg mot kvinner som ønsker å få mer innsikt i sine ulike roller. Blant de mange kvinneroller er: datter, søster, yrkeskvinne, mor, partner, venninne, kollega. Selv om kvinner i flere tiår har arbeidet med å utvikle og frigjøre seg, har mye av fokus vært på ytre forhold og strukturer, f. eks å frigjøre seg fra forventninger til bestemt atferd i ulike roller. Acems gruppepsykologiske

kurs i kvinneroller fokuserer på indre strukturer, dvs. de personlige psykologiske erfaringer og reaksjonsmønstre. Kurset gir anledning til et tilbakeblikk på egen historie og hvordan rollene har utviklet seg. Hvordan balansere de ulike roller, er et spørsmål for de fleste. Mange ønsker å ta i bruk flere sider ved seg selv og få økt innsikt i det som hindrer en god balanse mellom de enkelte rollene.

4. VÅRE ULIKE SELV

Dette er en kreativ workshop hvor man arbeider med selvbilder som måtte begrense vår livsutfoldelse. Oppgavene veksler mellom individuelt arbeid og at gruppen gjør noe sammen. Man skriver om seg selv, tegner, maler, er med på fantasiøvelser eller får oppgaver som skal utføres, alt med sikte på å aktivere flere selvbilder. Vi er ofte ikke så bevisst hva som får oss til å skifte fra å føle oss vel til det å havne langt nede. Svingningene mellom gode og dårlige selvbilder er ikke alltid lette å forstå. Deltagerne inviteres til å arbeide med både positive og negative selvbilder og hvordan man blir styrt av dem. Kurset kan bidra til økt erkjennelse av hva vi styres av i vår egen psykologi, og gi friere valg i noen situasjoner.



Massens makt

Når mer enn 50 mennesker kommer sammen, skjer det ofte en av to ting med den enkelte person som befinner seg i massen:

1 Det kan oppstå en underliggende frykt for at ens identitet skal forsvinne, at man skal bli utvisket, borte, glemt i massen. Man beskytter seg mot frykten ved å forholde seg til andre så lite som mulig. Det kan for eksempel skje ved stor trengsel i rush-tiden i en undergrunnstasjon. Jo tettere andre kropper kommer innpå en rent fysisk, desto mer lukker man seg inne, unngår

å se på, snakker ikke til. Alt sammen i et forsøk på å ta vare på egen individualitet.

2 Eller det stikk motsatte kan skje, som gjerne kalles "massefisering" (Edward Hopper, 2001). Man hengir seg til massen og finner en fellesnevner (ofte ganske svak) som utvisker alle individuelle forskjeller, man slutter å tenke, massen bestemmer retning, det være seg i demonstrasjonstog, på rockekonsert eller utenfor fotballstadion. I slike masser blir den enkeltes opplevde ansvarsfølelse for felles handlinger svekket. Derfor kan en masse potensielt være farlig.

Gruppedynamikk i en skamkultur

- På 1990-tallet holdt jeg en gang Acems gruppepsykologiske kurs "Våre ulike selv" på Taiwan, forteller **Halvor Eifring**. - Det var en interessant erfaring, som bidro til å forme mine tanker og ikke minst mine spørsmål om gruppedynamikk i kinesisk kultur.

På et tidspunkt i kurset får deltagerne 20 minutter til sammen å male et stort bilde, men uten å kunne snakke sammen underveis. I løpet av de 20 minuttene er det tydelig at det oppstår konflikter. Noen maler over det andre har malt og vekker irritasjon. Andre føler seg presset ned i et hjørne. Da tiden er ute, og man skal dele erfaringer, uttrykker alle at dette var en fin erfaring. Alle kommentarer er positive. Det var så fint å male sammen, det skaper samhold, og resultatet ble så flott, dessuten lærte man masse av det. Først etter en lang stund innrømmer en av deltagerne at hun slett ikke syntes det var noe hyggelig med knivingen underveis, og hun er på randen av tårer. Men til tross for at gruppelederen gjør sitt for å støtte og tydeliggjøre denne ene avvikende stemmen, velger de øvrige gruppe medlemmene å fortsette som om hele seansen ikke hadde vært annet enn luttet harmoni.

HARMONI

Det er ikke tilfeldig at situasjonen fant sted i et land der samværet er formet av kinesisk kultur. Sammenlignet med vestlig kultur er den kinesiske svært opptatt av å skape harmoni i gruppen. Man går lenger enn det som er vanlig hos oss, i å støtte hverandre, og man er ofte mer tilbakeholden med å si ting som kan såre andre. I noen tilfeller kan det gjøre det vanskelig å forholde seg til faktisk eksisterende, underliggende konflikter.

Situasjonen over kunne sikkert funnet sted hvor som helst på kloden. En god gruppeleder ville sikkert tolke den som et uttrykk for utrygghet og konkludert at gruppen trenger mer tid og støtte før den kan nærme seg noe av det som rører seg under overflaten. Det er sikkert sant. Men det er også sant at mange grupper har en tendens til ikke å komme så veldig mye videre, selv om man gir dem tid og støtte. Hvordan

En av de ganske få kinesiske vendinger som tidlig ble lånt inn i vestlige språk, er uttrykket "tape ansikt".

skal man forstå det? Jeg føler ikke at jeg sitter med svaret, i beste fall noen brokker til et mulig svar.

SKAM

Skam er et nøkkelord. En av de ganske få kinesiske vendinger som tidlig ble lånt inn i vestlige språk, er uttrykket "tape ansikt". En som taper ansikt, blir avslørt på noe som gjør at han eller hun sitter igjen med en viss porsjon skam eller i det minst flauhet. Kinesisk har et usedvanlig rikt ordforråd knyttet til skam. Det viser seg dessuten at kinesiske barn lærer å formulere seg omkring skam på et tidligere tidspunkt enn vestlige (i hvert fall amerikanske)

barn gjør. En undersøkelse gjort på Taiwan tyder på at 2 ½ år gamle barn der behersker flere uttrykk for skam, og tilsvarende ser ut til å være tilfelle på det kinesiske fastlandet. Av amerikanske barn i samme alder forsto bare 10 prosent betydningen av ordet *ashamed* og 16,7 prosent *embarrassed*. Kanskje ville norske barn scoret høyere, men selv her er vel uttrykk som *skammekrok* og *skam deg!* ikke lenger på moten. Antropologer har forlenget konkludert med at kinesisk kultur er en skamkultur.¹

Å tape ansikt er å miste masken. Man klarer ikke å holde overflaten intakt. I taiwanesiske grupper tar ofte flauheten over. Man skjuler ansiktet bak hendene og smiler usikkert, tydelig pinlig berørt. Dette kan naturligvis gjøre det vanskeligere for taiwanesere å gjøre bruk av gruppeprosesser. Men det gjør også at det personlige man velger å dele i en gruppe, får langt større ladning enn hos oss. Jeg vet ikke om det er riktig, men man kunne tenke seg at dette også betyr at det har større kraft til å skape psykologisk forandring enn det ville hatt hos oss.

Det forutsetter imidlertid at den som åpner seg, blir møtt med empati. I eksempelet fra "Våre ulike selv" ble den avvikende stemmen møtt med forståelse fra gruppeleder, men ikke i særlig grad fra øvrige gruppedeltagere.

FORAKT

Kinesere og taiwanesere er ofte svært redd for hva andre skal tenke om dem. Ikke minst er frykten for å bli ledd av utbredt. Og de er slett ikke alltid nådige mot dem som slipper til tanker og følelser som ikke passer inn i den gjengse orden. De kan le av dem, kritisere dem og i verste fall utøse sin forakt over dem. Kinesiske foreldre nøler sjelden med å kalle egne barn "dumme"



En amerikansk bedriftsleder i Kina hadde fått det for seg at to av de ansatte skulle snakke ut om sine konflikter. Hans rådgiver rådet ham fra det.

om det er noe de ikke får til. Kinesisk har ikke bare mange ord for skam, men også for forakt.

Skam og forakt kan være plagsomt nok blant venner. Der man ikke lenger er venner, kan det skape uforsonlighet. En amerikansk bedriftsleder i Kina hadde fått det for seg at han skulle la to av sine ansatte snakke ut om sine konflikter, til tross for at hans rådgiver rådet ham fra det. Resultatet var at de to ansatte skjelte hverandre ut etter noter, begge tapte ansikt og kom fra det med dype sår og en konflikt som ble så uforsonlig at de aldri mer var på talefot. I verste fall er det kanskje slike konflikter man åpner for om man forsøker å lage flerrer i den harmoniske overflaten.

AVHENGIGHET

Siden det å bevege seg inn i sårbare sider av sjelen oppleves mer risikabelt enn i vår kultur, er avhengighet av lederens støtte større. Det gjelder både på kurs å la "Våre ulike selv" og i gruppeveiledning knyttet til Acem-meditasjon. I mange tilfeller er det nok riktig av lederen i en kinesisk eller taiwanesisk gruppe å gi mer eksplisitt støtte enn han eller hun ville gjort i vestlig sammenheng, for uten slik støtte blir ikke deltagerne trygge nok til å åpne seg.

Deltagernes bevisste eller ubevisste jakt på støtte får ofte form av søken etter gode råd. Dette er særlig tydelig i meditasjonsveiledning, der mange forventer klare instruksjoner snarere enn åpen introspektiv prosess. Og selv om lederen motstår fristelsen til å gå inn i rollen som rådgiver, gjør neppe alle deltagerne det. Rollen som rådgiver gir en god selvfølelse, og den er sterkt stimulert av kulturelle normer. Den fungerer som lynavleder i gruppen når noen nærmer seg et tema som både vedkommende selv og øvrige gruppedeltagere føler seg usikre og pinlig berørt ved. De gode

rådene er sikkert velmente, men gjør det ofte vanskelig å bli kjent med underliggende følelser.

Acems gruppepsykologiske aktiviteter er gjerne en blanding av åpne og styrte prosesser. Kurset "Våre ulike selv" har ganske mye styrte prosess. Det er kanskje også grunnen til at det har fungert godt på Taiwan, selv om denne artikkelen har konsentrert seg om et eksempel på det motsatte. Men etter styrte oppgaver (som det å male et bilde sammen uten å snakke) følger åpen samtale med deling av erfaringer. Og her kan avhengigheten av klare instruksjoner skape problemer. Mange blir tause og passive, eller lar samtalen bevege seg på overflaten.

LYDIGHET

Avhengigheten av autoriteter stimuleres av tradisjonell kinesisk kultur, der disiplin og respekt for foreldre står svært sentralt. Mange studier viser at barn tidlig lærer å kontrollere



Bruker de i hele tatt gruppen til å nærme seg eget ubehag, dreier det seg svært ofte om kroppslig snarere enn psykologisk.

egne uttrykk for følelser, samt å tolke foreldres ansiktsuttrykk, så de kan handle etter deres ønsker. Oppdragelsen legger stor vekt på lydighet, rett adferd, impulskontroll og sosiale forpliktelser, og mindre vekt på selvstendighet, selvhverdelse og kreativitet. Dette er felles for vidt forskjellige kinesiske samfunn, for eksempel i Kina, Taiwan og Singapore.²

KROPP

Ett av flere mål med meditasjonsveiledning i gruppe, som gjerne følger etter lange meditasjoner, er å gripe tak i det emosjonelle stoffet meditasjon har rørt ved. Virkningen av Acemeditasjon er utvilsomt den samme i kinesisk kultur som i vestlig. Likevel skal det langt mer til før kinesere og taiwanesere deler emosjonelt stoff i gruppesamtaler.

Om de i hele tatt bruker gruppen til å nærme seg eget ubehag, dreier det seg svært ofte om kroppslige snarere enn psykologiske. Det er alltid nok å ta av. Mediterer man sammenhengende i tre timer eller mer, vil man naturligvis oppleve perioder med rastløshet, søvn, smerte eller behov for å skifte sittestilling. I utgangspunktet er slike erfaringer tydeligere enn de emosjonelle temaer, som gjerne beveger seg i en stille understrøm. Hvis man ikke er vant til å nærme seg det psykologiske feltet, og kanskje i tillegg er litt engstelig for det, kan man lett fylle tiden med diskusjon om sittestilling og kroppslige reaksjoner.

Kinesisk kultur (herunder kinesisk medisin) stimulerer oppmerksomheten av kropp fremfor psyke. Hodepine, ryggplager, søvnløshet, manglende appetitt og fordøyelsesbesvær er vanlige kroppslige uttrykk for underliggende emosjonelle problemer. Mentale problemer er stigmatisert, og det er lettere å vekke andres medfølelse og støtte gjennom fysiske plager enn psykiske.

LIVSIDEALER

Denne artikkelen har sett på enkelte sider ved kinesisk kultur som kan gjøre det vanskelig å utnytte gruppepsykologiske prosesser optimalt. En del kinesiske livsidealer trekker i andre retninger enn dem som stimulerer selvforståelse i gruppe.

Man kunne utvilsomt skrevet en lignende artikkel om vestlige livsidealer. Mange vestlige idealer stimulerer holdninger som hindrer en i å bruke gruppepsykologiske prosesser godt. Mitt inntrykk er likevel at vestlig kultur inneholder flere elementer som støtter opp om prosessen. Det er kanskje ikke å undres over. Den psykologiske forståelse slike prosesser bygger på, er jo utviklet i Vesten.

Samtidig skal vi ikke glemme at Acem Taiwan har hatt virksomhet i over 20 år, og at flere tusen kinesere og taiwanesere har deltatt på meditasjonskurs og gruppeprosesser i Acem-regi. Mange av dem kommer igjen år etter år og får tydelig utbytte ikke bare av selve meditasjonsteknikken, men også av gruppepsykologiske aktiviteter som meditasjonsveiledning og kurs av typen "Våre ulike selv". Om kinesisk kultur vektlegger idealer som ikke alltid stimulerer gruppepsykologiske og andre selvreflekterende prosesser, er det tydelig at de ikke utgjør noe absolutt hinder for utbytte av slike aktiviteter.

1 Michael Harris Bond (red.) 1996: *A Handbook of Chinese Psychology*, Hong Kong: Oxford University Press, s. 180-81.

2 *Op.cit.* s. 148, 150, 154.



Fire vanlige stadier i hvordan en ny gruppe etablerer seg:

1. FORMING

Gruppetagere begynner å famle med hva de skal gjøre og hvem som er i gruppen

2. STORMING

Man stiller initiale spørsmål ved fremgangsmåte, lederskap og hensikten med gruppen

3. NORMING

Man begynner å etablere en gruppestruktur, hvordan man skal arbeide og fungere sammen

4. PERFORMING

Først i denne fasen er gruppen klar til å begynne med det de er samlet for

(Tuckman, 1965)

Bruker de
nærme seg
seg svært
enn psyko



... og det er en del av kulturlivet
... og det er en del av kulturlivet
... og det er en del av kulturlivet
... og det er en del av kulturlivet
... og det er en del av kulturlivet
... og det er en del av kulturlivet
... og det er en del av kulturlivet
... og det er en del av kulturlivet
... og det er en del av kulturlivet
... og det er en del av kulturlivet

Et blindedeforbund

I en kommunikasjonsgruppe lærer man om seg selv – og verden. Tør man kjenne på alle de reaksjoner en gruppe kan utløse, kan man også forstå bedre at veien ikke er så lang til folkedomstolen eller lynsjemobben. Eller når en gruppe trår vannet og ikke orker begynne på alvoret, sitter man midt i mediasamfunnets fjas. Det kan være lettere å se seg selv og andre når man er i en gruppe. Men det er også enklere å forfølge og fordømme. Blindhet og trangen til å unngå kan forene. Arbeid i grupper kan avspeile hvorfor storsamfunnet må ha institusjoner og garantier som ivaretar alvor, høykultur og minoriteter, skriver **Ole Gjems-Onstad** i denne artikkelen.

Guds og ideologienes utvalgte folk (som f. eks. fundamentalistiske kristne, jøder og muslimer, kommunister og nazister) har på en måte forstått verden. De vet hva det hele dreier seg om. De har en sannhet. Derfor har de også en rett til å gjøre mot andre det som er nødvendig for at det hele skal bli riktig.

For oss andre er det ikke slik. Vi forstår ikke fullt ut vår meditasjon, våre ekteskap, våre barn, våre grupper eller vårt samfunn. Men vi kan forsøke å se bedre. Da må vi skaffe oss vinduer med annet utsyn enn det vi er vant til. Å arbeide med seg selv i grupper kan være et nytt ståsted mot storsamfunnet.

Uansett hvilken teknologi kommunikasjon er ikledd - det være seg televisjon, internett, papyrus eller stentavler - det dreier seg om mennesket i store og små grupper. Å delta i kommunikasjonsgrupper kan gi en samfunnsinnsikt man ikke leser seg til. Det er ikke teori, ikke statistikk, ikke analyser. Det dreier seg om å kjenne etter; hvem blir jeg og de andre her? Hvordan kan det å kjenne etter hjelpe meg til å forstå meg selv og andre som aktører der

ute i den store verden, og det vi der skaper?

Alle former sin egen historie. Men sammen lager vi også samtidens historie. Den lille og den store historien henger sammen.

ET VINDU TIL STORSAMFUNNET

Det går en bro fra individ til gruppe og fra gruppe til storsamfunnet. Det er ingen fire felts motorvei. Men det er mulig å gå den - å bevege seg fra gruppen til verden. Det kan handle om å oppdage en uskyldig konflikt i en kommunikasjonsgruppe og dermed forstå bedre dynamikken i en lynsjemob.

Det er lett å ta avstand fra lynsjemobben og folkedomstolene. Hvordan i all verden kunne det skje? Det er mer smertefullt å prøve å forstå den innenfra. Under hvilke ytre betingelser kunne jeg ha blitt en del av slik galskap?

Selvforståelse kan bidra til gruppeinnsikt. Gruppeforståelse kan bidra til samfunnspektiv. Sammenhengene er verken klare eller entydige. Men ingen gruppe- eller samfunnsprosesser er det. Man må være villig til ikke bare å fordømme alt det

Fjasetes krefter blåser vekk Alvoret hvis man ikke gir det en talerstol som tåler en støyt.

sammensatte mennesket i grupper har skapt. Det dreier seg om en selv, en "meg" i gruppe - på godt og på vondt.

ET UNIVERSELT BLINDEFORBUND

Hvor mange ganger har man ikke stilt seg spørsmålet: Hvordan kunne det skje? Hvordan kunne de være så blinde?

Hvordan maktet et stort flertall blant tyskerne å lukke øynene? Hvordan kunne Stalin og Mao få herje som de gjorde? Hvorledes kunne romerne fryde seg over gladiatorenes dødsleker, og grekerne undertrykke sine slaver og kvinner? Slik kunne man fortsette. Blindheten har alltid vært der.

I en kommunikasjonsgruppe hjelpes man til å se sider ved seg selv der man tidligere var blind. Man hjelpes til å erkjenne blindhet som fenomen i eget liv. Dette er allmennmenneskelig. Å være menneske, er også å være blind. På et vis er vi alle medlemmer av et blindeforbund.

FORSTERKET I UNNGÅElsen

Freud påpekte at mennesket fungerer på et bevisst plan og et ubevisst. Det gjør vi også i gruppe. Man finner hverandre. Det blinde i en selv kan søke mot det blinde hos andre. Det er så deilig å la være å se det som er ubehagelig. Uten helt å forstå det bevisst, tar vi gjerne imot hjelp fra andre til å unngå.

Hvorfor er mediene så fulle av fjas? Det er til dels av samme grunn som de fleste grupper må gjennom en innledningsfase med distraksjoner før man kommer ordentlig i gang. Alvoret er krevende - enten det er i en gruppe eller i et samfunn. Umiddelbart kjennes det bedre å utsette. Noen begynner å fleipe litt eller snakke på en måte som ikke blir så personlig. For alle er denne varianten av "mens vi venter på Godot" en lettelse. Men et eller annet sted i oss kjenner vi også på at fleipen blir kjedelig. Det er ikke derfor vi er her. Men den er også befriende. Vi slipper - unna.

AT DET GÅR AN - HVOR SUR KAN MAN BLI!

Alle grupper er forskjellige. Men i enhver gruppe vil det dannes allianser om å unngå. Prisen for å gå mot disse utsettende allianser, kan være høy. Man ødelegger den gode tonen. Man bidrar ikke til at det er hyggelig. Man lar ikke de andre være i fred.

Broen over til mediesamfunnet er kort. Å ville skjære gjennom all underholdningen, å påstå at reality-TV er surrogater for det egentlige liv - hvor sur og overlegen kan man egentlig bli? Hvorfor skal ikke folk få ha det morsomt foran skjermen? Hvem er du til å si at nei, bring inn Alvoret, la oss snakke om døden, de egentlige spørsmål, de store linjer!

Underholdningssamfunnet vil være i fred. Det samme vil tidvis en gruppe. Kreftene er til dels de samme. Men det er én stor forskjell. I en gruppe kan en eller to genuine eller seende personer gjøre en forskjell. I storsamfunnet drukner enkeltindivider som går på tvers. De overdøves. De støyes i stykker. De males i biter av ironiens og latterliggjøringens stikk. De blir borte.

I en gruppe kan man få et forhold til hvor sterke unngåelseskreftene er. Fjaset og underholdningsindustrien er ikke bare profittjagende kapital. Det er oss - multiplisert med tusener og millioner. Men brytningen mot atspredelsen og distraksjonsmanøvrene i en gruppe forteller *hvor sårbar den genuine dialog er*. I storsamfunnet må Alvoret, fokuset på det egentlige, institusjonaliseres. Overlates Alvoret til kreftenes frie spill, blir det borte. Man må ha institusjonsteatrene, filantropene eller statsstøtten. Eller noe annet. Fjasetes krefter blåser vekk Alvoret hvis man ikke gir det en talerstol som tåler en støyt.

BEVEGELSEN ER DET KONSTANTE

Intet i tilværelsen er statisk. Bevegelsen er det konstante - det gjelder galakser og atomer. Det er sant for mennesker, grupper og samfunn.

Acem-meditasjonens styrke er at den slipper til det spontane. Man holder ikke igjen, sikter ikke mot

Bilder av lynsjemobber i de amerikanske sørstater eller av rødegardister i maoistenes kulturrevolusjon forteller at det meste blir enklere med en gruppe.

et mål. Man lar det som er, være. Dermed får det frihet til bevegelse. Det endrer seg. Tankestrømmen er i uavlatelig forandring.

Slik veksler enhver gruppe. Stagnerer den, blir den preget av unngåelse, må ikke lederen forsøke å styre og ta over. Gruppen må få være i sitt. Før eller senere blir det tydelig hva den er inne i. Tilsvarende kan en "god" dag i gruppen etterfølges av en "dårlig" dag. Sinnet tåler en viss porsjon intensitet og egentlighet. Man blir mett og matt. Man trenger å få summet seg, kjent på motstanden, slippe ettertanken til.

Imediesamfunnet er man en dag en helt, neste dag en skurk. På et tidspunkt skal alle kjøpe på børsen, i det neste selge. Alt på børsen er ikke psykologi. Men en hver som har kjent på skiftene i en gruppe, vil vite at det som ett øyeblikk virker fantastisk, i det neste kan være mørkt – det være seg en aksje eller en politiker. Man beveger seg fra en stemning til den neste. I disse skiftene forsterker man hverandre. De store propagandamestre har spilt på hvordan en gruppe kan blåse opp hverandres stemninger.

Et demokrati tillater og fasiliterer nærmest disse svingningene. Ville ikke det opplyste enevelde vært bedre? En parallell kunne være at en gruppe alltid skulle arbeide med det en moden leder fokuserte på. Problemet er at man da mister gruppens bevegelse. Det blir ikke en gruppeprosess, men en ledergreie. Er lederen en Mao eller en Stalin, ender man ikke bare opp med fremmedgjøring, at et samfunn ikke får være seg selv og i sine bevegelser, men med tvang for å hindre endring bort fra lederen.

MORD – VEMMELIG ALENE, GREIERE SAMMEN

Alene vil de fleste mennesker hemmes av at man aldri vet helt sikkert. Rundt de fleste avgjørelser er det grunn til tvil. Når mange andre vil det samme, blir alt så meget lettere. Uansett hvor mye vi måtte mislike personer med annen hudfarge: På egen hånd å myrde en annen vil for de fleste av oss være

utenkelig. Bilder av lynsjemobber i de amerikanske sørstater eller av rødegardister i maoistenes kulturrevolusjon forteller at med en gruppe blir det meste enklere.

Sammen kan man bli så forarget – over dårlige foreldre, urimelige arbeidsgivere, håpløse venner, sviktende offentlig hjelpeapparat. Det er så godt å kunne legge skylden på noen. Da slipper man å bære på den selv. Derfor hjelper vi gjerne hverandre med det. I en gruppe kan tvilen bli borte. Man blir så alt for enige om forklaringen på det som er galt.

Igjen kan man ut fra en prosess i en mindre gruppe forstå hvorfor storsamfunnet må ha minoritetsvern og rettssikkerhetsgarantier. En folke-domstol kan til de grader forsterke en gruppes potensial for ensidighet.

HVA SKJER EGENTLIG NÅ?

Man reiser seg ikke fra et kommunikasjonskurs med klar forståelse av det samfunn man er del av. Men man har deltatt på en reise gjennom en gruppes mange skiftninger av emosjoner, famling, innsikt og avklaring.

Bare å se at det dreier seg om en evig bevegelse, kan hjelpe til bedre å forstå storsamfunnet. Man fanger det aldri. Men man kan forstå det bedre. Og det man skjønner innenfra, representerer en annen type innsikt enn den teoretiske.

Etter en kommunikasjonsgruppe kan man ha skjerpet en sensitivitet man har med seg. Man kan ha blitt mindre blind og mer seende. Med et mer åpent blikk kan man ha mer å si til det spørsmålet man ofte kan formulere – det være seg i en liten gruppe eller i storsamfunnet:

Hva skjer egentlig nå?

ACEMS KURSSTEDER

Halvorsbøle

Acems kurssted ved Randsfjorden på Hadeland.
Etter overtagelsen i 2003 er stedet blitt
populært og ettertraktet for kursdeltagere i Acem.
Høy standard, rimelige priser, rolige og vakre
omgivelser på Jevnaker.
Stedet har 73 komfortable rom med senge-
kapasitet til 110 personer.
Velsmakende laktovegetarisk mat.



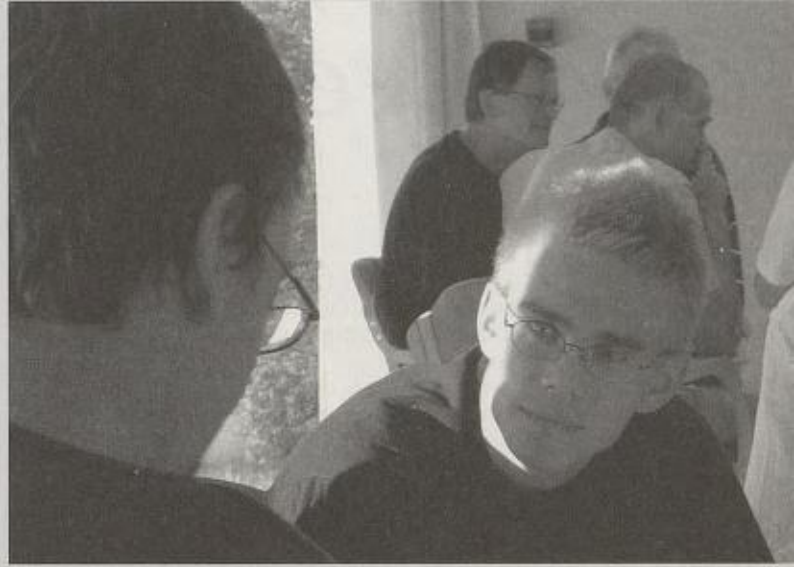


Lundsholm

Herregården Lundsholm ligger vakkert til på et nes i innsjøen Mangen 25 km nordøst for Arvika, 200 km fra Oslo. Eiendommen på 144 mål er stille og svært egnet for Acem-meditasjon og rekreasjon. Stedet er nylig oppgradert med et nytt innkvarteringsbygg. Det inneholder også en moderne møtesal. Med 48 rom, hvorav 12 dobbeltrom, har Lundsholm 60 sengeplasser. Lundsholm er omgitt av skog. Her finnes en liten strand. Turmulighetene er rike. Velsmakende laktovegetarisk mat.



Medlemmernes



Årsmødet i
Tegstovværk



Meditasjon og den kreative prosess

Acem 1966-2006 – 40 år

I 1966 kom sju studenter sammen i Oslo og stiftet Academic Meditation Society. Førti år er gått. Organisasjonen heter i dag Acem, har lært 60 000 å meditere og er virksom i mer enn 20 land på fem kontinenter.

Acem-meditasjon virker på arbeids- og konsentrasjonsevne, helse og velvære, personlighet. Den motvirker stress og øker vår evne til selvinnsikt og erkjennelse.

Med dette jubileet ønsker Acem å fokusere en side ved meditasjon: forholdet til de kreative prosesser, i grenseland mellom det bevisste og ubevisste. Et maleri, en roman, et musikkstykke kan i likhet med meditasjon utforske sider ved tilværelsen.

Ta med deg venner og kom innom ett eller flere av jubileumsarrangementene.

BILLEDKUNSTNERE

På utstillingen *"Lerret, lyd og ledighet"* kan du bli kjent med arbeidet av ni billedkunstnere. Alle praktiserer Acem-meditasjon. (Guri Ankerdatter, Marianne Bratteli, Gunnar Dietrichson, Dag Hol, Astrid Iverslien, Monique Memy, Liz Rideal (UK), Eva Skaar, Reidun Tordhol). Utstillingen åpnes av tidligere stortingspresident Kirsti Kolle Grøndahl. Åpningstider: Lørdag 16. og søndag 17. september, kl. 13-16. Sted: Sporveisgaten 37 i Oslo.

FORFATTERE OG KOMPONIST

"Kjærleik og meditasjon" har forfatteren Rune Belsvik satt som tittel på sitt møte. Rune Belsvik sier han nærmer seg "kjæresten i seg" med metodelyd og blyant. Metodelyden bruker han i Acem-meditasjon, som han har praktisert i en årrekke – og blyanten svinger han som en ledende norsk forfatter. Siden debuten i 1979 har han gitt ut 38 bøker spredt over mange genre; barne- og ungdomsbøker, skuespill, dikt, fortellinger, noveller og romaner. Han har mottatt en rekke litterære priser, bl.a. Brageprisen i 2000 og Kritikerprisen i 1997 og 2001. I høst er han aktuell med familieforestillingen *Verdas mest forelska par* på Det Norske Teatret. Tid og sted: Torsdag 28. september kl. 19:30 i Sporveisgaten 37

På møtet *"Form og fortelling"* treffer du sju forfattere og en komponist. Hva er de opptatt av i den skapende prosess og hvilken betydning har Acem-meditasjon? (Bjørn Bottolvs, Henning Bergsvåg, Christopher Grøndahl, Frøydis Kvåle, Eigil Steinsfjord, Åse Helene Tveitane og Berit Østby og musiker Sverre Torstensen alias Kong Sverre) Tid og sted: Torsdag 9. november kl 19:30 i Sporveisgaten 37.

FOREDRAG

Tilstedeværelse i kunst og meditasjon ved billedkunstner Dag Hol. Det er likheter mellom utøvelse av meditasjon og kunst. Begge er øvelser i å være tilstede i øyeblikket. Ikke la fortid eller fremtid styre utførelsen og la aktiviteten være mest mulig ledig og uanstrengt. Tid og sted: Tirsdag 19. september kl 19:30 i Sporveisgaten 37.

"Who's there? Meditative innslag hos Shakespeare" ved Acems faglige nestleder Ole Gjems-Onstad. Illustrert med eksempler fra Shakespeares skuespill belyser seminaret noen dimensjoner ved hans forfatterskap som kan ha fellestrekk med meditative prosesser. Tid og sted: Mandag 9. oktober kl 19:30 i Sporveisgaten 37

HELGESAMLING PÅ HALVORSBØLE

Det blir også jubileumshelg på Halvorsbøle. Acem i fortid, samtid og fremtid. Glimt fra Acems meditative historie. Meditasjon og veiledning, festmiddag og feiring. Innslag ved meditasjonslærerne Ole Gjems-Onstad, Carl Henrik Grøndahl, Tor Hersoug, Merete Hetland, Are Holen og Monika Wirkkala. Tid og sted: 27.-29. oktober på Halvorsbøle Kurscenter.

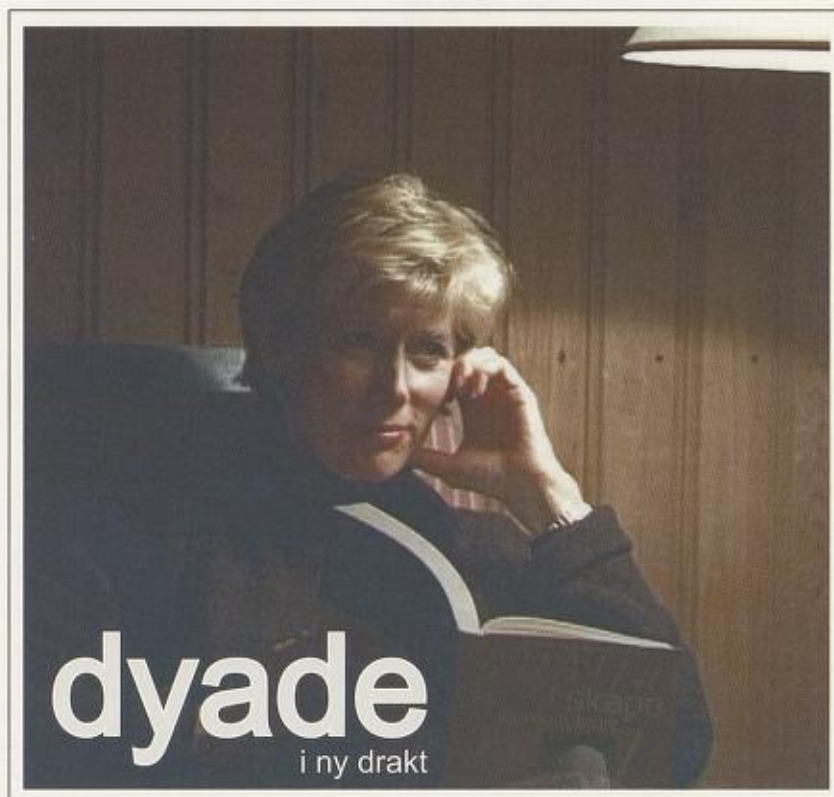
MARKERING PÅ BLINDERN MED FORELESNINGER OG TEATER

Acem studentgruppe feirer at Acem ble stiftet på Blindern for 40 år siden. Her kan du *"Spise gåter med gaffel"* og forsyne deg av forskning, forelskelse og fornyelse.

"Partnervalg – når man helst ikke vil ta feil. Psykologiske og meditative tanker om den gode match". Foredrag ved kurslærer Turid S. Berg-Nielsen tirsdag 17. oktober kl 16:00

Studentteatret har premiere på teaterstykker *"Koshatnik"* av Christopher Grøndahl onsdag 18. oktober kl 18:00 (spilles også torsdag og fredag).

"Hvordan sjelen roer kroppen – avspenning og meditasjon". Foredrag ved meditasjonslærer Øyvind Ellingsen torsdag 19. oktober kl 16:00.



Verden er et vanskelig sted. Livet er en romslig reise.
Tanken er en sulten jeger.

Siden 1969 har Dyade vært et øre og en stemme i samtiden.
Ikke styrt av larmen fra overskriftene. Mer opptatt av å
undersøke krefter og idéer som former våre liv.
Nå kommer tidsskriftet i nytt format.

I snart 38 år har Dyade vært drevet på idealistisk basis.
Ingen mottar honorar for artikler eller redaksjonelt arbeid.

Som abonnent får du Dyade i postkassen fire ganger i året.
Ett av dem er nesten gratis. Nye abonnenter får et nummer
fritt valgt i tillegg.

Du kan bestille abonnement, gaveabonnement og
enkeltnumre på dyade.no eller tlf 23 11 87 00.

Oversikt over enkeltnumre finner du på dyade.no
Der finner du også smakebiter fra tidligere temanumre.

Depotbiblioteket



h06033304

2006 Arg. 38. Nr 2
Dyade

B ØKONOMI
ÉCONOMIQUE

NORGE



ALENE, MEN IKKE ENSOM. SAMMEN, MEN IKKE AVHENGIGE.

Det er mange måter å være sammen på.

De fleste av oss kan tidvis være ganske blinde for våre samværsformer; egen og andres væremåte i en gruppe.

Våre største konflikter oppstår gjerne i forhold til andre, i arbeid og kjærlighet. I et hvert fellesskap ligger kimen til ufornuft.

Og den beste måten å forebygge irrasjonelle konflikter, er å unnlate å benekte at de kan oppstå.

Da må vi se og forstå mer.

I dette *Dyade* deler syv gruppeledere sine mangslungne erfaringer fra pedagogiske, prosessorienterte, psykologiske, meditative og jobbrelaterte grupper. Samarbeids- og samværsformer kan være berikende og vitaliserende, men også forflatende og nedbrytende. Greit å vite hvilket spor man er på.

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS