

ISSN 0332-5792

DYADE

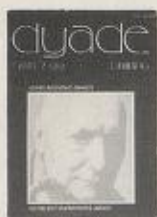
Dyade 15 år

Nr. 2 1984

Løssalg kr. 25,-



PSYKOLOGI I GRUPPER 2



ISAAC SINGER

Nobelprisvinnerens bakgrunn, liv og diktning.

2/1979



BOB DYLAN:

Inn og ut av lykken.

5/1979



KUNST

– pynt eller ubehag?

1/1980



KIRKEN

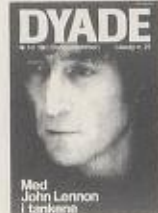
– er den i utakt med moderne psykologi?

3/1980



NARKORUS OG SJELESJOKK

5/1980



JOHN LENNON

– i tankene.

1-2/1981



TEATER

– eller vernehjem?

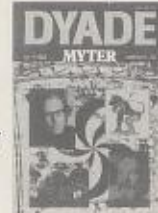
3/1981



STERKE OPPLEVELSER

– frelse eller fengsel.

5/1981



MYTER

– fortid eller samtid?

1/1982



SIGRID UNDET

vurdert i utlandet.

2/1982



NARKOTIKA-DEBATTEN

– ideologisk slagmark

4-5/1982



OM DRØM

6/1982



EKSISTERER GUD?

Møte med Hans Küng.

1/1983



PSYKOLOGI I GRUPPER 1

2/1983



ACEM NARKOTIKA-SEMINAR 1983

3/1983



EUROPA MØTER 3. VERDEN

4-5/1983



HVA KAN VI VITE?
Rudolf Steiners erkjennelsesteori.

6/1983



STRESS OG AVSPENNING

1/1984

DYADE

Dyade drives på idealistisk basis. Ingen mottar økonomisk godtgjørelse for bidrag. Eventuelt overskudd går til organisasjonen Acems arbeide for menneskelig vekst.

Nr. 2 1984 16. årgang

Tidsskrift for kultur, filosofi, psykologi, samfunn.

Utgitt av Dyade forlag med støtte fra Norsk Kulturråd.

Adresse: Postboks 6721, St Olavs plass, Oslo 1

Telefon: (02) 20 29 59

Postgiro: 2094 233

Utkommer med seks nummer i året. Abonnement koster kr. 100,- og løper til skriftlig oppsigelse foreligger. Ettertrykk bare etter avtale med redaksjonen.

I redaksjonen: Carl Henrik Grøndahl, Torbjørn Hobbøl, Are Holen (ansv.) og Anders Lindseth.

Redaksjonssekretær:
Viktor Roddvik.

I administrasjonen: Inger Lise Nesvold og Marianne Salvesen

Fotografer:
Are Hedén og
Einar Jønsen

Dyade er trykket hos
S. Bern. Hegland, Flekkefjord.

i dette nummer:

FØRSTE GANG OM KOM-GRUPPER

av Are Holen s. 2

I GRUPPE UTVIKLES INDIVIDUALITET OG FELLESSKAP

Intervju med Carl Rogers s. 5

GRUPPEPSYKOLOGI I ACEM

av Inge K. Hetland og Morten Wærsted s. 14

DET PSYKOLOGISKE NÅ

av Anne Grete Hersoug s. 24

PROJEKSJON OG INTROSPEKSJON

av Per Slaastuen s. 34

MEDITASJONSPSYKOLOGI OG KOM-GRUPPER

NOEN FELLE PRINSIPPER

av Maria Drageset s. 37

Første gang om kom-grupper

Menneskets tilværelse omfatter både ensomhet og fellesskap, originalitet og tilpasning, lederskap og underkastelse. Vi har alle egenart, men er uopphørlig stillet overfor kollektive tilpasningskrav. Mennesket har behov for å utvikle begge retninger: sin *individualitet* og sin evne til å leve, skape og styre *sammen med andre* – i grupper, i samfunn. Det er unaturlig å skille sterkt mellom de to. Bevegelse på ene område påvirker det andre, og omvendt. Psykologisk vekst må med nødvendighet omfatte begge. Hovedvekten ved bearbeidelse kan selvsagt plasseres forskjellig – på det mellommenneskelige i grupper, på individ i meditasjon, terapi og psykoanalyse. Det er således intet motsetningsforhold i ACEM mellom interessen for meditasjon og på andre siden for gruppepsykologisk bearbeidelse. Begge stimulerer utadrettet liv og økt forankring i følelsesmessige ressurser.

Tidligere har vi skissert trekk ved gruppepsykologiens ulike retninger og historie (Dyade 2/83). Det nå foreliggende nummer bygger på perspektiv som der ble trukket. Et annet DYADE-nummer (6/82) har gått nærmere inn i arbeidet med drøm og fantasi. Sammen gir disse tre hefter den alminnelige leser verdifull oversikt over det gruppepsykologiske felt.

I dette nummer bringer vi intervju med en av gruppepsykologiens «grand old men», Carl Rogers. Han forteller særlig om erfaringer med storgrupper. I prinsippet finnes to hovedtyper storgruppeprosesser (alle med 15–20 deltagere eller mer): (1) de som arbeider seg frem til en konsensus, en felles plattform og målsetning; og (2) der gruppeledere stadig bryter konsensusbestrebelse for å stimulere mer ubevisste prosesser. I Acem har man arbeidet med begge. Men i senere år har interessen vært fokusert særlig om den siste variant hvor man fordyper seg i den mytisk-tragiske dimensjon av det menneskelige fellesskap.

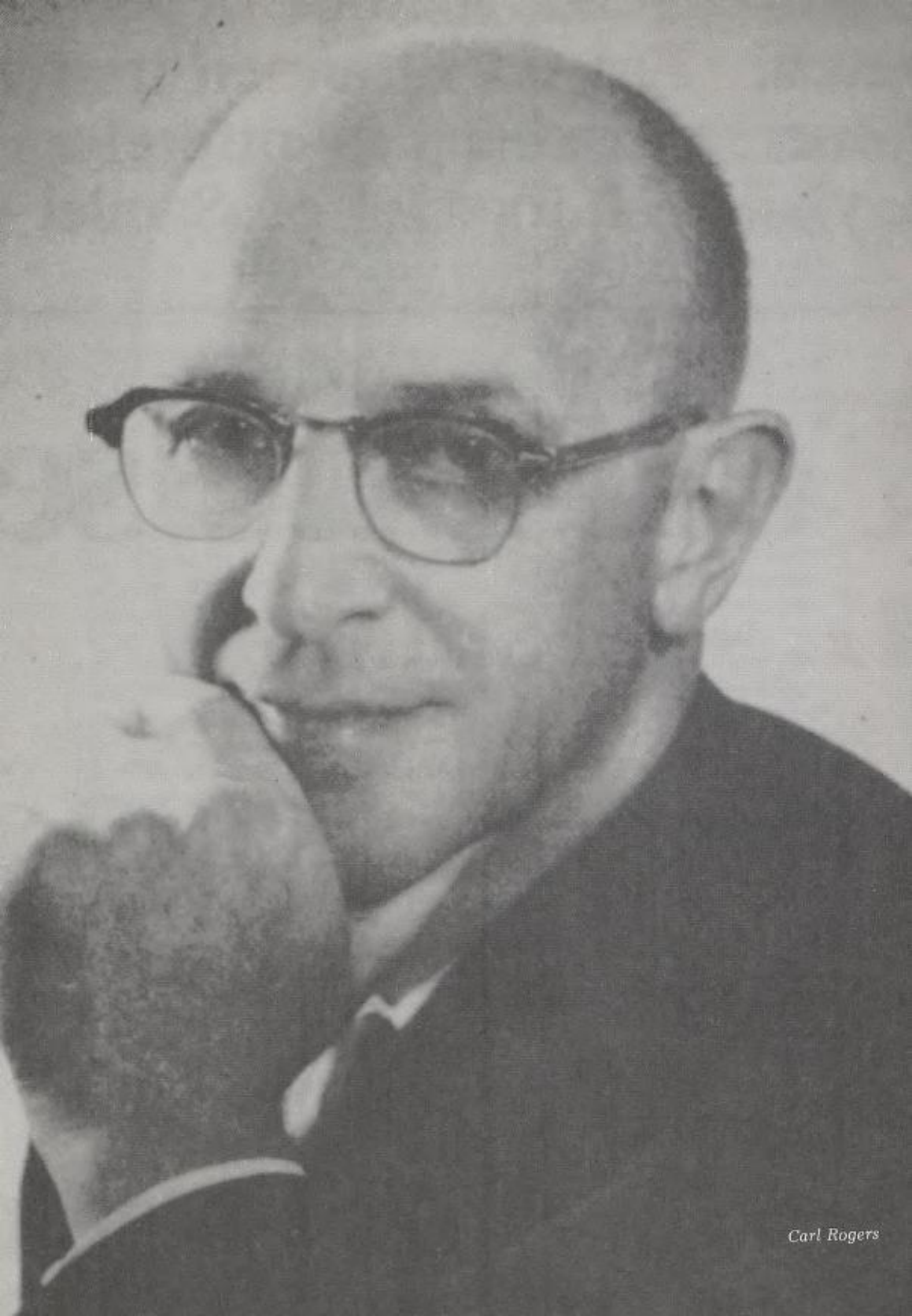
Gjennom år har det vært drevet et nokså allsidig gruppepsykologisk utprøvningsarbeide i ACEM. En artikkel gir oversikt over de gruppetyper

organisasjonen har beskjeftiget seg med. *Kom-grupper* er en særegen gruppeprosess. Den er utviklet i Acem siden 1970. Den er ikke skapt med tanke på pasient-behandling, men for personer som er interessert i å arbeide med seg selv og andre.

Arbeidet i kom-gruppe er tidvis sammenlignet med det å skrelle appelsin. Man starter med den hel i hånden, begynner å skrelle seg inn under overflaten. Først deler man den opp i store deler. Siden i båter. Parallellen til kom-gruppen er omtrent slik: Først forholder man seg til gruppen som helhet; da arbeider man særlig med gruppeprosess. Etter hvert arbeider man med relasjoner i gruppen og ender gjerne opp med fordypelse i de enkelte individer. Slik skissert, kan det virke som fremgangsmåten følger et fast skjema, men det er ikke tilfelle. Man starter med overflaten og arbeider seg i dypet. Man begynner gjerne med nåtid og fortsetter med sentrale fortidstema. De viderekomne deler av gruppen dreier seg i økende grad om de spontane perseptuelle tilbøyeligheter som viser seg. De er også kilde til sentrale meditasjonsutførelsesfeil. Deltagelse forutsetter allikevel ikke at man har kjennskap til meditasjon. Tidligere har det ikke vært skrevet noe systematisk om denne omfattende gruppeprosess som er fremstått særlig på bakgrunn av meditasjonspsykologisk innsikt. Opplæring og videreutvikling har foregått uavhengig av skriftelige kilder. Dette nummer av DYADE representerer derfor et betimelig brudd på situasjonen. En artikkel viser noen paralleller mellom meditasjon og kom-gruppe. En annen forklarer aspekter ved det begrep om «nået» som legges til grunn for arbeidet i kom-gruppene. En artikkel drøfter kort forholdet mellom introspeksjon og det å vike unna for selvinnsikt. Om grupper kan man lese og lære en del, men deltagelse, egenopplevelse i smågrupper, kom-grupper eller storgruppe gir allikevel en unik vekststimulerende erfaring som skrevne fremstillinger aldri kan formidle.



Arvid Holen



Carl Rogers

I gruppe utvikles individualitet og fellesskap

– et intervju med Carl Rogers

Carl Rogers er verdenskjent som grunnlegger av den klient-sentrerte terapi. Senere har han omdøpt denne behandlingsform til «personsentret terapi». Han tok sin doktorgrad i klinisk psykologi i 1931 ved Columbia University. Rogers har publisert en rekke faglige artikler. Flere av hans bøker er oversatt til norsk. Tidsskriftet Dyade bragte et intervju med Carl Rogers i 1977. Mange vil være kjent med hans tanker og arbeide.

Rogers grunnoppfatning bygger på et positivt syn på mennesket og dets muligheter til utvikling. Han startet ut med interesse for individualterapi. Under etterkrigstidens økende aksentuering av grupper, startet han med encountergrupper på 10–12 personer. De var ikke av den harde, konfronterende type, men med et preg på linje med Carl Rogers øvrige virksomhet, bygget på tillit, varme, sympati og innlevelse. Mange regner ham som en av hovedpersonene bak The Human Potential Movement, som særlig hadde utbredelse i 60- og tidlig i 1970-årene.

Carl Rogers hevder at gruppearbeide er en verdifull erfaring; man blir ikke bare forstått av en person, men av mange. Særlig i storgrupper mener han at dette legger et viktig grunnlag for bred selvakseptering og vekst. Intervjuet med Carl Rogers ble foretatt i hans hjem utenfor San Diego i mars 1980 av Are Holen under en studiereise i USA på den tiden.

– Hva har du arbeidet med i senere år?

Jeg har for det meste drevet workshops med storgrupper. I fjor hadde jeg tre slike workshops i USA, en i Venezuela, en i Roma og en i Paris. Etter dette ble jeg invitert til Polen. Det er første gang jeg har vært i et østblokkland. Det overrasket meg å møte

interesse for mitt arbeid der. Omkring 90 personer deltok, for det meste psykologer og deres medarbeidere.

– *Hvor lenge varer slike workshops?*

Vanligvis fra en til to uker, og gruppearbeidet blir svært intenst.

– *Gir du fortsatt forelesninger, terapi og supervisjon?*

Jeg holder svært få forelesninger. For meg er det ikke tilfredsstillende å treffe en gruppe mennesker, holde foredrag og så gå igjen. Jeg er heller ikke en person som snakker lett uten manuskript, trenger tid til å forberede meg. For gruppearbeide har forelesninger relativt liten virkning. Det som bringer forandring for deltagerne, er den lange, intensive erfaring av deltagelse i en workshop. Så jeg bruker heller min tid på det. Jeg har heller ikke gitt individualterapi på flere år. Jeg har ikke så mye tid til disposisjon at jeg synes jeg kan ha avtale med en person to ganger eller mer hver uke. Arbeide med grupper er lettere å tilpasse en stram timeplan.

– *Tidligere virket du mest opptatt av individualterapi. Nå bruker du tiden til arbeide med grupper. Er dette uttrykk for en endring i din holdning eller har det først og fremst praktiske årsaker?*

Det skyldes tildels tilfeldigheter. Min timeplan gjør at det som nevnt er vanskelig for meg å arbeide med individualterapi. Men det viser også en endring i min interesse. Jeg er blitt særlig fascinert av hva som kan oppnås i grupper.

– *Hva ved arbeide i gruppe er det som fascinerer?*

Min interesse for gruppearbeide har forandret seg, og økt. Til å begynne med arbeidet jeg med små encountergrupper med 10–12 deltagere. I disse gruppene er forandringene ofte ganske lik dem som finner sted i individualterapi; en person oppnår mer selvinnstekt. Han eller hun kjenner seg akseptert, ikke bare av en person som i terapi, men fra alle deltagerne i gruppen. Dette har stor betydning. Personen kan si til seg selv: «Jeg blir akseptert og likt av mennesker jeg ikke betaler og som i utgangspunktet ikke behøver å bry seg om meg».

Dette var i de små gruppene. Men etter som årene er gått, er jeg blitt stadig mer fascinert av mulighetene i store grupper. I en storgruppe bygges det gradvis opp en følelse av fellesskap. Denne prosess fascinerer meg i særlig grad. Det er slike storgrupper jeg og mine kolleger nå holder i våre workshops.

Helt fra begynnelsen av en slik workshop er vi opptatt av å

oppmuntre deltagerne til å være med å drive gruppen. Vi styrer ikke. Vi starter med å si at dette er alles workshop. Vi må sammen finne ut hvordan vi ønsker å drive den, hvordan vi ønsker at den skal bli. Til å begynne med er deltagerne skeptiske. De tror ikke at de kan være med og forme en workshop. Men gradvis oppdager de sine muligheter, at de kan gjøre noe.

De første forsøkene er gjerne kaotiske. De snakker gjerne bare ut fra seg selv, lytter ikke til hverandre. Men etter hvert forandrer det seg. Det skjedde i Polen, og det har skjedd andre steder. Når så deltagerne oppdager at de har innflydelse på hverandre, begynner de å bruke denne makten til å såre og kontrollere andre. Vanligvis skjer dette ved at de begynner å bruke tillærte terapeutiske teknikker. De diagnostiserer og evaluerer andre ved å si f.eks. «Jeg tror at ditt sinne er en projeksjon». Det de gjør er i stor grad å nedvurdere hverandre. Det fører med seg mye smerte og sårhet.

Men gradvis, dette skjedde også i Polen, blir deltagerne klar over hva de gjør, og de liker det ikke. Ut fra denne forståelsen forsøker de å bringe gruppen sammen. De hører mer på hverandre og snakker direkte med hverandre. Mot slutten av workshopen har alle en følelse av nært fellesskap.

– Hvordan vil du forklare dette?

Fellesskapsfølelsen gjelder en felles enhet større enn det enkelte individ, og likevel er den enkeltes individualitet i behold. Samtidig kjenner gruppen at sammen er vi mer enn hver enkelt av oss. På denne måten gir en workshop mot slutten en varm og forenet følelse som ofte fortsetter lenge etter at gruppen er slutt. Dette skjedde spesielt i mine første workshops. Ofte kommer deltagerne i en workshop fra forskjellige steder. Men der hvor alle kommer fra samme region, er følelsen av fellesskap blitt sterkest. Deltagerne ønsker ofte å holde kontakt etter workshopen. De danner et lite nettverk hvor de kan føre videre noe av det som ble startet på workshopen. Slikt fellesskap kan vare i flere år.

– Hensikten med terapi er å oppnå forandring enten man arbeider individuelt eller i grupper. Hva mener du er avgjørende for at forandring skal finne sted?

Jeg tror det skjer forandring når en person begynner å akseptere seg selv. Når han eller hun begynner å akseptere sider ved seg selv som tidligere var benektet, sett på som negative o.l. Når en person blir mer selvaksepterende, utløses en indre kraft som

fører til konstruktiv forandring og vekst. Det samme psykologiske klima kan kanskje være med på å skape en bedre fremtid. Vi vet i alle fall mer om forutsetningene for det idag. Hvis lederne klarer skape en atmosfære preget av gjensidig respekt og empatisk forståelse i gruppen, blir også deltagerne gradvis mer aksepterende overfor hverandre. Slik kommer etter hvert prosessen for forandring og vekst i gang.

– Kan vi se nærmere på dette med vekst. Forutsetningene for biologisk vekst er nokså godt forklart og forstått. Menneskets psykologiske behov i ulike faser under oppvekst er også mye studert. Men når det gjelder det voksne menneskets muligheter til psykologisk vekst, synes ennå meget uavklart. Hva er dine synspunkter på menneskets mulighet til vekst i voksent liv?

Etter den biologiske vekst er ferdig, er det fortsatt mange utviklede muligheter i mennesket. Det ser også ut til å være en indre streben i oss å ville utvikle mer av disse sidene. Dersom potensialene frigjøres, fortsetter personens vekst.

Jeg har nettopp lest en ny bok av Barbara Brown, som er ekspert på bio-feedback. Hun påpeker at det er en ufattelig mengde utviklede potensialer i mennesket. Jeg liker godt hennes beskrivelse av det forhold at vårt sinn er noe langt mer enn vår hjerne. Hun påpeker også at det er en ubrukt intelligens i hver enkelt av oss, intelligens som vi kan bruke og utvikle videre.

– I de siste desennier, især i California, har det vært en eksplosjon av vekstbevegelser av alle slag, profesjonelle og ikke-profesjonelle. Hvilke tanker har du om slike bevegelser?

Noe er motesak, andre et forsøk på å utnytte folk. Men det gjelder ikke hovedtyngden av de aktiviteter som finnes. Det eksisterer en åndsfrihet her i California som gjør det best mulig for folk å eksperimentere på alle mulige måter for å utvikle seg selv og sine evner. Noe er vellykket og noe ikke. Om noen år kan vi bedre se hva som var nyttig og hva som var motebølge. Nettoutbyttet tror jeg blir verdifullt.

– Du var en av de første som utviklet en psykoterapeutisk tilnærming forskjellig fra psykoanalysen. Dine tanker og metoder har hatt stor betydning, er etablerte og anerkjente ikke bare i USA, men også andre steder i verden. I dine bøker legger du vekt på bl.a. refleksjon og klargjøring som teknikk i psykoterapi. Men hva bestemmer det du velger å klargjøre, reflektere ut fra?

Det skjer delvis intuitivt. Viktigst for å forstå seg selv og den

andre tror jeg er å sette fokus på hvilken mening det som sies har for personen. Ikke det intellektuelle eller det emosjonelle innhold, men opplevelsen personen har av hva dette betyr for ham.

Jeg forsøker i gruppene å fange opp denne meningen for personen. Det er hva jeg i første rekke prøver å reagere ut fra. Denne mening henger oftere sammen med personens følelse enn med det intellektuelle innhold. Hvis jeg kan se meg selv satt inn i denne personen på en empatisk måte, kan jeg virkelig kjenne hva som bringer frem denne ytring hos ham. Når jeg forsøker å fange meningen, innebærer det at jeg ikke kommer med min bedømmelse av hva som sies. Det er mer dette at jeg forstår så mye av det at jeg kan oppfatte den mening dette har for deg. Og når du får dette til, er det forbausende hvilken virkning det har for en person.

Du nevnte at jeg var kjent for å ha en *teknikk* bestående bl.a. av refleksjon og klargjøring. Jeg liker ikke dette at folk ser på min måte å arbeide som en samling teknikker. For meg er det ikke det. Det er mer en måte å være på, mer filosofi enn teknikk.

– *Du bruker sjelden harde konfrontasjoner, men har en mykere og forsiktere måte å arbeide på.*

Det er ikke naturlig for meg å være konfronterende. Jeg er det av og til i grupper når jeg er sikker på at andre kan ta seg av personen.

Jeg har nettopp laget en film som viser min måte å arbeide på. I denne filmen har jeg en samtale med en mann. Det blir tydelig at han er full av sinne. Jeg er sikker på at mange terapeuter ville forsøke å få frem dette sinnet. Men jeg følte at det som var av betydning for ham, var ikke sinnet i seg selv, men hans ambivalens. Skulle han uttrykke sinnet eller ikke? Var det trygt å gjøre det? Istedet for å si at han måtte få dette sinnet ut, ble jeg værende ved denne frem- og tilbakefølelsen hos ham.

– *Du sa at din måte å arbeide på er mer filosofi eller en måte å være samme med mennesker. Kan du si mer om det?*

For det første: Mitt arbeid er basert på tillit til menneskets natur. Jeg tror at på bunnen er mennesket en troverdig person – til å stole på. Hvis jeg tror på deltagerne i gruppen, vil de også begynne å tro på seg selv. Fra denne selvtilliten kommer mye av vår selvinnsikt og mulighet for konstruktiv forandring.

Mange arbeider, åpent eller skjult, ut fra tanken om at menneskene ikke er til å stole på. *Jeg er til å stole på, men ikke du.*

Det er ofte den type forhold som utvikles. Jeg er bedre enn deg. Jeg forstår ting bedre enn deg. Jeg tror det er ingen andre enn personen selv, som vet best hva som kan og bør gjøres. Jeg kan bare hjelpe til å få det fram.

– *Hva vil du si er viktig for å bli en god terapeut?*

Her blir jeg ofte misforstått. Jeg har ikke forandret mye på mitt syn på hva ved en terapeut som skaper forandring. Det jeg angrer på, er at jeg har uttalt at forandring skjer best når terapeuten er ekte og naturlig. Når han er klar over hva som foregår i seg selv og kan gi uttrykk for dette. Dette er blitt snudd til å gjelde at en terapeut *alltid må* være ekte. Ingen kan kommandere seg selv til noe slikt. Jeg har også sagt at forandring skjer best der hvor det foreligger empatisk forståelse. Dette blir ofte sitert som at man *må* være empatisk.

Jeg tror at når en terapeut er en sann person i et naturlig forhold til en klient eller gruppe, vil forandring lett kunne skje. Og jeg synes selv jeg har utviklet meg i forhold til dette. Sinne har alltid vært et problem for meg, spesielt når det får fritt utløp i en gruppe. Hvis jeg blir sint, kan jeg nå gi uttrykk for dette. Det er bedre å uttrykke sinne enn å late som man er forståelsesfull. Så jeg tror jeg vil sette ekthet opp som en terapeuts første og viktigste egenskap.

En annen måte jeg har forandret meg på er at jeg stoler mer på min intuisjon. Av og til når jeg lykkes best med en gruppe eller i terapi kan jeg ikke riktig forklare hva jeg gjør. Det er som en følelse vokser i meg og får meg til å si eller gjøre visse ting som ikke synes å ha noen sammenheng med det som skjer. Likevel har jeg lært å stole på denne følelsen i meg. Den treffer alltid noe dypt i den andre. Ofte sier min fornuft at dette er tull, og at jeg ikke kan si dette, men det er som min intuisjon har plukket opp noe min bevissthet ikke forstår.

– *Hvilke råd vil du gi til terapeuter?*

Det viktigste en terapeut kan gjøre er å si til seg selv at det er *en* terapiskole som er bedre enn *alle andre skoler*. Og det er den terapiskole han eller hun utvikler for seg selv.

De personer jeg liker minst å samarbeide med er ofte de som forsøker å kopiere eller imitere min stil. En terapeut må utvikle sin egen stil ut fra egen erfaring og overbevisning, utfra egen naturlige reaksjonsmåte. Man må finne hva som er naturlig for seg selv. Og dette tror jeg varierer fra person til person, fra terapeut til terapeut. Derfor tror jeg at det å legge for stor vekt

på en spesiell skole eller trening ikke er med på å skape gode terapeuter.

– Hvilken betydning mener du teoretiske kunnskaper, supervisjon og egenbehandling har for en terapeut?

En terapeut kan få en god del hjelp av å lese så lenge han eller hun selv kan vurdere hva han drar nytte av. Men han skal ikke følge bøker slavisk.

Med hensyn til supervisjon vil jeg forsøke å beskrive min egen måte å arbeide på.

Jeg starter med å spørre terapeuten hva som er vanskelig for ham i samtalen med sin klient, for så å behandle ham som klient på denne måten. F.eks. kan terapeuten synes at det er vanskelig å komme nært inn på klienten. Kanskje er terapeuten sint. Hvis terapeuten kan gi uttrykk for dette overfor klienten vil det gjerne bli en vanskelig periode, men så vil kommunikasjon komme i gang igjen.

Jeg vil ikke si at egenbehandling er nødvendig for en terapeut under opplæring. Det kan være av betydning for ham, men terapien bør komme på et tidspunkt hvor personen føler at han trenger hjelp. Det blir absurd å si at man skal ha så og så mange timer egenterapi. To terapier er ikke like og en terapi på 300 timer behøver ikke forandre så mye, mens en annen terapi på 20 timer kan være svært virkningsfull. Derfor bør ikke dette formaliseres.

Det gjelder i grunnen all trening av terapeuter. Noen terapeuter jeg kjenner har lite av hva man kan kalle papirbevis på hva de kan. De er likevel svært gode. Mens andre kan være professorer, og ha tatt en mengde kurs o.l. Jeg vil allikevel ikke sende noen klienter til dem. Så jeg må tilstå at jeg tror ikke at en formalisert eller intellektuell trening nødvendigvis gjør deg til god terapeut.

– Ser du på psykoterapi mer som kunst enn som vitenskap?

Min vurdering går i den retning. Det kan læres og forstås vitenskapelig, men utformingen og handlingen er avhengig av din person og legning.

– Fortell mer om ditt arbeid idag?

Det mest overraskende i min egen karriere er at da jeg selv startet, hadde jeg ingen tanker på å gjøre noe annet enn å utvikle en mer effektiv måte å arbeide med mennesker på. Jeg finner det overraskende at mine synspunkter har endret en rekke forhold, f.eks. lærerutdanning, forhold i legeutdannelsen, forhold mel-



I Polen utgår den sterkeste frihetskamp fra den katolske kirke. Carl Rogers hevder at også en psykologisk bearbejdellesprosess i storgrupper står i motsetning til totalitære regimer. Psykologi mot undertrykkelse.

lom direktører og deres ansatte o.l. Dette var uventet, men tilfredsstillende. Det er også spennende å se den verdensomfattende interesse som finnes for mitt arbeid.

Da jeg dro til Polen hadde jeg ingen anelse om hva jeg kunne erfare der. Jeg antok at mine ideer ville virke nedbrytende i en totalitær stat. Likevel fant jeg at de som var med på workshopen var svært lik folk i USA eller andre steder jeg har vært. I Polen var det ingen politisk diskusjon på selve workshopen. Det ble diskutert i pauser o.l., men i gruppene var det ikke et ord politikk. Likevel er det ubestridelig at de forhold og følelser vi diskuterte sto i motsetning til totalitære regimer. Men slikt har gyldighet også i dette landet. Våre skoler er for en stor del autoritære og mine synspunkter virker «nedbrytende» i forhold til dem også her i USA.

Min oppfatning er at om du opererer på et dypere nivå, blir ikke dette sett på som opprør, og derfor får vi ingen problemer. Jeg var f.eks. bekymret da jeg dro til Brasil; de satte noen av sine secret service folk i gruppen. Jeg håpet at det ikke ville by på problemer. Det ble det heller ikke. Jeg tror at dette er fordi mine ideer kan være revolusjonerende, men det er en stille revolusjon på et plan hvor det revolusjonære forhold blir akseptert.

– *Kan jeg spørre hvor gammel du er?*

Jeg feiret min 78-årsdag for to måneder siden (*intervjuet fant sted mars 1980*).

– *Og du er stadig like aktiv?*

Ja, det er jeg. I dag har jeg sendt avgårde manuskript til en ny bok som består av artikler jeg har skrevet de siste ti år. Jeg trives med det jeg gjør, og det tror jeg er viktig.

– *Bor du alene?*

Nå gjør jeg det. Min kone døde for ett års tid siden. Det var en vanskelig tid. Men jeg har utviklet et nytt vennskap. Dessuten har jeg mange, gode, yngre venner. Et av de forhold som holder meg ung er at jeg har få venner på min egen alder. Jeg har alltid kjent meg knyttet til yngre mennesker. Alle mine medarbeidere er yngre enn meg, og jeg synes jeg holder tritt.

Gruppepsykologi i Acem

*av Inge K. Hetland og
Morten Wærsted*

På 60- og 70-tallet ble grupper mer enn tidligere tatt i bruk i ulike deler av samfunnet. Blant politiske aktivister var de et viktig verktøy for konformitet, bevisstgjøring og skolering. I undervisning ble gruppearbeide et sentralt pedagogisk virkemiddel. I livssynsgrupper hadde man gjerne sterke felles opplevelser som sikret samhold og tilhørighet. Ved våre institusjoner fikk arbeide i grupper større anerkjennelse og utbredelse: Terapeutiske samfunn ble vanlig arbeidsform særlig i psykiatriske sykehus og klinikker. For et bredere publikum ble det populært med f.eks. gestaltgrupper, encountergrupper og sensitivitetsgrupper (1, 2).

Man var blitt bevisst at samspill mellom personer i gruppe har en egen dynamikk som ikke kommer til uttrykk i hvert enkelt individ alene. Arbeide i grupper åpnet derfor nye muligheter for forandring av den enkeltes holdninger og oppfatninger. I en gruppe kan individet lett påvirkes og oppgi noen av sine særtrekk for bedre å tilpasse seg fellesskapet. Men det er samtidig i møtet med andre at personen kan utvikle rotfestet individualitet.

Gruppearbeide i Acem

I Acem har arbeide i grupper hatt en sentral plass siden begynnelsen av 1970-årene (3). Grupper har vært benyttet til to formål: Pedagogiske grupper, særlig for undervisning i Acem-meditasjon, og grupper for bearbeidelse av personlighetstrekk og adferdsmønstre. Acem-meditasjon er en teknikk hvor det å anvende metodens prinsipper i forhold til eget tanke- og følelsesliv er mer avgjørende enn teoretisk forståelse. Gruppedynamiske prinsipper benyttes på kveldskurs, weekendkurs og sommerkurs

for å hjelpe kursdeltagere til å knytte meditasjonspsykologien direkte til egne erfaringer. Dermed skapes selvstendighet og innlevelse. Det gir godt utgangspunkt for å meditere alene (4).

Fra 1970 og frem til idag er det utviklet flere bearbeidende gruppeaktiviteter i Acem. De omtales gjerne under fellesbegrepet «gruppepsykologi». I denne artikkel beskrives: Kom-gruppe, trening i smågrupper, drømmegruppe, trening i storgruppe, kroppsgruppe, fantasigruppe og rollespillsgruppe. Gruppene arrangeres hovedsakelig som weekendkurs ved Acem skole og kultursenter, – kom-gruppe minimum som en ukes kurs. Elementer fra gruppepsykologi benyttes dessuten i Acems student-workshop. Slike arrangeres i universitetsbyer i Skandinavia. Organisasjonens gruppepsykologiske aktiviteter har alle hentet inspirasjon fra Acem-meditasjon. Bearbeidelsesgrupper i Acem er *ikke behandling* for nervøse tilstander, men hjelp til selvoppdagelse, bearbeidelse og ressursfrigjøring.

Åpningen av Acem skole og kultursenter på Hvalstad utenfor Oslo høsten 1982 ga nye muligheter for videreutvikling av organisasjonens gruppepsykologiske aktiviteter. Fra å ha vært hovedsakelig en del av den interne lederutvikling, kan nå alle interesserte være med. Arbeide med å lede grupper og organisere kurs skjer på ideell ulønnet basis. Dermed blir omkostningene lave og deltagelse i bearbeidelsesgrupper kan skje nokså uavhengig av økonomisk evne. De fleste ledere av Acems gruppepsykologiske aktiviteter er til daglig psykologer, leger eller har andre behandleryrker. De gjennomgår egen utdanning i organisasjonen for å lede disse gruppene.

Hvordan skille ulike typer bearbeidende grupper?

I bearbeidelsesgrupper kan man konsentrere seg om den enkeltes indre objekter, følelser, fantasier og erindringer. Eller man kan være opptatt av samspillet mellom gruppedeltagere og deres reaksjoner på hverandre. I første tilfellet arbeider man med *intrapsykiske* aspekter av følelseslivet, i det andre med *interpersonelle eller mellommenneskelige* aspekter. Av de typer gruppeprosesser som omtales her, arbeider storgrupper og rollespillsgrupper først og fremst med mellommenneskelige aspekter. I smågrupper, drømmegrupper, kroppsgrupper og fantasigrupper faller hovedvekten på det intrapsykiske. Kom-grupper benytter



Fra en student workshop i Acem.

begge tilnæringsmåter; i første fase av gruppeprosessen arbeider man særlig med gruppeprosess og samhandling, det som spiller seg ut mellom gruppedeltagere. Etter hvert fokuserer man mer på den enkeltes indre sider, hemninger, impulser og følelsesmessige reaksjoner.

Man kan også skille mellom grupper som arbeider med *bevisste* og relativt åpenbare konflikter, og grupper hvor man tilstreber å nærme seg mer *ubevisste* sider hos deltagerne. Storgrupper kan benyttes på begge måter. Rollespillsgrupper arbeider hovedsakelig med bevisste forhold, mens drømmegrupper og kroppsgrupper fokuserer på ubevisst materiale. Kom-grupper, smågrupper og fantasigrupper har vesentlige elementer av begge deler.

Kom-gruppe

Den første gruppen med dette navnet ble arrangert i 1970. Kom-gruppenes teori og praksis er i det alt vesentlige utviklet av Are Holen. Betegnelsen kom-gruppe kommer fra ordet «kommunikasjon». Navnet henspiller på det sproglige og kroppslige

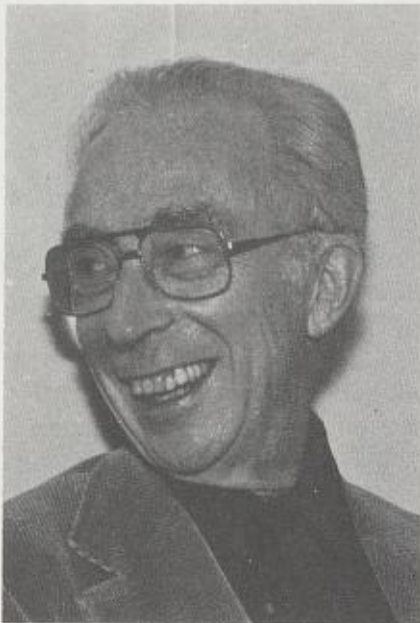
budskap mellom mennesker som er utgangspunkt for all kontakt. Men gruppeprosessen har allikevel ikke særlig tilknytning til såkalt «kommunikasjonsteori». En kom-gruppe består av seks til tolv deltagere og har en eller to ledere. Det trengs tid for å komme i gang med den type bearbeidelse som gruppen starter. Gruppen møtes minst ti til femten ganger ca 2 – 3 timer og ikke sjeldnere enn to ganger pr. uke.

Utviklingen av kom-gruppe har stått i et viktig gjensidig utvekslingsforhold til Acems meditasjonspsykologi. I gruppene legges det vekt på å skape et «klima» hvor deltagerne kan kjenne på sider ved sine dypere spontane følelser og konflikter. Sentralt står åpenhet for det psykologiske nå. Nået rommer fantasiforhold, aktuelle og tidligere erfaringer som innvirker på vår psykiske fungering i brytningen mellom det bevisste og ubevisste i oss. I en kom-gruppe er det opp til deltagerne hva de ønsker å ta opp om seg selv eller andre i gruppen. Lederens oppgave er å hjelpe til med å klarlegge den enkeltes følelser og samspillet i gruppen. En kom-gruppe kommer erfaringsmessig lettere i gang hvis deltagerne fra tidligere er «oppmyket» gjennom meditasjon eller andre gruppepsykologiske aktiviteter.

Det krever mye tid og ressurser å arrangere kom-grupper. I 1976 måtte tilbudet reserveres for kurslærere i Acem-meditasjon. Kom-gruppen utgjør en viktig del av deres interne utdanning. Aktive kurslærere deltar årlig i slike grupper. Sommeren 1983 kunne imidlertid kom-gruppe igjen tilbys alle interesserte i form av et intensivt en-ukes internatkurs på Acem skole og kultursenter. Dette gjentas juni 84 og sannsynligvis jevnlig i årene fremover.

Trening i smågruppe

Smågrupper har seks til ti deltagere og arrangeres over en weekend. Trening i smågruppe starter med øvelser som lederen tar initiativ til. Øvelsene hjelper deltagerne til å komme i kontakt med egne følelser og ubearbeidede erindringer. Etterhvert kan det utvikle seg en mer spontan gruppeprosess hvor deltagerne tar opp hva de ønsker. I smågruppe er man lite opptatt av reaksjoner mellom deltagere, men konsentrerer oppmerksomheten om en enkelt deltager ad gangen. Første skritt er å bli mer vår, bevisst inntrykk og stemninger i og rundt oss. Sansene vekkes av sin sløve rutine for å gjøre introspektiv erkjennelse



Professor Montague Ullman har gjort en betydelig innsats for å benytte drøm i gruppearbeide. I samarbeide med Acem har han ledet flere drømmegrupper på Acem skole og kultursenter.

mulig. Man kan etter hvert ved hjelp av lederens instruksjoner f.eks. skape en uttalt dialog mellom ulike følelsesaspekter som indre konflikter består av. Deltageren blir bedt om å leve seg skiftesvis inn i den ene, så i den andre siden av en slik konflikt. Smågruppen kan på enkelte felter ha noen trekk felles med gestalt-psykologi, men arbeidet med bl.a. dialoger skjer på en annen måte. Når den enkelte i smågruppen kommer i tydelig kontakt med eget ubearbeidet materiale gir lederen rom for drøftelse slik det faller naturlig for deltageren.

Drømmegruppe

Alle mennesker drømmer hver natt. Særlig ubevisst materiale uttrykker seg noe tydeligere gjennom drømmen, forkledd og omdiktet slik at det kan være vanskelig å gjenkjenne i våken tilstand. Både søvnens drøm og fantasier i våken tilstand er tenkning rik på symboler og bilder, – billedtenkning forskjellig fra logisk tenkning. Drøm er godt utgangspunkt for å bli kjent med følelser og stemninger av mer ubevisst karakter. Drømmebildene er i dette en nær parallell til spontanaktivitetene i meditasjon.

I Acem arrangeres drømmegrupper over en weekend med seks til ti deltagere i hver gruppe. Det benyttes to ulike metoder. Den ene er inspirert av drømmeforskeren Montague Ullman – «Ullmann-metoden» (5). Den andre er utviklet i Acem og kalles «Acem-metoden». I begge metoder uttaler deltagerne seg kun om følelser drømmebildene setter i gang i dem selv og ikke om hva de mener drømmen betyr for den som har fortalt den. Drømmeren er fullstendig fri til å gripe tak i det som passer.

I Acem-metoden arbeider en og en deltager sammen med lederen, mens de øvrige lytter og først etterpå deler tanker og følelser som ble satt i gang. I Ullman-metoden er hele gruppen med og hjelper den som deler sin drøm. Her tar man tak i de ulike aspektene av en drøm og knytter dem til konkrete hendelser i hverdagen. I Acem-metoden arbeider man mer fritt med drømmebildene som utgangspunkt for å klargjøre indre fantasier og stemninger. Dyade nr. 6 i 1982 hadde «Drøm» som tema og redegjør bl.a. nærmere for Ullman-metoden og Acem-metoden (6).

Trening i storgruppe

En storgruppe består av minst 25 – 30, gjerne opp til 60 – 120 deltagere. I storgruppen kan man arbeide bl.a. med å bevisstgjøre forutsetninger for individualitet, samarbeide og lederskap gjennom egen deltagelse og direkte erfaring. Storgruppen har ikke et fast program som skal følges. Det er opp til deltagerne hva som sies og gjøres. Bare noen enkle grunnregler gjelder: Man skal være tilstede den tiden gruppen varer, man skal snakke for seg selv og man er fri til å avbryte for å ta ordet eller skifte emne. Lederens oppgave er å kommentere underveis for å tydeliggjøre dynamikken i gruppen, slik at deltagerne raskere ser samspillet.

Storgruppe i Acem er av to typer. I den ene er målet å arbeide seg frem til en samlende enighet og forståelse (konsensus). Man ser hvordan ulike måter å forholde seg til hverandre kan fremme eller hemme samarbeid, hvordan forskjellig former for lederskap oppstår, utøves og fungerer. Særlig vil skjulte eller indirekte maktstrategier lettere spille seg ut, oppdages og bli forstått i en slik storgruppe. Storgruppen brytes av og til opp og det etableres mindre grupper som får spesifikke arbeidsoppgaver. Etterpå

drøftes hvordan arbeidet ble fordelt og oppgavene løst. Treningen er verdifull for alle som ønsker å forstå mer av hvordan mennesker fungerer i større grupper, i bedrifter, organisasjoner og samfunnsliv.

Den andre form for storgruppe sikter ikke mot samlet fellesskap, men lederens intervensjoner spiller på ubevisste forutsetninger i prosessen. På enkelte punkter har man her hentet inspirasjon fra Bion (7). Rivalisering, forsøk på kontroll og forvirring preger gjerne slike grupper. Ved å tydeliggjøre en mytisk-tragisk dimensjon av mellommenneskelige fellesskapsformende krefter, kan det bli lettere å forstå trekk ved ubevisste gruppeprosesser.

Kroppsgruppe

I denne gruppeprosessen arbeider man med den kroppslige forankring av spenninger og konflikter. Kroppsgruppen er utviklet av Are Holen, delvis inspirert av arbeidet med spontane bevegelser i Acem-meditasjon. Erfaringer med impulsøvelser og respiromentale teknikker fra yoga har også bidratt. Deltagerne er plassert i en ring rundt en madrass på gulvet. En og en arbeider på madrassen sammen med lederen. Det sies lite. Gruppelederen imiterer kroppslige uttrykk, holdninger eller bevegelser hos deltageren, som gir etter for det som spontant settes i gang. Dette kan raskt skape tildels sterke følelsesmessige utlevelser og kontakt med formende tidlige barndomserfaringer. Etter hvert kan deltageren sette ord på følelser og stemninger han blir bevisst og bearbeide dem videre i samspill med leder og gruppe.

Fantasigruppe

I fantasigruppen arbeider man med erindring og fantasier fra ulike faser i livet, helt fra den første erindring og frem til nåtiden. Man tar for seg de ulike alderstrinn og skaper oversikt over egen livshistorie, stemninger, følelser og fantasier knyttet til den. Hovedarbeidet foregår ikke i gruppe, men mellom gruppemøtene. Deltagerne tegner, maler, illustrerer og skriver sine erindringer og fantasier. Man prøver å være åpen og ærlig. Gjennom arbeidet forsøker man å bli klar over hvordan visse grunnstemninger eller grunnholdninger i form av ulike jeg-sy-

stemer har preget en i forskjellige aldersfaser, – f.eks. optimisten, den depressive, lesehesten, administratoren m.v. Arbeidet i fantasigruppe er omfattende og tidkrevende. En gruppe varer fra et halvt til et år eller mer, med møter ca annenhver uke. Det forutsetter arbeid hjemme nesten daglig. Assagiolis psykosyntese (8) har gitt inspirasjon til deler av fantasigruppeprosessen, men som de øvrige gruppepsykologiske aktivitetene i Acem, har fantasigruppen sitt særpreg nettopp fordi erfaring med meditasjon har stått sentralt i utviklingen.

Rollespillsgruppe

I rollespillsgruppen trenes følelsesmessig selvhevdelse som grunnlag for læring av sosial ferdighet. Deltagerne tar utgangspunkt i typiske konfliktsituasjoner, f.eks. en familie- eller arbeidssituasjon. Halve gruppen spiller, mens resten er tilskuere og kommenterer etterpå hva de observerte. Rollespillet kan ha to hensikter. Den ene er å bli mer kjent med seg selv. Gjennom rollen vil egen personlighet tre frem. Den andre hensikten med rollespill er å trene nye måter å møte konflikter fra hverdagen. Rollespillet defineres slik at man blir nødt til å takle situasjoner man ellers har vanskeligheter med og kanskje unngår å møte.

Det er en fordel for deltagelse i rollespillsgruppe å ha en viss innsikt i hvilke personlighetstrekk man ønsker å arbeide med. Derfor egner rollespillsgrupper seg godt som oppfølging av andre bearbeidelsesgrupper.

Avslutning

Fordi erfaringer fra grupper ofte er sterke og tydelige, synes det nødvendig å fremheve at den mer stille, periodevis umerkelige bearbeidelse som foregår under meditasjon er langt mer fundamental. Det er lett å overse dette faktum fordi meditasjon virker i de innerste og derfor mest uklare grenseområder mellom bevissthet og ubevisst liv; her arbeides det med forutsetningene for vår spontane opplevelse av oss selv og verden. Det som frigjøres under meditasjon, knyttes etterhvert til mer bevisste deler av oss – gjennom innsats og utprøving i arbeide, i nære relasjoner eller i ulike psykologiske gruppeaktiviteter, bl.a. slik de her er omtalt.

Mennesket er et sosialt individ, men våre innerste sider lever

tross alt i en uoverstigelig ensomhet. I den bor grunnlaget for vår egenart og individualitet. Tilknytningen til andre lindrer noe av ensomheten, samtidig som den utvikler og frisetter. Dypere menneskelig vekst vil med nødvendighet omfatte begge disse områder av vår eksistens: fellesskap og ensomhet, individualitet og samfunn.

Referanser

- (1) Pearls, Fritz: «Gestalt Therapy Verbatim», Bantam Books, Real People Press, Utah, 1971.
- (2) Rogers, Carl: «Møte mellom mennesker. Terapeutisk samspill i encounter-grupper», Dreyer Forlag, Oslo, 1974 (Originalutgave: «On encounter groups», Harper & Row, New York, 1971).
- (3) Holen, Are (red.): «Bedre hverdag med Acem-meditasjon», Dyade Forlag, Oslo, 1983.
- (4) Holen, Are (red.): «Stillhetens psykologi, en bok om Acem-meditasjon», 4. utgave, Dyade Forlag, Oslo, 1981.
- (5) Ullman, Montague & Zimmerman, Nan: «Bruk dine drømmer», Dreyer Forlag, Oslo, 1982.
- (6) Holen, Are (red.): Dyade nr. 6/82 «Om drøm», Dyade Forlag, Oslo, 1982.
- (7) Tolloczko, Turid, «Håp, kamp og avhengighet. Wilfred Bions analyser av forutsetninger for gruppedannelse». Artikkel i Dyade nr. 2/83 «Psykologi i grupper I», Dyade Forlag, Oslo, 1983.
- (8) Assagioli, Roberto: «Psychosynthesis», New York Viking Press, 1972.

Weekendkurs

Acem skole og kultursenter



● Gruppepsykologi

- Kommunikasjon i smågrupper
- samarbeidstrening i storgruppe
- verksted for drøm og fantasi

● Acem-meditasjon

- begynnerkurs
- fortsettelseskurs
- vinter- og sommerkurs
- forsterket metodelyd

Acem skole og kultursenter ligger i landlige, stille omgivelser på Hvalstad i Asker utenfor Oslo. Enkel adkomst med tog, bil og fly. 60 enkeltrom og 15 dobbeltrom. 3 foredrags-saler. En mengde grupperom. Turterreng. Stedet drives på idealistisk basis. For menneskelig vekst – mot narkotika.

Kvalifiserte kursledere.

Lave kurspriser.

Gratis kurskatalog

ved henvendelse Acem, Frimannsgt. 22, postboks 6721, St. Olavs pl., Oslo 1,
tlf. (Oslo) 02 - 20 29 59.

Det psykologiske nå

av Anne Grete Hersoug

Hva forandrer oss mennesker? Å snakke om, erindre og forklare vårt liv gir ikke uten videre utslag i endret væremåte eller personlighet. Det som skjer i «nået» har størst sjanse for å lede til psykologisk forandring; i kontakt innad mot selvet og utad mot andre kan vi gjenvinne tapte valgmuligheter. I denne artikkel skal vi kort redegjøre for noen trekk ved det begrep for «nået» som benyttes i kom-grupper, antyde hvordan det anvendes. Personlighetsbearbeidelse i kom-grupper skjer på tre nivåer av nået: her og nå, der og nå og *det fordreiede nå*. Alle inngår i det mer helhetlige begrep, *det psykologiske nå*.

Kom-gruppe

Kom-gruppen er den mest omfattende gruppepsykologiske arbeidsform som er utviklet i Acem. Den utgjør intensiv personlig bearbeidelse. Deltagelse må være frivillig, overveiet og motivert. I en orienterende stensil fra 1973, skrevet av Are Holen som er hovedperson bak utvikling, teori og opplæring på dette felt, er kom-gruppen definert som «trening i åpen sosial refleksjon». Hensikten med gruppene er bl.a. å stimulere deltagerne til bearbeidelse gjennom innlevelse og refleksjon i fellesskap. Kom-gruppe er ikke invaderende, bygger ikke på aggressiv konfrontasjon og avdekking av deltagerne slik som bl.a. sensitivitetsgrupper. De har hentet meget av sin psykologi fra ACEMs meditasjonsforståelse, er preget av rolig, affektiv bearbeidelse. Emosjonaliteten vil i regelen bli nokså høy i slike grupper, men ikke så mye ut fra ytre provokasjon. Det som setter følelser i

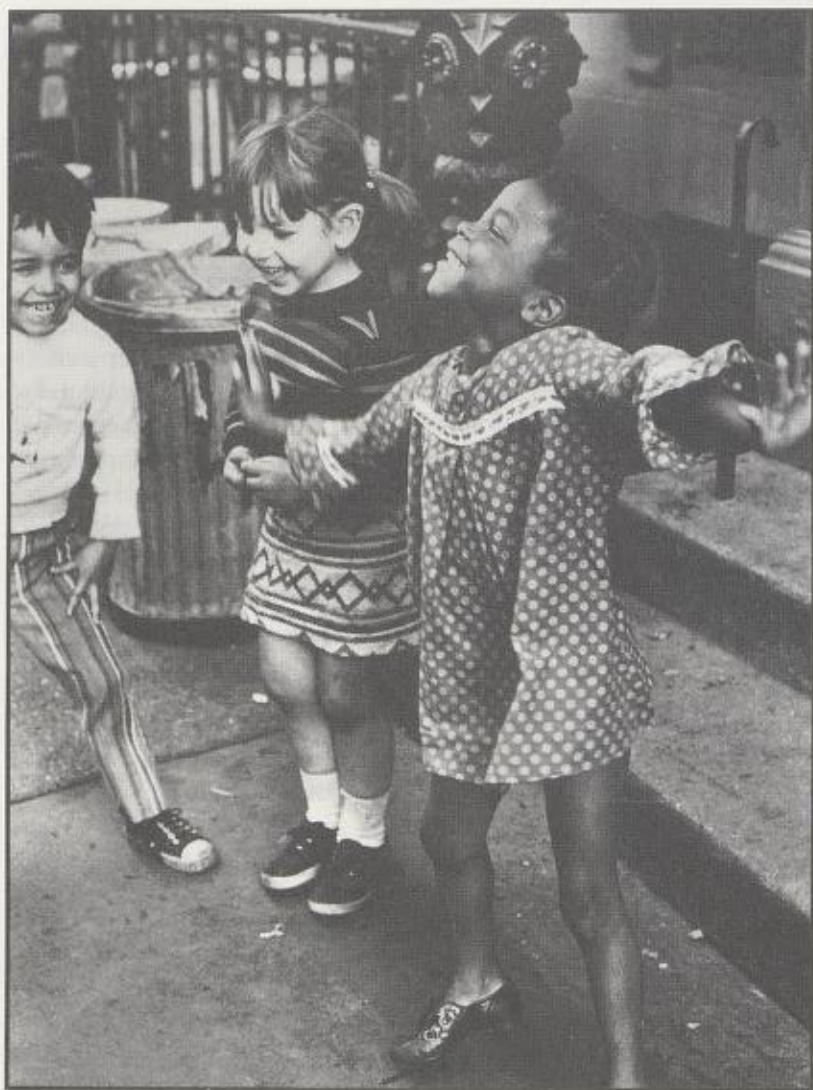
sving, er aktualisering av gjemte, glemte og fortrenge sider; det vi har holdt unna, omskrevet og bagatellisert. Kom-gruppen respekterer «overflaten» hos deltagerne, presser ikke, men bidrar til at viktige tema kan modnes for bearbeidelse i gruppen.

Gruppene starter med gruppeprosess og mellom-menneskelig bearbeidelse. Etter hvert dreies fokus mot intra-psykiske strukturer; de samme forhold som i meditasjon gir opphav til utførelsesfeil. Man prøver å vinne innsikt i opplevelsesstyrende krefter i menneskesinnet som fordreier vår virkelighet. De gjør seg gjeldende i hverdagen like meget som i meditasjonsutførelsen og lar seg sjelden forandre etter at vi er blitt boksne. Men visse øyeblikk gir mulighet til å velge på nytt og omforme skjellsettende rester fra fortiden. I tråd med eksistensiell tankegang har vi valgt å omtale disse muligheter med betegnelsen «det psykologiske nå». I teori knyttet til kom-grupper er «nået» noe mer enn et filosofisk begrep; det er et arbeidsredskap for forandring og innsikt. Å være i «nået» er å løse noe av det psykologiske forsvar, tillate seg å være i det uforutsigbare og uoversiktelige, i angsten og usikkerheten. Slik kan vi velge i frihet, ikke bare leve i statisk årsaksforlengelse av fortiden. Vi skal se nærmere på de enkelte ledd som inngår i det psykologiske «nå» ut fra kom-gruppeteori, men først kort se på hva «det psykologiske nå» *ikke* er.

Det kronologiske «nå»

Etter det tidsbegrep klokken gir oss, beveger «nået» ser uavlatelig fremover tidsdimensjonen, gjør fremtid til nåtid og fortid. Hvert sekund er like langt. Tiden er forutsigbar, konstant, skaper orden, rekkefølge, oversikt. Ut fra den kan hendelser skje planmessig. Den er uten følelsesmessig ladning, lineær, nøytral. Vi tar for gitt at tog, buss og ferger kommer og går til fastsatte tider. Dagsrevyen starter på et bestemt tidspunkt. Slik konstans er nødvendig for et fellesskap som vil samordne aktiviteter, være målrettet og holde i gang større og mindre systemer.

Vår psykologiske tidsopplevelse er derimot ikke konstant. Den kan endre «lengde». Einstein formulerte seg slik: «når du sitter sammen med en hyggelig pike i to timer, tror du det er et minutt. Men når to sitter på en varm ovn i et minutt, tror du det er to timer. Det er relativitet». Klokkens «nå» er altså forskjellig fra «det psykologiske nå».



Hvordan bare være her? Akkurat nå.

Her og nå

«Her» peker hen på den umiddelbart foreliggende, aktuelle situasjon i tid og rom. Nået innebærer alltid noe nytt. Det står ikke stille. Å være her og nå er å forholde seg med skjerpede sanser innad til egne følelser, kroppslige reaksjoner og fornemmelser – og utad til andre mennesker, gjenstander, situasjoner og prosesser. Det er å oppleve mer totalt. I nået trer det emosjonelle tydeligere frem. Innholdet i periferien av vår bevissthet får slippe til, bidrar til mer helhet i erfaringer. Således kan vi med våre sanser og følelser gripe undertoner i tilværelsen som kanskje ellers lever sitt liv på siden av oss. I *her og nå* har bevissthetens periferi større åpning inn mot sentrum av oppmerksomheten. Å være i nået er å oppfatte, våge og være sårbar, blottstilt for det som «er» akkurat nå gjennom sanser og følelser.

Det kan oppleves truende å slippe seg inn i *her og nå*. Vi kan ikke planlegge og forsikre oss på forhånd slik at alt blir slik vi ønsker eller håper. Nået er uoversiktlig. Vi kan derfor ikke bevege oss inn med en oppskrift, ordre eller garanti. Det vanepregede, ritualiserte har i hverdagen mange fordeler, men bringer oss som oftest ut av kontakt med det pulserende, nærværende «nå». Typiske adferdsmønstre, masker og spill virker fremmedgjørende.

Her og nå i kom-gruppen gir stadig nytt utgangspunkt for å fange opp mer av det som lever seg ut mellom deltagerne i gruppen; det utgjør en forutsetning for arbeide med gruppeprosess og det mellommenneskelige. Den sosiale situasjon i kom-gruppen blir nokså forskjellig fra daglig omgangsform. Man vet ikke på forhånd hvor man beveger seg og hva man kommer opp i. Når gruppen famler eller står fast, nytter det lite med konvensjonelle sosiale mønstre. Man er nødt til å gi seg inn i noe nytt, uvant og uprøvet. Det er usikkerhetsskapende, men både spennende og utviklende. I kom-gruppen blir man mer enn til daglig sett av andre. Dessuten blir man også selv nokså oppmerksom på egne måter å takle situasjoner. Man får mer perspektiv, ser nye innfallsporter. Dette starter etter hvert adskillig refleksjon, spørsmål og endringer om tidligere tilværelse, ofte sterke hendelser fra barndom. Interessen begynner å flytte seg ut over *her og nå*; deltagerne kan ta inn mer av linjene i sine liv, blir i økende grad opptatt av sin fortid.

Der og nå

«Der» innebærer en slags avstand, viser til hendelser fra livshistorien, men som allikevel er virksomme nå. Tidligere formende erfaringer er ofte gjemt og glemt, men styrer like fullt hvordan vi oppfatter, beslutter og handler. Til dem er det oftest knyttet sterke følelser, særlig i relasjon til såkalte viktige andre: mor, far, søsken, besteforeldre, lærere.

I kom-gruppen er det ingen kronologisk fremhenting av de tidligere erfaringer. Man følger strømmen av tanker hos deltagerne slik assosiasjonene spontant går. Interaksjon mellom deltagerne kan etter hvert forstås i lys av ikke bare det aktuelle, men også det forgangne. «Der og nå» har flere nivåer. Fra ulike faser av oppveksten vil man ofte gjenfinne samme følelser og mønstre. Gradvis kan man nøste seg gjennom sjiktene til stadig mer fortrente kjerneerfaringer.

I mange tilfeller kommer ikke en gruppe av begynnere lenger enn til dette nivå av bearbeidelse i den første kom-gruppe på ca. ti møter. Men der grupper varer lenger, eller der deltagerne har deltatt i flere slike grupper, kommer man gjerne over på neste nivå av det psykologiske nå.

Det fordreiede nå

Ordet «fordreiet» forteller at noe *herfra* eller *derfra* er vridd, gjort annerledes eller utelukket slik at helheten forstyrres. Denne type fordreininger som forekommer i grupper, i hverdagen eller i meditasjonsutførelsen, er ubevisst. Vi vet ganske enkelt ikke at den foreligger i de fleste tilfellene. Derfor er den vanskelig både å oppdage, å få forhold til og bearbeide. Arbeidet er dessuten preget av motstand. Hos ikke høyt motiverte vil den gjerne foreligge både som bevisst uvilje, negativitet eller unngåelse. Hos dem som er mer motivert, vil man snarere gjenfinne mer ubevisste motstandsformer; deltageren kan bli assosiasjonstom, opptatt av andre ting o.l.

I det fordreiede nå blir altså opplevelsesstyrende, ubevisste krefter så virksomme at personen utelukker eller feiloppfatter. Inntrykkene fortolkes av deltageren på en måte som mer er bestemt av ens indre verden enn faktiske hendelser. Feiloppfatningene er fantasibestemte. Det er selvsagt lettere å oppdage ved «her og nå»-forhold enn ved «der og nå».



Opplevelsesstyrende, ubevisste krefter er virksomme og får oss til å fordreie og feilopfatte det som faktisk er. Det gir oss kanskje eksistensielle skylapper.

Et eksempel: Hanne oppfatter stadig at Marta er foraktende, kritisk og ergelig på henne. Hun føler seg utrygg, blir hemmet, redd for å vekke sinne hos den 20 år eldre Marta. Hanne snakker om dette i gruppen. Etter hvert blir det imidlertid klart at hennes opplevelse ikke står i forhold til hvordan Marta er og hvordan andre i gruppen opplever henne. Dette får Hanne til å se noe klarere forskjellen mellom egen fantasi og faktisk virke-

lighet. Hannes reaksjoner har noe med henne selv å gjøre, men hvordan? Hun har ofte kjent seg hemmet, hatt vanskelig for å være selvhevdende overfor sin egen dominerende mor, sier Hanne. Lenger ut i gruppeprosessen går det opp for henne at det er hennes eget sinne mot moren det dreier seg om. Gradvis forstår hun at moren ikke var så dominerende og aggressiv som hun ville ha det til. Snarere har hun tillagt Marta og moren et sinne rettet mot seg. Gjennom videre bearbeidelse gjenkjenner hun sin tidlige kamp mot egne aggressive impulser. Den har gjort henne tildels aggresjonshemmet, stadig har hun hatt tendens til å anklage andre for å være krenkende. Hun har gjort sitt sinne til andres.

Å arbeide med det fordreide nå innebærer riktignok å akseptere følelser og opplevelser, men også det stadig å sette spørsmålstegn ved dem. Det er ikke å gjøre egen opplevelse av nåtid og fortid til autoritet, men til utgangspunkt for videre bearbeidelse. Siden arbeidet med det fordreide nå er å bevege seg i såvidt ubevisste og motstandsfulle områder, må man arbeide sammen med andre for å komme noen vei. Meditasjon derimot er en av de få muligheter man har til å arbeide med dette på egenhånd. Vel å merke: bare dersom man mediterer regelmessig over tid og arbeider med sin meditasjon gjennom skolering og veiledning. Arbeidet med det fordreiede nå er mest problemfylt, men også det mest strukturforandrende i meditasjon som i kom-grupper.

Nået er ikke alt

Skissering av de tre arbeidsnivåer av nået er ikke ment å gi et sammenfattet bilde av prosess og gruppepsykologisk teknikk for kom-grupper, men beskrivelsen sirkler inn enkelte sentrale sider. Arbeidet med *her og nå* åpner sanser og følelser utover og innover for det nærværende, den aktuelle situasjon i gruppen. *Der og nå* bidrar til å utdype følelser ved å knytte fortidens hendelser til nåtidens. *Det fordreiede nå* innsirkler ubevisste, karakterbestemmende trekk. Dette arbeidet er vanskelig, hører til de videreførte faser av kom-grupper, vekker motstand og fordrer tid. Her- og der-aspektene av nået er relativt lett tilgjengelige. De starter gjerne sterke følelser, engasjerer deltagerne. Fokusering på fordreiede nå-aspekter derimot mobiliserer ofte lite følelser initialt, ofte uvilje; det kan fortone seg som bortkastet og meningsløs, tidvis narsissistisk fornærmelig. En-

kelte personer lar seg meget vanskelig engasjere av slik bearbeidelse. Vedvarende og ensidig arbeide med de mer motstandsløse her- og der-nivåer står imidlertid i fare for å bli narsissistisk befestende og konserverende. Dette motvirkes av arbeide med det fordreiede nå; der det gir resultater virker det alltid bearbeidende på mer narsissistiske trekk ved personligheten.

Forskjeller på forandring

I 60- og 70-årenes gruppepsykologiske miljøer i Amerika og Europa var det sterk betoning av *her og nå* i gruppe (1), (4). Det var blomstringstid for såkalte vekstgrupper av alle slag. Felles var at «her og nå»-opplevelsen dannet utgangspunkt for mye at det som skjedde i gruppene. Det tilfredstilte behov for å oppleve sterkt, skape fellesskap og «psykologisk omvendelse». Tilbakeholdte følelser fikk utslipp. Det lettet, forløste. Men det kan i lengden lett befestet oppfatningen av at vi alltid er ofre for omstendigheter; vi er undertrykte. Eneste vei til forandring fortøner seg da som opprøret, protesten og kravet, rettet oppover. Dette falt godt inn i disse tiårs politiske visjoner, stimulerte ikke til ansvar, dypere bearbeidelse, modning og oppgivelse av infantiliserte livsløsninger.

I sensitivitets-, gestalt- og Dasein-grupper m. fl. opplevde mange forløsning ved å slippe til mer av det som bor i en. Der var man ikke lenger prisgitt grenser satt av foreldre og samfunn. Gruppens akseptering kjennes godt. Kanskje representerer den et alternativ til eget ideal- og verdimønster, ens superego. «Her og nå»-orienteringen kan slik danne grunnlag for avhengighet enten i forhold til gruppen som helhet, dens leder, dens politiske kader, terapeuten eller gurun. Selv om slike grupperelasjoner gir opplevelse av ny frihet, dreier ikke slike relasjoner seg om frigjøring i ordets mer egentlige forstand. «Veksten» innebærer derimot en ny begrensning: tilsløret avhengighet.

Ensidig «her og nå»-orientering kan bidra til historieløshet; øyeblikket, det kortsiktige, det umiddelbart tilfredsstillende idealiseres. Man mister muligheten til å oppleve nåets psykologiske sammenheng med fortiden. «Her og nå»-psykologiens æra er da også blitt betegnet som «Den narsissistiske kultur» (3).

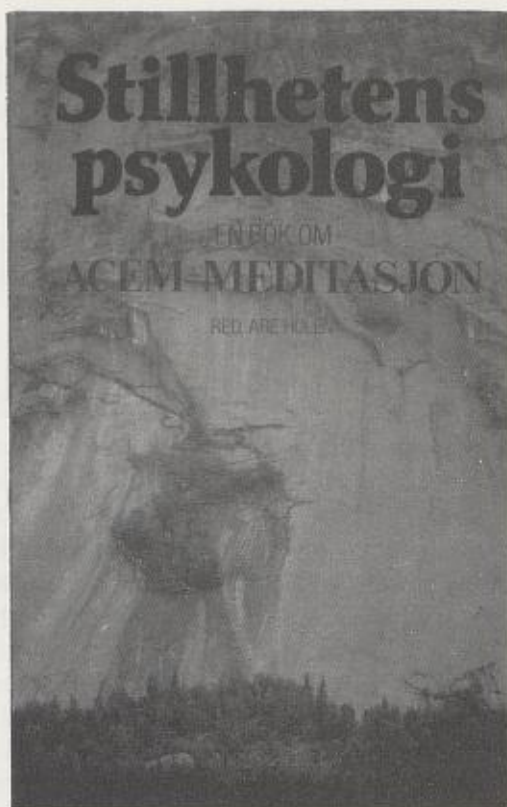
Vi skal kort skissere tre grader av psykologisk forandring: 1) stemningsforandring, 2) adferdsforandring og 3) karakterforandring.

Utslipp av tilbakeholdte følelser gir lette, likedan det å kjenne savn og uferdige lengsler. Støtte og akseptering fra andre mennesker er godt og verdifullt. Det virker stimulerende og gir gjerne stemningsforandring, men er også i mange tilfeller en forutsetning for å nå videre. Om personen lærer nye sosiale ferdigheter til å mestre ulike sosiale utfordringer, kan vi tale om adferdsendring. Karakterendring derimot er langt mer kompleks. Det er bearbeidelse både av her- og der-aspekter ved nået, men avgjørende er allikevel mulighetene til å bevisstgjøre og klargjøre trekk som inngår i det fordreiede nå. I slikt arbeide må man komme i kontakt med det gjentakende preg som styrer sentrale reaksjonsmønstre i en. I kom-grupper møter man disse sider av seg selv langt tydeligere enn i hverdagen. Grupper som ikke arbeider med forhold svarende til det fordreiede nå, dvs. ikke arbeider med motstand og overføring, kan bare føre til enklere typer forandringer. Dette er i seg selv verdifullt nok og er således ikke til forkleinelse for disse prosesser, men det er samtidig viktig å være klar over forskjellene.

Deltagelse i flere kom-grupper kan i mange tilfeller bringe personer inn i en aktiv brytning med begrensende motstand og utvikling av ressurser og potensialer. Men forandring av personlighetens mer grunnleggende strukturer er til syvende og sist en kamp hvor man er alene; ulike deler av en selv står mot hverandre. Våre hindre er ikke bare foreldre, samfunn, institusjoner, tradisjoner, gruppedeltagere og terapeuter, men langt på vei oss selv: Jeg mot meg selv, tildels en ubevisst strid med impulser, angst og skyld som uavlatelig er virksom. Kom-grupper kan bidra til å klargjøre og bearbeide begrensende trekk. Det psykologiske nå med dets tre nivåer er utgangspunktet for denne bearbeidelse av livsforhold som ellers i liten grad lar seg modifisere. Det psykologiske nå utgjør et virksomt og viktig redskap i kom-grupper.

Referanser:

1. Hasselknippe, K.: Vekstgrupper blomstrer. Dyade 2/83.
2. Holen, A.: Psykologi i grupper. Dyade 2/83.
3. Lasch, C.: Den narsissistiske kultur. Pax forlag, 1982.
4. Slaastuen, P.: Grupper – snarvei til innsikt? Dyade 2/83.
5. Yalom, I. D.: Using the Here-and-now In Group Therapy. Manuskript, 1977 (personlig overlevert).
6. Holen, A. (red.): Stillhetens psykologi. 4. utg. Dyade forlag, 1981.



Stillhetens psykologi tar for seg Acem-meditasjonens virkningsmekanismer og resultater ved regelmessig praktisering.

Et kapittel ser på meditasjonens plass i vår kultur.

Boken er skrevet av erfarne kursledere i Acem. Hittil er den solgt i over 20 000 eksemplarer etter at den kom første gang i 1976.

Stillhetens psykologi er oversatt til svensk og dansk. Om den svenske utgaven skriver en anmelder i Aftonbladet at det «är en saklig, troverdigt skriven bok som genast ger en lust att börja meditera».

Boken kan bestilles ved å sende inn slippen på neste side eller ved henvendelse til Dyade Forlag, postboks 6721, St. Olavs plass, Oslo 1, tlf. 02-20 29 59.

Stillhetens psykologi

4. rev. utgave
Red. Are Holen
Dyade forlag.

**NÅ
20.000**

Projeksjon og introspeksjon

av Per Slaastuen

En smågruppe er et eksistensielt laboratorium; den gir anledning til å utforske reaksjonsmåter som preger oss i hverdagen. Denne artikkel ser nærmere på to ulike måter å forholde seg til egne konflikter: projeksjon og introspeksjon – hvordan disse kommer til uttrykk i gruppe.

Projeksjon og depresjon

Det er mange måter å reagere på frustrasjon og konflikt. Ekstreme reaksjonsmåter er å legge *all* skyld på seg selv eller å legge *all* skyld på andre. I første tilfelle ender vi i selvbekreidelse og selvanklage: Vi er selv roten til motgang og motsetninger. I andre tilfelle rettes anklagene og bebreidelsene mot andre. Selv er vi skyldfri. Sjef, samboer, foreldre eller omgivelser er opphav til mistriksel og vansker. Vi benytter syndebukker.

Mellom den depressive og den projektive reaksjonsmåte befinner vi oss alle. Noen er mest depressive, andre mer projektive.

Ifølge psykoanalytikerens Melanie Klein, en av dem som videreutviklet Sigmund Freuds teori, svarer disse to reaksjonsmåter til ulike utviklings-*posisjoner*. Det tidligste utviklingstrinn – som hun kalte den «paranoide posisjon» – kjennetegnes bl.a. ved at spebarnet *splitter* gode og onde opplevelser. Det onde projiseres ut i omgivelsene som en måte å få bort psykisk smerte. Likeså oppleves ytre objekter som enten *helt* gode eller *helt* onde. Betegnelsen paranoid posisjon refererer til at egne følelser projiseres, oppleves som ytre trusel, fiendtlighet fra andre.

Når spebarnet blir eldre, utvikles større kapasitet til å utholde psykisk spenning. Det blir ikke lenger like nødvendig å holde gode og onde opplevelser adskilt. Barnet blir klar over at «gode» og «onde» personer er en og samme. Det begynner også gradvis å oppleve aggresjon som del av seg selv. Derved blir barnet klar over egne «dårlige» sider.

Opplevelse av egen aggresjon som rettes mot «gode» objekter skaper skyldfølelse – den dominerende følelse i den depressive posisjon.

Projeksjon i gruppe

Projeksjon er uttrykk for manglende selvakseptering. Egne verdier er så strenge og fordømmende at det blir vanskelig å leve med visse sider av seg selv, oppleve dem som sine. For å mildne indre konflikt legges i egne øyne negative egenskaper inn i andre, og taes avstand fra. Ofte misliker vi sterkest dem som minner oss om egenskaper vi ikke kan fordra hos oss selv. Det som i utgangspunktet er en intrapsykisk konflikt spilles ut mellom-menneskelig.

I gruppe kan dette arte seg som anklage mot eller fordømmelse av trekk hos andre gruppedeltagere som en ubevisst ikke liker hos seg selv. Med et ordtak: En ser splinten i andres øyne, ikke i sitt eget. Aggressivitet, ambisiøsitet, dominans, innsmigring et-cetera kan være eksempler på slike trekk. Man tar avstand fra seg selv i en annen. Men projeksjonen kan også være mer tilsløret. En person som projiserer kan f.eks. bli svært opprørt over undertrykkelse av minoriteter uten å erkjenne at røttene er egen aggresjon. På samme måte kan en projiserende person ofte aksjonere på andre gruppedeltageres vegne, uten å innse at han eller hun slåss for «sin egen syke mor». Det er for smertefullt å ta konflikten inn i seg. Av den grunn vil det ofte være forbundet med motstand å skulle utforske slike reaksjoner.

Fra projeksjon til introspeksjon

Karen Horney, neo-freudianer, skriver at en projiserende person som regel henfører egne vanskeligheter til ytre forhold; samarbeidspartnere, miljø, samfunn. Derfor, hevder hun, er det bare logisk at hun eller han vil rette sine største anstrengelser mot å forandre *omgivelsene*, de andre. Det er del av forsvars-

strategien. I gruppe vil projeksjon uttrykke seg som insistering på å holde oppmerksomheten utenfor den det gjelder, på de andre.

Å delta på gruppepsykologi-kurs, slik disse drives bl.a. i Acem, er en måte å utforske egne reaksjonsmåter, forstå mer av deres røtter både i fortid og nåtid. En forutsetning for dette er at deltagerne opplever de psykologiske og sosiale konflikter som *sine*. I introspeksjon fordres evne til undrende tvil, kunne se både seg selv og andre, registrere andres bidrag til konflikt, dessuten utforske sitt eget. Introspeksjon skiller seg fra den depressive reaksjon ved den ledighet og grad av akseptering utforskningen foregår med. Den depressive reaksjon er ikke utforskende, men fordømmende.

Introspeksjon innebærer selvoppgjør. Gruppeledernes og andre deltageres innlevelse og akseptering er viktige for å bidra til slik utforskning. Introspeksjon oppøver evnen til selvrefleksjon og til å nyttiggjøre seg erfaringer for egen utvikling og forandring.

Litteratur

Horney, K.: *Our Inner Conflicts*. W.W. Norton & Company Inc., New York 1966.

Igra, L.: *Objektrelasjoner och psykoterapi*. Natur och Kultur, AB Norden, Malmö, 1983.

Meditasjonspsykologi og kom-grupper –

drøftelse av noen felles prinsipper

av Maria Drageset

Acem ble stiftet i midten av 60-årene. Ungdomsopprøret blomstret. Viktig i dette var protest mot en positivistisk og tilsynelatende objektiv bevissthetsmodell. En periode hadde man gått ut fra at mennesket kunne trekke nøytrale, objektive slutninger. Nå begynte man å problematisere bevissthet, se på den som et aktivt strukturerende element som var med på å fordreie opplevelse. Mange som var opptatt av dette, arbeidet for å komme frem til en uproblematisk bevissthet på nytt. Innen meditasjonsbevegelsene snakket man om kosmisk bevissthet. Marxistene var opptatt av å komme frem til en historisk korrekt bevissthet. Innen humanistisk psykologi var man opptatt av det frigjorte mennesket.¹ Denne orientering kan karakteriseres som utopisk, bl.a. fordi man ikke i tilstrekkelig grad dvelte ved det som gjør at bevisstheten fungerer selektivt og fordreierende. Derfor kan deler av opprøret mer sees som forlengelse av, enn som brudd med den bevissthetsmodell man protesterer mot.

Acems utvikling ble etterhvert et oppgjør med denne utopiske orientering. Acems fremste vekstmetode var en meditasjonsform der man gjentar en metodelyd i bevisstheten samtidig som tanker, følelser, stemninger, kroppsintrykk får slippe til.² Man erfarte at det å meditere på denne måte ikke var å arbeide med endrede bevissthetstilstander, men med egne psykologiske reaksjonsmønstre. Hvordan man gjentar metodelyden under innflytelse av ulike tanker og følelser, er med på å vise i hvilken grad

man aksepterer, sensurerer, kontrollerer eller fordreier eget spontane impulsel.

Slike reaksjonsmønstre er ikke spesielt knyttet til meditasjon, men har sammenheng med hvordan man forholder seg til andre mennesker og ulike situasjoner. Denne forståelse stimulerte til interesse for psykologi og til metoder for bearbeidelse i mellom-menneskelig sammenheng.

Inspirert av meditasjon og av ulike typer psykologi, psykoanalytisk tradisjon, kommunikasjonsorientert tenkning og gruppepsykologi, startet Acem sin første kom-gruppe i 1970³. I kom-gruppen dvelte man ved opplevelse av seg selv og av andre, ikke minst ved hvordan tidligere erfaringer ofte fordreier opplevelse.

Metode og teori i kom-gruppene utviklet seg parallelt med Acems meditasjonsforståelse. Mange av de samme personene deltok i kom-gruppe samtidig som de mediterte og i meditasjonsveiledning satte ord på hva de gjorde i sin meditasjonsutførelse. Etter hvert så man overordnede likheter mellom hva man arbeidet med i meditasjon og i gruppe. Prinsipper som var vekst-befordrende i meditasjon kunne overføres til kom-gruppe og omvendt. Sentralt var at begge metoder sikter mot bearbeidelse av begrensninger og frigjøring av menneskelig spontanitet. Mange av kurslærerne i Acem utdannet seg innen psykologi, medisin, pedagogikk. De fant det naturlig å knytte observasjonene til psykologiske begreper.

Et eksempel kan vise sammenfall mellom hva en person arbeider med i meditasjon og i kom-gruppe. En kvinne har tendens til å oppleve en stemning av rastløshet i meditasjon og begynner da å fokusere nøyaktig på metodelyden. Hun blir svært detaljopp-tatt. I meditasjonsveiledning blir hun bevisst at hun blir ekstra grundig når hun opplever underliggende følelse av aggressivitet. I kom-gruppe har hun tendens til å bli saksorientert og rettferdighetsopptatt, særlig når hun føler seg sint.

Metodiske forskjeller

I kom-gruppe tar man utgangspunkt i hvordan en person opplever andre og seg selv. Man ser på hvordan opplevelsen tidvis fordreies. Utgangspunktet er et sosialt møte mellom to eller flere personer.

Arbeidet i meditasjon er intrapsykisk. Meditasjon gir regresjon. Bearbeidelsen foregår på grensen mellom det bevisste og



Stillhet

Gjennom våre liv renner det en understrøm. Tvetydig kilde til pågangsmot og tilbaketrekning, inspirasjon og uforløsthet. På usynlig vis preger den hvordan vi har det med oss selv i hverdagen.

I lek og eventyr finner vi spor. I grenseland mellom søvn og våkenhet kan vi ane. Svært nær kreftene fra understrømmen kommer vi i lange meditasjoner på sommerkurs. De merkes i utførelsen. Grunnleggende livstemaer begynner å oppta tankene og følelsene. Psykologisk bearbeidelse blir en realitet man kan kjenne.

Hver dag er det stillhet for lange meditasjoner, morgen og ettermiddag. Stillhetsperiodene øker de første dagene, for så å avta mot slutten av kurset. Viktige timer til avspenning hverdagen ikke kan gi.

Stillhet åpner rom for å lytte. Registrere. Kjenne etter. Øve opp værhet for det som ikke melder seg med store bokstaver. Men som allikevel har sin egen intensitet og mening.

Fra et nummer av Acem Nytt som innbyr til sommerkurs i Acem-meditasjon. En av aktivitetene er lange meditasjoner. Til daglig mediterer man 2 ganger 30 minutter. I kortere perioder kan tiden økes. Dette gir mulighet til å intensivere meditasjonen som verktøy for psykologisk bearbeidelse.

ubevisste. Man arbeider med grunnleggede reaksjonsmønstre, uansett om disse er erkjent i møte med omverdenen eller ikke. Meditasjon er en dyptgripende metode. Den fordrer kontinuitet og fordypelse. For å få utbytte i personlighetsutviklende retning, må man meditere regelmessig to ganger daglig over lengre tid. Kom-gruppe er en intens prosess. Den kan strekke seg over en kortere periode.

Mens meditasjon pga. avslapningseffekt ofte oppleves relativt stille, vil gjerne kom-gruppe preges av sterke emosjoner. De øyeblikkelige resultatene kan være 1. atferdsforandringer og 2. innsikt. Mer varige virkninger er avhengige av videre bearbeidelse og modning etter at gruppen er slutt.

Mennesket og dets spenninger

I meditasjonspsykologi refererer begrepet *spenninger* seg til vedvarende og tildels ubevisste strukturer som påvirker opplevelse og atferd i begrensende retning. Spenningene får oss til å handle gjentakende og hemmet. De kan sammenlignes med blinde flekker i vår personlighet. Kroppslig trer de frem bl.a. som anspenthet og muskelknuter. Karakterspenningene er dannet i tidlige livsfaser som beskyttelse mot overveldende følelser av angst, skyld, skam, ulyst, sterk lyst eller ikke-mestring. De er blitt en del av oss og fordreier vår opplevelse og hemmer vår atferd i forsøk på å holde ovenfor nevnte følelser borte fra bevisstheten.

Spenninger kan sammenlignes med hva som i psykodynamisk psykologi kalles nevrotisk konflikt; den forårsaker symptomatisk atferd, feilreaksjoner, nevrotisk karakterutforming. Innen sosial læringsteori kan vi sammenligne spenningenes uttrykk med innlærte feilresponser.

Meditasjon og kom-grupper sikter mot å frigjøre spontanitet. I meditasjon arbeider man med å gjenta metodelyden med *ledighet*, en mental holdning som tillater det som er i sinnet, det vi kaller *spontanaktivitet*, å slippe til. I kom-grupper arbeider man med å etablere et *aksepterende klima* slik at den enkelte kan slippe frem og utforske sine spontane reaksjoner i forhold til seg selv og andre. Å slippe til spontanaktivitetene betyr at man åpner opp for ressurser og spenninger. Men man åpner for impulser som uroer; de er knyttet til følelser man ellers holder

borte. Spontanaktivitet kan sammenlignes med frie assosiasjoner i terapi eller psykoanalyse, eller med bilder i drøm.

Meditasjon, drøm, psykoanalyse har til felles at ubevisste impulser lettere frisettes enn i vanlig dagligliv. Å slippe til spontanaktivitet er å provosere spenningsstyrt atferd. Spenningenens uttrykk i meditasjon er *konsentrasjon*. Den mediterende fokuserer på et aspekt i bevisstheten, til utelukkelse av andre. Man begrenser spontanaktiviteten, dvs. forholder seg slik at noe holdes borte fra bevisstheten. I eksemplet vi nevnte, konsentrerte kvinnen seg om å få med alle stavelser i metodelyden, dermed holdes følelser borte. Arbeidet i meditasjon foregår i pendling mellom metodisk indusert ledighet og ubevisst, spenningsbestemt konsentrasjon.

Deltagerne klarer ikke alene å utforske sine reaksjoner særlig langt. De holder følelser tilbake og opplever at de er «blokkert». Spenningenens beskyttelsesstrategier setter inn når følelser slippes til. *Defensivitet* i gruppe kan sees på som parallell til *konsentrasjon* i meditasjon. Arbeidet i kom-gruppe foregår i pendling mellom akseptering og ulike former for defensivitet.

Personlighetsutvikling i Acem er ikke å tilstrebe endrete bevissthetstilstander, men å arbeide med å erkjenne og bearbeide karakterspenningenens innflytelse, arbeide med tendens til konsentrasjon i meditasjon og defensivitet i gruppe.

Ledighet i meditasjon – akseptering i kom-gruppe

La oss se nærmere på enkelte sentrale trekk som synes sammenfallende i de to metoder. *Ledighet* i meditasjon kan sammenlignes med akseptering i kom-gruppe. *Ledighet* i meditasjon betyr impuls nær åpenhet. I stedet for å sensurere, kontrollere, fordreie stemninger som er tilstede, slippes de til i nærhet. Under meditasjon åpner man for det man ellers forsøker å utelukke: rastløshet, tilbakeholdte følelser, tretthet, uro. Impulsene overvelder ikke, fordi menneskets egen tendens til avstengning regulerer prosessen.

I meditasjon arbeider man med å etablere ledighet gjennom metodelydgjentagelsen. Regelen er enkel, praksis er komplisert fordi det involverer alle menneskets unnavvikelsesstrategier. Meditasjonspsykologiens pedagogikk beskriver de vanskeligheter man møter og gir retningslinjer.²

I kom-gruppe er *akseptering* viktigste arbeidsprinsipp. I et aksepterende gruppeklima føler den enkelte seg fri til å gi uttrykk for følelser og erindringer, til å utforske egne reaksjoner. Lederen bidrar ved å tilstrebe en analyserende, ikke-fordømmende holdning. Han eller hun observerer, trekker frem i lyset og setter spørsmålsteget ved reaksjoner som spiller seg ut, uten å vurdere eller fordømme. Man forsøker å observere både den enkelte deltager, gruppen samlet og samspillet mellom gruppedeltagerne. Lederen lager ikke regler for hvordan gruppen skal fungere, men forsøker å frisette deltagerens egne reaksjoner, forsøker være det C. G. Rogers kaller fasilitator.⁴ Fordi lederen lett blir modellperson, tilstreber gruppedeltagerne å innta samme holdning som lederen.

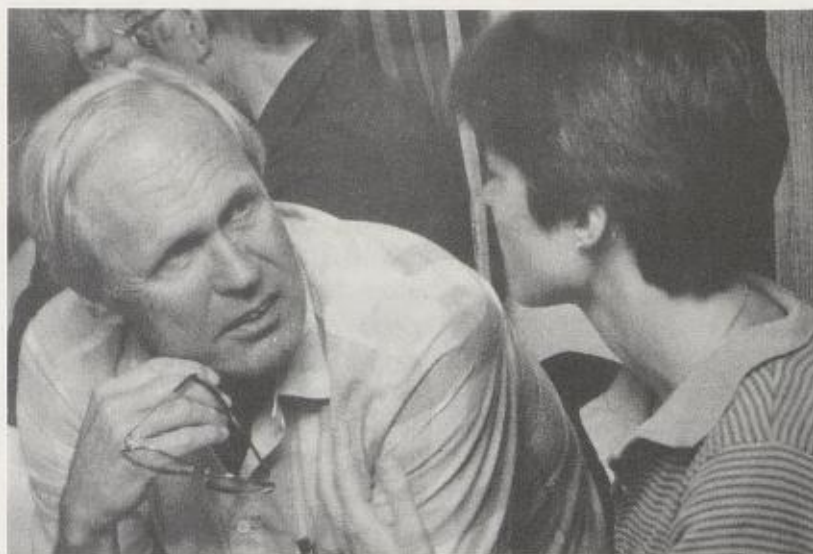
Ledighet og akseptering refererer til en mental holdning som åpner for impulsne prosesser.⁵

Ledighet og akseptering provoserer og forløser

I begynnelsen av meditasjonshalvtimen er det oftest lett å etablere ledighet. Etter hvert fører frisetting av spontanaktivitet til konsentrasjon. Dette kan sammenlignes med økt impulstilgjengelighet i terapi som fører til intensivert forsvar.

Det karakterforandrende arbeid i Acem-meditasjon består i stadig å korrigere egen tendens til å konsentrere seg. Konsentrasjon er delvis ubevisst. Det er vanskelig å se hvor man selv utelukker, stenger av, fordreier. Meditasjonsveiledning er ofte nødvendig. Man drøfter hvordan man gjennom meditasjonsutførelsen forholder seg til ulike impulser. Uklare punkter i ens utførelse blir gjenstand for drøftelse. Det er her den ubevisste innflytelse mest gjør seg gjeldende. Å korrigere egen tendens til konsentrasjon er stadig å øve seg i å ta imot, bli kjent med nye sider av seg selv, akseptere egne impulser. Ofte vil den mediterende gjennom veiledning få tanker om hvordan meditasjonsfeil har sammenheng med ens tilværelse forøvrig.

I begynnelsen av en kom-gruppe er det ofte relativt stor grad av defensivitet. Deltagerne samles uten en sak å forholde seg til, annet enn seg selv og hverandre – i en situasjon der vanlige samværsformer oppleves utilfredsstillende. Første oppgave blir derfor å etablere en psykologisk gruppe, dvs. hjelpe deltagerne til å forholde seg aktivt til hverandre, utvikle samhørighet og



Meditasjonsveiledning hjelper en raskere gjennom motstand og faser hvor meditasjon butter. Man mediterer gjerne bedre etterpå.

gruffefølelse. I denne innledningsfase arbeider man med hvordan deltagerne gjemmer seg for hverandre. Man ser hvordan de lager rigide regler, kontrollerer hverandre, fokuserer oppmerksomheten på en deltager slik at andre unnslipper, finner syndebukker osv. Det å se defensiviteten er ofte en hjelp til å erkjenne og gi slipp på egen.⁶

I kom-gruppen varierer man mellom det å fokusere på deltagerens defensivitet og på det å ta imot, ordne den impulsivitet som slipper til. Etter at et mer aksepterende klima er etablert, frisettes spontanitet og deltagerens reaksjoner på hverandre kommer i fokus: Hvem er jeg for deg og du for meg? – Den interpersonelle dimensjon er sentral.

Viktig er også at man ser på hva som former ens opplevelse av andre. Min opplevelse av deg sier ikke nødvendigvis mest om hvem du er, men like mye om hvem jeg er. Det intrapsykiske aspekt kaster lys over hvordan jeg fordreier min opplevelse. I innledningens terminologi: man problematiserer bevissthet.

I utforskning av egen opplevelse bringes også det fortidige aspekt inn. Opplevelsen av andre er ofte formet av hvordan man tidligere opplevet sentrale personer, spesielt foreldre. Tilbake-

holdt emosjonalitet knyttet til tidligere erfaringer slipper gjerne til. Lenge arbeider man med fantasidimensjonen i opplevelsen, uten nødvendigvis å se om dette stemmer med virkeligheten. – Hvordan opplevde jeg min far og hvordan preger det min opplevelse av f.eks. autoritetspersoner i dag?

Man forsøker å se sammenhenger mellom nåtid og fortid. Sentralt er hvordan man i dag *fortsetter* å fordreie egen opplevelse, fortsetter stedvis å la fantasi være mer pregende for virkelighetsoppfatning enn realitet. Fordreiningen gir gjerne gevinst for en selv, gjør f.eks. forholdet til egen impulsivitet lettere. – Hvis jeg opplever at du er aggressiv overfor meg, har jeg en legitim grunn til å slippe til mitt eget sinne, uten å føle for mye skyld. – Hvis jeg opplever at du er dristig, kanskje frekk i dine initiativ, kan jeg fordømme din impulsivitet, slippe å ta stilling til min egen. – Man blir bevisst hvordan fordreininger i opplevelse ofte er med på å holde borte følelser av angst, skyld, skam, ikke-mestring. Kom-gruppens intrapsykiske dimensjon er inspirert av meditasjon. Å se at man i meditasjon fortrenger, fordreier og forkludrer egen spontanitet, gjør det lettere å se på hvordan man også gjør det samme i forhold til andre.

I fordypelse av ens opplevelse, vil avviket fra den reelle mor, far og situasjon mer og mer gjør seg gjeldende. Etter hvert vil man også prøve å rekonstruere fortidens realiteter. Gjennom hele gruppeprosessen vil kontakten med andre gruppedeltagere, møte med mennesker bak defensiviteten og bak ulike masker, gi grunnlag for emosjonelt korrigerende erfaringer. Det å erkjenne forskjellen mellom fantasi og virkelighet i nåtid og fortid, er med på å modifisere ens spontane perseptuelle organisering av inntrykk. Slik bearbeides ens tendens til å fordreie virkeligheten ut fra ubevisst innflytelse gjennom kom-gruppen.

Motstand

Ledighet og akseptering provoserer initialt konsentrasjon i meditasjon og defensivitet i gruppe. Når behovet for forsvar er særlig sterkt, opplever man det vi kaller motstand. Under innflytelse av motstand begynner man å gjøre handlinger som kan oppleves uhensiktsmessige, som motarbeider den intensjon man ellers forfølger. Man slutter f.eks. å meditere, blir uregelmessig – eller vegrer seg mot å være personlig i kom-gruppen.

Både Acem-meditasjon og kom-grupper er motstandsbearbeidende metoder. All Acems erfaring peker på viktigheten av å

regne med motstand som et fenomen i arbeid med personlig vekst. Motstand er ikke knyttet til bruk av spesielle metoder, men til det å være i karakterforandrende bearbeidelse. Dyperegående forandring innebærer gjerne motstand, fordi personligheten er rettet mot å bevare status quo.

«Jeg har ikke motstand»

Både i meditasjon og kom-gruppe vil man ha tendens til å skyve bort fra seg selv, knytte den til forhold som ikke har med egne konflikter å gjøre. – Man har ikke «tid» til å meditere. Det må være noe «galt» med meditasjonsteknikken. Kom-gruppeprosessen er «kunstig», osv. – Ofte er slike utsagn uttrykk for et forsterket forsvar.

Under innflytelse av motstand begynner man å skyve fra seg følelser man ikke vedkjenner seg. Man kan også tillegge andre de følelser man ikke tolererer hos seg selv. «Jeg er ikke aggressiv, men du er». Den mediterende forsøker å gi meditasjonsteknikken eller gruppedeltagere ansvaret for følelser han eller hun ikke vedkjenner seg. «Meditasjonen gjør meg sint, rastløs eller urolig».

Både gjennom meditasjon og kom-gruppe arbeider man med å «ta inn i seg» de følelser man tidligere skjøv ut, ikke tolererte. Det er å forsøke å forstå dem i forhold til nåtid og fortid.

Ulike innfallsvinkler

Acem-meditasjon er en selvadministrert metode. I den daglige praksis er man ikke avhengig av en terapeut eller av en guru. Metoden er således tilgjengelig for et bredt publikum. Kom-gruppen er relasjonsbasert. Metoden er derfor mer ressurskrevende, og man er avhengig både av en leder og av en gruppe.

De to metodene er skapt i et gjensidig berikende forhold og utfyller hverandre i en vekstprosess. Når man med Acem-meditasjon arbeider for å etablere ledighet, arbeider man med å tolerere og forstå flere sider av seg selv og andre. Erfaringen viser at det å bearbeide egne begrensninger ofte får konsekvenser i mellommenneskelige forhold. Å tolerere andres følelser og impulser blir gjerne lettere hvis man gjenkjenner tilsvarende følelser hos seg selv.

Acem-meditasjon er en fundamental metode som sikter mot å utvikle dypereleggende strukturer. Kom-gruppen gir gjerne mer iøyenfallende resultater, bl.a. fordi deltagerne hjelpes til å gi form til de ressurser som er tilgjengelige. Metodene representerer ulike innfallsvinkler til menneskelig bearbeidelse. Mange prinsipper er likevel felles. De fleste vil oppleve at erfaring med meditasjon beriker utbyttet av kom-gruppe og omvendt.

Referanser

1. Holen, Are: *Bedre Hverdag*, Dyade forlag, Oslo 1983.
2. Holen, Are: *Stillhetens Psykologi*, Dyade forlag, Oslo 1981.
3. Slaastuen, Per: «Grupper – snarvei til innsikt», *Dyade* 1983, nr. 2, s. 5–12.
4. Rogers, Carl: *Møte mellom mennesker*, Dreyer, Oslo 1974.
5. Slaastuen, Per: «Drøm som kilde til refleksjon», *Dyade* 1982, nr. 6, s. 27–37.
6. Yalom, Irwin D.: *The theory and Practice of Group Psychotherapy*, Basic Books, Inc.; Publishers, New York, 1975.

Skribenter i dette nummer:

- *Maria Drageset*, f. 1949. Psykolog. Arbeider ved Sentralinstituttet for Cerebral Parese, Berg Gård. Meditasjonslærer i Acem.
- *Anne Grete Hersoug*, f. 1947. Psykolog. Arbeider ved Nic. Waals Institutt.
- *Inge Karsten Hetland*, f. 1955. Cand. psychol. ved Universitetet i Oslo.
- *Are Holen*, f. 1945. Psykolog og lege. NAVF-stipendiat, tilknyttet Seksjon for Katastrofepsykiatri, Universitetet i Oslo. Meditasjonsfaglig leder av Acem.
- *Per Slaastuen*, f. 1952. Psykolog. Arbeider ved Borgestadklinikken. Har skrevet boken «Håndbok mot narkotika», Cappelen forlag, Oslo 1982. Redaktør av debattboken «Rusproblemer kan løses – hvis vi vil», Cappelen forlag, Oslo 1983.
- *Morten Wærsted*, f. 1953. Cand. med. Forsker ved Arbeidsfysiologisk institutt, Oslo.



ACEM- KASSETTENE

gir orientering om hva Acem-meditasjon er, drøfter meditasjonspsykologiske spørsmål og trekker videre perspektiver. Med to utgivelser høsten 1983 er det utgitt i alt seks kassetter:

1. Faser i meditasjonsprosessen

behandler fenomener som motstand og bearbeidelse, konsentrasjon og utflytenhet i meditasjon.

2. Acem-meditasjon. Metode og bakgrunn

gir orientering om teknikkens virkemåte og drøfter idéer og kultur-brytninger som har formet organisasjonen Acem.

3. Konsentrasjonsproblemet i meditasjonsutførelsen

redegjør for hvordan grunnleggende spenninger dannes tidlig i livet og hvordan de innvirker på meditasjonsutførelsen.

4. Ledighet – grunnprinsippet i Acem-meditasjon

tar opp ledighet, akseptering som forutsetning for vekst og kreativitet og ser dette i forhold til mellommenneskelige situasjoner og samfunn.

5. Oppmerksomhet og erkjennelse

ser på Acem-meditasjon som trening i å bruke vår våkne, hvilende oppmerksomhet, vår intuisjon til erkjennelse av det som faller utenfor kjente begreper og modeller.

Kassettenes kan bestilles ved henvendelse til Acem, tlf. (02) 20 29 59 eller boks 6721, St. Olavs Plass, Oslo 1.

Sagt om Dyade:

«I tidsskriftet Dyade merkes en ekte trang til å erkjenne tidens problemer, i motsetning til mange andre fora hvor «debatten» kan omfatte skjult maktkamp, forføngelig utstilling av lærdhet, selvsentrert tankeliv på tomgang.»

Erik Egeland i Aftenposten.

«Dyade er et tidsskrift for dem som har interesser ut over det almene og som setter pris på at et tidsskrift i seg selv kan være et stykke kultur».

Sven Aage Rasmussen i St. Olav.

Bestilling av følgende temanumre:

- Stress og avspenning kr. 25,-
- Hva kan vi vite? Rudolf Steiners erkjenningsteori i lys av vår tid kr. 20,-
- Europa møter 3. verden kr. 35,-
- Psykologi i grupper I kr. 20,-
- Acem narkotikaseminar 1983 kr. 20,-
- Eksisterer Gud? Møte med Hans Küng kr. 20,-
- Om drøm kr. 20,-
- Fra det moderne Amerikas åndsliv kr. 20,-
- Kampen mot narkotika – ideologisk slagmar kr. 30,-
- Sigrid Undset vurdert i utlandet kr. 20,-
- Myter – fortid eller samtid? kr. 20,-
- Sterke opplevelser kr. 15,-
- Teater eller vernehjem kr. 25,-
- Med John Lennon i tankene kr. 25,-
- Kritikk av Vestens frihetsidealer kr. 15,-
- Kirken i utakt med moderne psykologi kr. 25,-
- Narkorus og sjelesjokk kr. 15,-
- Kunst – pynt eller ubehag kr. 15,-
- Bob Dylan – inn og ut av lykken kr. 25,-
- Isaac B. Singer og øst-jødene kr. 15,-
- Amnesty International kr. 15,-
- Kontemplative oaser kr. 15,-
- Møte med sjøormen kr. 15,-
- Barn og bøker kr. 15,-
- Samisk kultur og historie kr. 15,-

Kommer:

- Rudolf Steiners meditasjonsteori og praksis kr. 25,-

Jeg bestiller:

- Abonnement på Dyade 6 nr. pr. år kr. 100,-
- Bok om Acem-meditasjon 'Stillhetens psykologi' kr. 60,-
- Boken 'Bedre hverdag med Acem-meditasjon' kr. 60,-

Følgende temahefter av Dyade:

.....
.....
.....
.....

Navn:

Vei/Gate:

Poststed:

BREV

Kan sendes
ufrankert
i Norden.
Adressaten
vil betale
porto

Svarsending

Avtale nr. 129000/81 OMB

DYADE

ST. OLAVSPASS

N-OSLO 1 – NORGE

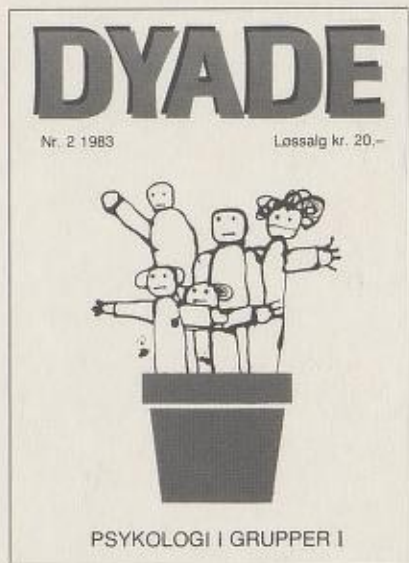
Har du lest?

OM DRØM

- Billedtenkning i drøm og fantasi.
- Sigmund Freuds drømmeteori.
- Carl Gustav Jungs drømmetydning.
- Intervju med professor Montague Ullman.
- Arbeide med drøm i grupper.
- Søvn og drømmefysiologi.
- Forfedrenes drømmeforståelse.

PSYKOLOGI I GRUPPER 1

- Grupper – snarvei til selvinnsikt.
- Hva finnes etter 20 års eksperimentering med vekstgrupper?
- Hovedlinjer i utviklingen av gruppeforståelse.
- Wilfred Bions analyser av forutsetninger for gruppedannelser.



Bestilling av enkeltnumre og abonnement, se side 48 eller ring (02) 20 29 59.

KRISTIANSUND FOLKEBIBLIOTEK

6500 KRISTIANSUND

T84*

*53744

DYADE

Postboks 6721
St. Olavs plass
OSLO 1

Nytt fra Dyade forlag:

Are Holen (red.)

Bedre hverdag

med Acem-meditasjon

Dyade forlag

Bedre hverdag med Acem-meditasjon

Mange tusen mennesker erfarer nettopp det. Avstressing, nye krefter, overskudd til jobb og medmennesker, bedre nattesøvn, redusert spenning er ikke uvanlige resultater av regelmessig utført Acem-meditasjon.

Bedre hverdag

omhandler en metode som kan gjøre psykologisk vekst mulig for folk flest. Boken gir innblikk i en meditasjonsteknikk utviklet i Norge, og som har vakt interesse langt utenfor landets grenser.

Bedre hverdag

er skrevet av fire meditasjonslærere i Acem, blant disse organisasjonens stifter Are Holen, som har redigert boken. Han er hovedpersonen bak Acems meditasjons- og gruppepsykologi. Are Holen er lege og psykolog, engasjert i forskning innen stressmedisinsk psykiatri.

Pris kr. 60,-. For bestilling: ring Acem-kontoret tlf. (02) 20 29 59, eller benytt bestillingsslippen side 48.

