

Referat fra "Selvtillidsgruppen", tirs d.23.feb 88. 15. gang.

Tilstede denne afrundende gang var J, N, H, M, K & I. Og O.R. dukkede op lidt senere.

J havde prøvet at ringe til O, men havde ikke fået fat i ham. "Og hvad gør man egentlig?". Noget er i hvert fald - hvad der ikke rigtigt har været tale om i gruppen - at forpligte hinanden til at gi' en tilbagemelding allerede fra starten af; og dette ud fra devisen hellere at vide, hvor hinanden er, end slet ikke at vide noget.

O.R. havde ringet til J, var ked af det pga kæresten. Og J foreslog at O.R. kom alligevel, at de så evt kunne gå kl 21 for at drikke en øl sammen/snakke.

N havde fået snakket med L, som lidt er på vej ud af gruppen. Hun kontakter K&I. Og her en opfordring til L om at kontakte gruppen (K&I).

På programmet i dag var opsummering → gruppens og de enkeltes videre færd. K&I var med til opsummeringen, hvorefter de med deres lidt tunge skridt og vemedige miner listede sig ned under i cafe'en og holdte bajere i kæften.

Men til selve opsummeringen:

J oplevede at ha' fået meget ud af at være med i gruppen. Startede forrige jul, hvor det gik dårligt. Dengang var det svært at tale om problemer, det er det ikke længere. Og især har det været brugbart at tænke problemformuleringer. Føler mere at være sig selv nu, bla også overfor forældre, hvor det for ganske nyligt igen var muligt at gi' udtryk for sin mening, samtidig med at han kunne skubbe det, der var deres, tilbage til deres midte. Fedt nok. Fået mere selvtillid mht at kunne klare sig uden 'hjælpere'. Har også bevidst taget en beslutning om, at "Jeg er OK" - en beslutning der også kan bruges i presede situationer. Prøver også at tænke det samme om andre, i stedet for at skubbe dem væk. I gruppen har vi meget taget hinanden alvorligt, hvad der er det vigtige. Kender den tekniske verden udenad, kender nu også andre verdener. Har også fået taget et opgør med moral&fornuft - fået dem skilt ad. Er lidt i tvivl om, hvad han personligt vil med gruppen fremover. Men vil gerne fortsætte under een eller anden form.

N har haft gruppearbejdet her som en del af nogle andre ting, så det er lidt svært at skille ud, hvad der har gjort udfaldet. N har det i hvert fald bedre nu. Øvelsen (rum-øvelsen) satte noget i gang. Og det er fedt med sådanne øvelser, hvor målet ikke er helt klart: det får een ud i nogle grænseegne, der er lærerige. Fremover: flere spil og øvelser. Ked af at K&I holder op, men de "siger de er blevet overflødige".

O.R: Vil ikke sige noget idag, bare være her. OK.

Her efter en lille afstikker til de fraser og den overfladiskhed, man møder, når man har/snakker problemer i det "daglige" liv. Om ikke andet har gruppen vist at det ikke behøver være sådan.

H har haft det godt med nogle andre mennesker at snakke med. Dette kan ellers være svært at finde - overfladiskhed/morsomheder. Det har været noget andet her i gruppen. I det daglige er det som om, at andre ikke vil belemres med problemer - de har nok i deres egne og/eller ved ikke, hvad de skal stille op. Gruppen har været god i forhold til problemformuleringer, at se tingene brede re, og udvikle dem sammen med andre. Mener at ha' langt igen ift at få det godt, dvs at kunne fastholde egne behov i stedet for at drukne i andres. Gruppen god at arbejde i. Fedt med øvelser i øvrigt. N: ja, udfordringsøvelser. K: jep, men ikke uopnåelige. H har en bog med øvelser (vistnok "Træning i sociale færdigheder"). Måske en ide med denne, måske også en ide med asociåle øvelser ....

M havde en stærk tro på, at gruppen ville sætte hende i stand til at vise følelser i andre sammenhænge. Ikke indfriet her. Noget med at handle sig frem, som M har svært ved. Stadig svært at handle udadtil, hvad hun ellers godt kan i gruppen. Bli'r provokeret i sin dagligdag nu af kæresten til at handle. Ønsker både hun ikke var afhængig af ham for at kunne handle, og alligevel må det jo netop være som med andre.

Var nervøs ved at komme i dag; føler på en måde hun svigter. Har en mærkelig periode pt, identificerer sig med sin mor. Føler sig asocial her ved ikke at kunne deltage her. Havde ambitioner om, at gruppen kan holde sammen, udvikle sig sammen. Ved ikke rigtig nu, om gruppen kan række ud over hver 2. tirsdag. Vi er meget forskellige mht livspraksis, og kan vi finde hinanden uden for dette rum? Det mente flere. M vil gerne fortsætte i gruppen.

K har haft det enormt rart med at være her. Har aldrig været ked af at skulle herhen, hverken når der har været tryk på andre steder, eller når der har været store problemer her i gruppen. Har holdt meget af alle i gruppen, og det har været dejligt at få lov at gi' en hånd med til det praktiske liv. Det er vemdigt at stoppe, men det overskygges af den udvikling, der har fundet sted. Det har været en stor læreproces, men der er ikke rigtig ord her endnu.

I syntes bare, at det har været fedt at være med. Personligt har det også været meget lærerigt. - Det har været godt at arbejde sammen med jer; vi har haft mange gode timer sammen. Trist at skulle slutte nu, men...

Herefter K&I's lille indstik om gruppen fra sin start.

Det var som sådan selvtillid, det kom an på, hvilket var gruppens genstand. Stikordene hertil var: - svært at tale i grupper, svært ved at sige fra og til, kan ikke takle folk/er anspændt, går ved siden af sig selv, svært ved at blive vred, kryber sammen over for selvsikre folk.

Og de problemfelter, som vi her ud fra trak frem, var: - problemer med det nære, at ha' kontakt, at være kæreste bla; - problemer med at komme igennem arbejdsmæssigt, at ha'/få rum til at udføre arbejdet på eget initiativ; - og problemet med at blive synlig og tillade sig selv at være det i gruppemæssige (ikke-familære og ikke-arbejdsmæssige) sammenhænge (se også papiret fra 15. 10.87/Hej Inge).

I gruppens start var det meget det at gemme sig kollektivt, der var fremme - og så et højt stresniveau forbundet med frygten for, hvad der kunne/skulle ske. Meget naturligt - for hvem var de andre, hvem var de eksterne personer; havde man interesser, der kunne nå hinanden, og kunne man stole på hinanden. I sagens natur noget med at fedte rundt og føle hinanden på tænderne. Og hertil bidrog også genstanden 'selvtillid' til øget usikkerhed på den måde, at konflikter i sig selv var svære og farlige. På den anden side stod også, at det ikke var muligt at komme igennem uden at træde frem med egne interesser og væremåde, hvilket let var at 'invitere' til konflikter med de andre, som man endnu ikke kendte ret godt endnu.

1. Fase blev en problemafklaringsfase for gruppen; det var overhovedet noget med at få kredset problemerne ind skridt for skridt, forsøg på forsøg, således at der kunne handles på dem også. For de enkelte noget med at kunne få noget ud af det, noget med hjem, et bidrag til dagligdagen - hvor det dog hele tiden var et åbent spørgsmål, om det var een selv, der kunne/skulle involvere sig, eller om det var gruppen der kunne/skulle i forhold til den enkelte. Hertil var vel også tvivlen på, om det var den rigtige gruppe for een, hvis overhovedet gruppe.

To akser kørte her parallelt: gruppen og gruppesnakke, og de individuelle øvelser/snakke.

2. Fase træder frem ved 7/8.gang, hvor tiden begynder at blive et alvorligt problem. Det begynder også at blive uklart, hvad der foregår, og der er utilfredshed med ?? tja - everything.

Forholdet til gruppen bliver et problem - og det er som om, der hele tiden arbejdes det forkerte sted: enten i gruppesnakke som ikke rigtig lykkes, eller i smågruppesnakke, hvor så gruppen('s eksistens) optager det meste af tiden. Prioriteres det fælles, så forsvinder det individuelle; prioriteres det individuelle som forsvinder det fælles/gruppen.

De forskelliges interesser begynder at træde frem - og i starten meget i modsætning til hinanden. Der kommer hertil forskellige forestillinger om, hvad en gruppe skal være for en størrelse, og hvad man individuelt vil bruge den til. Gruppens eksistens ender til sidst med at blive problemet. Det er en situation, hvor der både er gruppemudder og en tom midte, der faktisk står åben overfor reformulering. Det er også på det tidspunkt, hvor K&I grubler sig i søvn og ej heller kan finde ud af, hvordan de skal støtte gruppen som de enkeltes egen afklaringsproces. De stresser op sammen med gruppen, har deres forsvarsmekanismer at udrede - og løber hele tiden bag efter det problem, der er løbet alle af hænde.

Ovenstående er den ene side i, at der stiller sig/kører konflikter (:et problem, der er faldet de involverede af hænde). Den anden side er, om det helt kunne have været undgået, idet modsætninger må skærpes for at blive klarere og udviklelige. Den anden side ligger derfor også meget i, at gruppens medlemmer for første gang næsten begynder at komme med dét, man har; med dét man kommer fra - og ikke længere som i starten stresset op ift det at komme overhovedet. Og dette er bare fedt at opleve - men det tog undertegnede nogen tid at finde ud af det.

3.Fase begynder ved 10./11.gang, hvor gruppens eksistens fredes et nærmere bestemt antal gange. Man vil prøve at satse på nogle temasnakke: dels er der en masse fælles forhold, og dels synes det ikke på nærværende tidspunkt muligt at løse konflikten, og dette egentlig meget ud fra, at det endnu ikke er udviklet nok, dét som er på tale.

Det lykkes ikke rigtig med temasnakkene. De bliver dog gennemført, men hen ad vejen begynder vi at falde ned i de enkeltes forskellige praktiske dagligdage. Rundeformer vinder frem, fylder aftenerne ud. Og vi kommer i fællesskab tættere og tættere på hinandens livshistorier - hvorved det også bliver synligt, hvad og hvilke præmisser den anden/de andre har at handle ud fra/med hjemme fra. (Der mangler stadig mange livshistorier at tage i gruppen - en opfordring/K&I). Stresniveauet begynder at falde markant. Man bryder ind som man har lyst/behov derfor - eller lader være. Men her også oftest flere afbud pr gang: det synes at være muligt at tillade sig at blive væk, <sup>X</sup> gruppen er begyndt at fungere.

For det videre er det vigtigt - lige meget hvordan i vælger at gøre det - at få snakket om, hvordan hver enkelt kan/har lyst til at prioritere det; og måske også aftale en periode (nogle måneder) at prioritere det over, og så bruge en gang på at summere op, således at det arbejde der laves kan korrigeres/forbedres løbende.

faktisk har alle  
virket megen megen  
1/2 700

Kommentarer til den samlede opsummering:

O.R.: Det kan være svært at gennemskue, hvad man får noget ud af, mens man står idet. Men tror at ha' fået meget ud af det.

K: der er det med springet til ens dagligdag fra gruppen. Hvis det kokser kan det måske hænge sammen med, at man søger at arbejde med og løse det hele på een gang, og hvis dette er noget af det, drejer det sig om at finde nogle mindre handleskridt/opgaver - for så er det selve gennembrudet der er på tale, og det te starter i det små, med det første skridt, der kan overskues/tages. Her efter kan man dog ikke sætte sig på sin flade og vente på snebolde-effekten, men næsten.

M: Ja, det med de små handleskridt, noget af frustrationen ligger her: at få nogle bud på nogle ting, men ikke at kunne finde konkrete handleskridt.

K: vi har efterhånden en historie.

J: ja godt at kunne se tilbage til sammenligning. Vi er squ kommet videre, men er alligevel angst ved en ny form i og med, at I går ud.

I: der er også livslinien at tage fat i, mange opgaver/projekter står I selv med i hænderne.

N: hvad hvis vi fremover løber ind i problemer?

K&I: tag kontakt til Regnbuen, I har også vores telefonnumre. Som det er nu er der megen pres på Regnbuen, men tag kontakt, hvis I som gruppe eller enkelt personer har brug for det, så må vi fælles finde ud af, hvad der kan/skal gøres.

N: opløsning også en mulighed!

---

Men så gik det ikke - kunne vi konstatere, da I lidt senere brød aftenen op. Go' arbejdslyst til livet også fremover. Knus fra Kalle og Inge

"Iagttagelse.

Da jeg vendte tilbage  
var mit hår endnu ikke gråt

Da var jeg glad.

Bjergenes strabadser ligger bag os

Foran os ligger sletternes strabadser."

Brecht

Kalle  
E Inge

Referat fra Selvtillidsgruppen tirs. d.26/1-88; 13.gang.

Til stede var N,J,H,K&I. Afbud fra M - men ingen livstegn fra L, O og O.R. Sidstnævnte kontaktes også af gruppen for bare at høre nærmere inden næste gang.

NÆSTE MØDE: TIRS D. 9. FEBRUAR, M 19<sup>15</sup>

Kommentarer til referatet var den enkelte, at det er blevet bedre at læse, lettere.

Forslaget til aftenens program var en siden sidst runde, hvor hver enkelt brugte den tid, der var nødvendig; og at denne runde mundede ud i, at N kom med den historie, han havde forberedt. Herefter videre til den varme stol for mindst et par personer - 5 min til hver - således at alle havde været igennem den, inden opsamlingsmødet næste gang igen.

Vi nåede ikke den varme stol - men siden sidst runden lå meget tæt her op af.

Siden sidst.

J lagde ud. Megen energi var blevet brugt på at skændes med fader. Var vågnet tidlig en lørdag morgen - ved ikke hvorfor - men stod op. Og begav sig ud til forældrene. Tanken var også at ordne noget med sin 30.års fødselsdag, måske låne skolen, som fader er ansat på, dertil. Vel ankommet var det en både glad, men også forvirret fader, der tog imod. Lidt uforstående over for besøget var han også. J kom vist lidt i vejen.

Men en gammel episode med en skade på bilen - som J havde lavet - dukkede op. Reparationen var ikke blevet lavet godt nok, hvad J vil tage sig af. Og dette bla ud fra, at så kan fader ikke - som han lidt har for vane - gribe tilbage til den ved lejlighed, når nogen skal dunkes oven i hovedet. En køretur - med nogle provokatoriske hjulspindi et kryds fra J's side - kom også ind i billedet. Nu vil han ikke længere låne bilen ud.

Og det, der gør J fortørnet, er dels en oplevelse af, at de slås om magten i familien, dels en uhyrlig kommentar om "at man kan miste kørekortet på hjulspind", og dels at han har en taktik med "at tie", når han ikke så at si-ge får sin vilje.

Problemet er også, at J's mor ikke har det så godt for tiden. Og når der snakkes om det, så skrider faderen bare. Hertil også, at de vist heller ikke har det så godt sammen.

Centralt for J er, at han ikke gider skændes med ham. Men han vil heller ikke acceptere, at han har magten. Vil her overfor gerne samarbejde.

Kommentarerne til J gik meget på, at søge at undgå at komme i infight, og dermed også selv spille spillet om magten. Men også at være opmærksom på, at når han træder ind i forhold til sine forældre, at han så let bliver trukket med ind i deres indbyrdes kamp. Afhængig af, hvor bevidst de er herom, og om de har handlemuligheder her overfor, vil de bruge andre for at komme

igennem overfor den anden (simpelt hen søge "at styrke sin egen position af"), og/eller andre vil være stadige trusler overfor een, for tænk hvis vedkommende allierer sig med den anden - hvilket automatisk giver een selv mindre magt.

Ud fra at de eneste, der reelt kan løse J's forældres egen relation/forhold, er dem selv indbyrdes, så bliver det vigtigt ikke bare at alliere sig med den ene eller den anden over tid, for her igennem måske at holde magtbalancen intakt. Snarere bliver det vigtigt både at se sin far&mor som enkeltpersoner og som personer, der har en uafklaret relation imellem sig. Og her udfra nok at tage imod de frustrationer, der tilfalder een, når man træder ind i deres livsrum, men også at få dem vendt ind mod deres midte. Afhængig af hvor megen energi, man selv har eller orker at prioritere, kan man så støtte op om dem hver især, så de reelle ting, der ligger, kan blive direkte formuleret til den anden. Det er det simpelt hen at få dem til at snakke sammen.

For J er der således tre arbejdsgenstande/opgaver: forholdet til fader, forholdet til moder, og at disse for tiden har et forhold, der kører skævt. Men det er også arbejdsopgaver, der kræver små skridt, for en verden der har eksisteret i lang tid (som den samme måske) kræver særligt i starten tid til forandring, hvis også den anden/de andre skal være med.

—  
H fortsatte. Havde været på ferie, lækkert; lang tid siden, at han havde været ude at rejse med sin kæreste. Forholdet holdt, og det havde været rigtig rart. Men det springer meget.

Det - der er sket - er en udvikling, hvor H har lært at markere sig, når kritikken af ham bliver urimelig. Det drejer sig især om kritikker, der går på H's facon, og at denne ikke er tilstrækkelig til at opfylde kærestens behov/krav til, at der skal ske noget.

Efter hjemkomsten har de også haft et slemt skænderi. Det var også derfor, at H ikke kom sidst: "var simpelt hen for udkørt". Det drejede sig om, at kæresten følte sig ude, havde det dårligt. Og at nu måtte H bare komme med overskud. Det vil H også gerne, vil gerne støtte op, men det er også som om, at det ikke kun er det, som det drejer sig om. Fra tidligere kender H perioderne, hvor den ene var oppe, den anden nede, og så omvendt; og omvendt igen ....

De har prøvet - til bevidstløshed - at snakke om, hvad imellem dem, der skaber dette. Men uden noget klart udbytte. Lige for tiden har hun det godt.

Det er selve situationen, som H finder svær at løse. Han vil gerne være mere oplivende, men!

Hun er arbejdsløs, går hjemme mest, har dog lidt freelance af og til. Og H er ikke den store udadvendte type, hvad hun savner hos H. H prøver dog at støtte hende i at gøre noget: prøver at tage hendes interesser på ordet.

J gik ind med spg om H's holdning til forholdet, om interessen i at bygge videre på det, og om det ville være muligt at stille det krav, at der skal ske ændringer - ellers! N supplerede med, at hun (:kæresten) har nogle forestillinger om det udadvendte, så er det ikke muligt at gi' det alt, hvad det kan trække?

H svarede at han har interesse i forholdet, men at det er kritikken af hans facon, der er svær. "Tidligere tog jeg det dog tungt. Nu giver jeg det tilbage".

K trak en tråd til tidligere: at I nu synes at være skilt ad. Der er sket en udvikling, så I nu står hver for sig, men også sammen. Det bliver her vigtigt at sætte ord på, når I falder tilbage i gamle "møstre"; men det må også være muligt nu at trække de reelle problemer ind: det at være arbejdsløs, ha' arbejde, bolig, perspektiver, interesseområder osv osv. Og hvordan disse langsigtede kan takles. For hvis man glemmer, at tanker og følelser er 'svar' på livspraktiske problemer, så bliver problemløsning kun til et spørgsmål om at skulle ændre sig selv og/eller den anden. Og en sådan ændring kan man ikke bare, fordi man netop er, som man prøver at klare sit liv bredt - dvs socialt - set. Dette handler også om, at finde forbund om interesseområder, der er begge til dels: at hvis du støtter hende i at lave et mørkekammer, så må du også selv afklare din interesse i fotografering - ellers vil en støtte til dette, hvis det er fordi hun vil være sammen med dig, kunne opleves som en "afsættelse".

Endvidere også, at det er vigtigt at tage stilling til interesser og behov inden man mødes. Hvis den ene er flad og har brug for slapperen foran fjerneren, og den anden har brug for gang i den, så skal man måske ikke mødes - med mindre noget tredje kan fange begges interesser og dermed være en positiv behovsmulighed.

Dette fik J til at gå ind med kritikken af forskellen mellem kammerater og kærester: at ved kammerater er det naturligt/brugbart, at man er sammen om noget; mens det næsten er det modsatte med kærester/parforhold. Men det er for dig H også forskellige sociale liv, - arbejde/arbejdsløs - der mødes. Og hvor megen interesse viser hun egentlig for at få noget ind i sin dagligdag?

H: ikke megen, når hun er nede.

J: hvis nu man ekstrapolerer det op - hvis man kan det - så virker det trist at føre det 4-5 år frem i tiden. Hvad med at gøre det til en betingelse for forholdet?

H: har sagt, at hun må gøre sig sit klart.

I fortsatte. Det er kaos, lever fra dag til dag, for meget at klare for tiden. Skal vælge fra - men hvad. Det er noget med at prioritere tid, men det



vil snart lette lidt, når en flytning bliver overstået.

—

K's liv for tiden er meget lækkert, men render også lidt forvirret rundt. Har lige fået has på arbejdsstakken på skrivebordet. Den er ikke bare lille men tom, hvad han har glædet sig til i flere måneder. Endelig rum til egne små projekter - men oplever paradoksalt nok ingen energi til at gå igang pt. Har brug for at flippe/flyde ud, men det tilfredsstillere heller ikke rigtig.

—

N fortsatte med sit. Siden sidst har han ikke besøgt sin mor så tit. Giver hende ej heller noget klem/knus, men nøjes med et lille kys på kinden. Hun bliver glad, og N får ej heller knytneaven i maven som respons. Har været på fagforeningsweekend. Fedt. Gode snakke, og fællesaktiviteter - bla folkedans. Hjemvendt fra weekenden var det næsten umuligt at sove - var speeded.

N gik ind på sin historie. Fader var død, da han var 5 år. En voldsom død i en fangelejr i Thailand. Men ved ikke så meget om det, da det ligesom blev lagt låg på det fra familiens side. De havde måske selv svært ved at rumme det, måske ville de skåne N. Men N blev stillet alene ved denne 'tildragelse'. Husker ej heller der blev talt om det.

Nu havde N kun moder. Fattige kår, var det, sammen med moder og lillebror. Men kom tit på ferie på morbroders gård i nordsjælland. Det var på den ene side rart at komme derop, være der; men der var ingen der viste N til rette, det måtte han alene selv finde ud af.- hvilket er meget for et barn. Det var dog også på mange måder en god tid.

Senere ud af skolen: blev murer og bygningskonstruktør.

I dag besøger N en morbroder (:de er tre) af og til. Har ellers kun kontakt til familien ved familieanliggende, jul mv. Farmoderen har haft tre sønner, men har mistet alle.

N har det egentlig udmærket i familien. Men svigerinderne passer ikke ind. Hvorfor? - tja. Det er en familie, hvor kvinderne er stærke.

¶ 78 boede N sammen med en pige i et års tid. De havde kendt hinanden længe inden. Det var et forhold, hvor hun drak og var enormt jaloux. N endte med at blive smidt ud.

På spg om, hvorfor mændene i familien finder sig i denne (matriarkalske) kvindedominans har N den kommentar, at hvis kvinderne er stærke, så er de også svære at sætte sig op imod.

K: du nåede til det med at blive murer.

N: ja - men det var ikke min jargon. Det var også en barsk verden. Og jeg

havde det ikke særlig godt med mænd: de er trusler for mig. Det gælder skolelærere, som det gælder gamle mænd, som jeg oplever som lig med magt.

K: var murerverdenen også den verden, der for første gang lidt trak dig ud af familien. N: jah.

J: ser du andre udenfor familien i dag, privat.

N: nej ikke rigtig. Dem på arbejdet kan jeg forholde mig til, men ikke privat - det er også et nyt arbejde, er næsten lige startet. Men det er også en verden med ungarke på den ene side, og gifte på den anden side.

Men jeg ser een fra fagforeningssammenhængen, også privat. Jeg vil helst/kun snakke om faget, hun gerne om alt andet. Hun vil også i biffen med mig. Men hun er gift, så det vil jeg ikke. Det er ikke helt ærligt, at det er fordi hun er gift. Men hun er bare ikke min type. Jeg vil ha' den ægte vare.

K: måske er det vigtigt at gå ind i det, der er. Ellers er man heller ikke selv parat, når man så endelig møder den "ægte" vare. Desuden vil alle falde igennem, hvis man handler ud fra et ideal. Alle bliver så at sige "permanente undtagelser". Desuden kan idealer - dvs forestillinger om krav til noget uafhængig af tilstedeværelsen af kravsobjektet - være noget "påduftet"; noget man har taget fra andre, fremfor noget der ud fra egne erfaringer er vokset frem som nødvendigheder/muligheder for een, som værende det bedste fremover. Hvorvidt det ene eller det andet er tilfældet kan nok kun afklares konkret - dvs ved at tage kontakt med det, der er - hvilket ud over at andre så handler anderledes, så vil også ens egne idealer blive tydeligere, og undergå forandringer. På denne fare - at idealet vil undergå en forandring - er det let ikke at handle for "man ved hvad man har, ved ikke hvad man får". Men det er måske også en god "fare", for chancen for at få mere kontakt med, hvad man egentlig ønsker sig på egne præmisser er til stede.

Men det er også en proces, hvor man går lidt i opløsning. Her kan man så huske, at det altid er muligt at finde tilbage til gamle handlemåder - hvis man vil!, denne erfaring rigere.

J: spekulerer på, hvorfor du gik med på Josef' kursus.

N: det kunne blive bedre. Desuden kan jeg ikke klare afslag, altså det med selvtilliden. Dengang blev jeg også sparket ud af et arbejde, så jeg havde brug for ændringer.

J: mænd er nogle skvat. Når de har knas med arbejdet, eller skal søge arbejde, så er de strax på professionel hjælp.

K: hvordan har du - N - haft det med snakken indtil nu?

N: godt, jeg har tænkt meget, men er også berørt. Mange af tingene i mine egne små noter til idag giver mig ubehag.

K: en måde at arbejde videre her er, at gå noterne igennem strofe for strofe. Og så bemærke sig, hvor man reagerer. Dette er at bruge sine følelser som handlevejledere. Her efter kan man så tage fat i de enkelte punkter et for et.

Det vil her gælde om, at få tydeliggjort det, man reagerer på. Det kan være at tegne det, eller skrive om det - og det i en proces, hvor man stadig bruger sine følelser som vejledere: fx her har jeg følelsen af, at jeg smutte udenom, skal jeg også det? her oplever jeg der er noget, jeg prøver at forfølge dette, ser og mærker hvad der sker hen ad vejen.

---

Tiden var rundet ud. Og vi opsummerede:

J: oplever for første gang, hvor forskellige vi egentlig er - eller træder frem. Det er/bliver svært at gi' hinanden så meget. Men det har været spændende at være med. Lærer noget om, hvad mennesker er.

H: en udmærket aften. Egoistisk set har jeg fået mange gode impulser til mine problemstillinger. Kan godt lidt sætte sig ind i andre, men andre er også så langt væk, at det kan være svært at komme med guldkorn. Ros til dig J, for at være god til dette.

Men hvis mere gruppearbejde, så temaer. Desuden roder jeg stadig rundt i det med gruppens funktion. Noget, hvordan vi udvikler os i gruppen på en anden måde, end den vi kender til? (Et vigtigt område at huske til næste gang igen /K&I).

N: Go' aften. Men har savnet O, M og L, idet disse også står med lignende problemer om det med familien. Kan også godt tænke mig, at vi tager samlivsproblemer op; og også det at søge arbejde.

I: jeg synes der har været noget fælles i aften, selv om det hele har foregået på rundefacon. Og det er opmærksomheden på at stå fast på egne krav, finde egen lyst. Og det er fint.

K: oplever også forskelligheden. Men tror især også, at det er et udviklingsprodukt fra gruppens side. Og det på den måde, at hver især meget træder frem, som den de er. Fedt. Desuden oplever jeg også et utrolig lavt stresniveau i gruppen. I forhold til tidligere er det med 'selvtillid' måske på vej til at overflødiggøre sig selv. Tror det meget, men hvad så - hvordan fastholdes den opnåede styrke/kraft? Som selvkritik for megen snak fra min side - men rundeformen tilgodeser også "eksterne" personer. Nu har vi haft denne form to gange, og den kan næppe bære en gang til. Derfor forslag om, at vi hver især prøver at komme med nogle tanker næste gang om, dels hvad der er vigtigt for een selv at få gruppeplads til, dels hvordan gruppen kan afvikle sin aften.

Forslaget accepteret.

Go' energi til næste gang/Kalle&Inge

---

Håber I har haft en go' tid. Og godt nytår til jer alle.

Næste møde tirsdag d. 2 /1-1988, kl. 19<sup>00</sup> i Studenterhuset.

Og til adresselisten: Ole B. Risager, Daglykkevej 8, 2650 Hvidovre  
01-78.99.31; og Timm med to m'er, bor 3.tv.

Referat fra Selvtillidsgruppen; tirs d. 15/12-87; 11.gang.

Tilstede var: L,O,O.R.,N,M,K og I. Afbud fra H - men nix livstegn fra J.

Det var sidste gang før jul; og dermed også en anledning til at ændre på "opvarmning og komme til stede". En "bold med afsenderindhold" trådte i stedet, og fik lov at flyve henover bordet og starrinlysene til hver især, frem og tilbage, igen og igen - indtil den og vi var "færdige".

Kommentarer til referatet. M havde følt sig berørt af sætningen "sur over at M ikke er her" fra sidste referat. Følgelig havde hun ringet til L for at få en nærmere forklaring: "det ville have været for meget at vente til næste mødegang".

Der lå lidt misforståelse i sætningen. Det handlede om en ønsket snak fra L's side, og at være sur over ikke at kunne få den, nu det var ventet. M havde til fremtidige referater det forslag, at kommentarer, der handler om nogen, der ikke er tilstede, enten trækkes ud af referatet eller tilføjes nogle supplerende oplysninger, så misforståelser kan undgås.

Hertil var der flere kommentarer. Dels en enighed om forslaget, men dels også, at det kan handle om at læse mellem linierne. Desuden at det var stærkt at handle udad, i stedet for at dukke sig; og at det er en styrkeside at huske.

Siden sidst. M er flyttet sammen med kæreste; fedt, morgenmad på sengen ad libitum; og har endelig fået lejet sin lejlighed ud; har susende travlt, men er ej blevet "forfremmet" på arbejdet - hvilket er den årlige nedtur, omstændighederne taget i betragtning (lønforhøjelse som individuelle fedterøvstillæg, som der går skjult med fra chefens side; skidebatter, der går i sig selv igen mv). Kunne godt tænke sig en snak om arbejdsmoral og forholdet til arbejdskollegaer - hvilket flere andre også godt kunne tænke sig.

Desuden en ting mere fra M - en ting der blev gruppen samlende debatpunkt for resten af aftenen.

Om gruppen og een selv.

Først til M's indledende snak; herefter en gengivelse af de enkeltes kommentarer/standpunkter, refereret uden afsender og modtager.

M havde det ikke godt forrige gang. Gruppen er ved at være for stor, begynder at lukke sig inde. Og præges også for meget i dagene efter et gruppemøde: der er så meget der ikke kommes af med. Et tidsproblem?

Er nu på vej mod at beslutte at holde op i gruppen. Og spekulerer på, hvordan finde ud af det. Samtidig også et behov for en gruppe at være i, men har faktisk en nedtur hver gang bagefter, hvor det er svært at kæmpe sig op igen. Tænker så på blot at tage tingene, som de er; lære at acceptere nedturene - i stedet for at lede efter dem; og så arbejde med andre ting og lade psyken hvile.

Er endvidere heller ikke interesseret i at være alene, dvs uden eksterne mødeledere; forestiller sig ikke, at det er muligt.

Debatten var nu igang.

Kan det ikke tænkes, at man bliver stærkere af nedture? Jo - men hvorfor opsøge dem!

Man kan også stille sig det spørgsmål, hvad det er, der ligger til grund for et dyk?

Det er at straffe sig selv (på de og de områder). Det er moralske tømmermænd.

Det er måske rigtigt, at vi måske ikke kan blive en selvhjælpsgruppe - selv har jeg i hvert fald svært ved at flytte mig i gruppen. Vil gerne gå ind i en snak om det at straffe sig selv - men oplever også at gruppen nok er for stor, for det er svært at komme igennem.

Måske skulle vi rive en weekend ud, lære hinanden noget mere at kende.

Jeg tror nu på, at der er mange problemer, vi kan hjælpe hinanden med. Tror også, at vi ikke behøver K&I, hvis bare vi vil. Fx kan vi da sagtens hjælpe hinanden med det om arbejdsforhold.

Noget af det handler også om motivation. Og den falder, hvis ikke man får så meget ud af det, når man er her.

Der er vel to ting på tale i ovenstående: et lavt udbytte og det at dykke bagefter. Hvis der ikke er rum nok og/eller en situation efterlades uafsluttet, så er et dyk mulig. Et lavt udbytte der imod hænger sammen med de krav, man stiller til situationen (og til sig selv); det kan så godt være, at det ikke er muligt at komme igennem i situationen, men så må det afklares, ellers kommer man let til at nøjes med mindre og mindre af det, der i forvejen er for lidt af.

Mine dyk prøver jeg at arbejde ud; går ture eller gør rent, i hvert fald noget praktisk, fremfor at blive i sengen. Dykkene herinde hænger sammen med ikke at få afsluttet problemer, eller/ikke at få vendt problemerne nok. Og siden jeg reagerer med at lukke mig, så må gruppen være for stor. Er li-  
ne nu skide bange for at såre.

Vil det kunne hjælpe dig at ha' tillid til een i gruppen - fx een at ringe til. Og mere generelt at der gives mulighed for at kontakte hinanden ind imellem møderne.

Flere har snakket om det at straffe sig selv. Et begreb herfor er "selvfjendskab" som dækker over det at ha' nogle poler i sig, som bekæmper hinanden, hvor den ene pol er en fremmed instans, en oprindelig ydre begrænsning sat af andre, men som man ikke har kunnet handle udenom; tvært imod har man måttet gøre den til sin egen indre begrænsning. Konsekvensen heraf er generelt, at man let vedbliver at dukke sig overfor ydre begrænsninger - netop fordi man kun får øje på sine egne, og den usikkerhed som dette medfører. Det er en slags "frivillig" indorden sig under ydre magter, som paradoksalt nok - eller desværre - samtidig gør disse ydre magter endnu stærkere.

At reagere via et dyk handler tit om, at sådanne hinanden bekæmpende poler i een bliver aktiveret. Det kan være, at man i et øjeblik frihedsrus handler ud - og bagefter kommer så frygten for, om man har tabt sit sociale netværk (de andre så mig med, hvad jeg også indeholder - gad vide om de gider det, dvs mig); eller man kan presses af andre på ens polers område, hvor det så bliver polerne der ret beset handler for een - hvilket bagefter, hvis man må "komme til sig selv" alene, kan være ret skræmmende.

Omvendt siger alt det her noget om ressourcer, der er bundet i een - hvorfor det generelt at gå uden om det, lidt er at underprioritere sine langsigtede interesser for mere liv, mere menneskelighed.

Jeg plejer at flygte, men er glad for at være her.

Ja - men der er ikke rum nok, man får lige slået hul på skallen, og så videre.

Nej, ikke kun, selv om det er det vigtigste. Det er ikke kun det, der giver dyk. For mig var det sidst at måtte tage ansvar, og ikke have ressourcer til at bære det. Forrige gang, da der var konflikter, og een sad tilbage med grad, <sup>oplevede jeg</sup> at den anden blev tabt. Det er netop sådan en situation, jeg frygter. Og jeg tager det enormt hårdt selv. Tager jeg det for tungt?

Var du ikke selv sårbar. Du havde kasket på!

Jo, men der var ingen der sagde noget. Ej heller K handlede på den konkrete situation. Følte sig tvunget til at tage over, men ku' ikke bære det. Oplever derfor også at gruppen ikke kan bære det, samle hinanden op. Men situationen var i sig selv god, men den skal samles op, ikke forlades.

Og til K: respons, for fanden! K: du giver mig for megen kompetence - og jeg havde også mit at skulle finde ud af.

Når nu en person ser noget af sig selv i en anden person, og bliver deprimeret, hvad er det så der sker?

Det er at ens jeg falder fra hinanden - hvis man ikke har ressourcer til at skubbe det væk, eller i positiv forstand vælger at gå ind i det, for på langt sigt at få det med.

Hvad med at synliggøre alt det her via tegninger? Gruppeopbakning.

Der mangler nu noget intens gruppearbejde; vi kommer aldrig igang, det går alt for langsomt. Vi har uddebateret det med gruppen - kommer aldrig videre. Temaer om jeg må be'.

Ah, der opstår en akut situation. Og vi har da også haft go' samling på et aktuelt problem.

Opsamling på tegneøvelsen:

OR havde tegnet en grøn cirkel på lyseblåt papir; en cirkel med form som en celle. Midt i "cellen" er der en grøn kugle med en masse forgrenede arme: OR selv. Rundt omkring OR er der tegnet nogle flere grønne, røde og blå kugler med forgrenede arme, nogle er indenfor "cellen", andre på vej ud. "Cellen" repræsenterer gruppen idag, hvori medlemmerne rækker ud efter hinanden eller efter nogen/noget udenfor gruppen. Der er desuden tegnet "vibrationer" mellem gruppemedlemmerne. OR rundede af med at udtrykke et håb om, at de, der overvejer at forlade gruppen, alligevel vil blive. O havde også afbildet gruppen, men på en lidt anden måde. Dels som den er, dels som den kunne blive. Disse to sider er på gult papir tegnet sammenhængende, men i en tynd tråd: Det er let at "klippe" den del af, som O er utilfreds med. På den potentielle side er der tegnet et flag og en vindmølle (- glæde og energi?); på "vedhænet" er den nuværende gruppe tegnet som en orange cirkel med nogle ganske få pile ind mod en rød midte. Udenfor dette er der desuden ridset en (ønske)model op af gruppen: Nogen/noget, der kommer udefra og fylder gruppens midte op (O efterlyser temasnakke). O har tegnet sig selv i nederste højre hjørne, hvor han kigger på gruppeprocesserne lidt nedefra/udefra. Pointen var ifølge O, at han er utilfreds med de stadige tilløb til et gruppearbejde. Tegningen er derfor også udtryk for, at O har overvejet at finde andre græsgange, som bedre kan opfylde hans krav til at få vendt nogle ting, hvilket f.eks. kunne gøres ved tema-/smågruppesnak. Vi endte op med, at O giver gruppen endnu en chance til at finde dens egne ben. Samtidig blev O opfordret til at gribe ind, når han oplever, at gruppearbejdet stagnerer.

Også L's tegning orienterede sig mod gruppen og er som O's på gult papir. Øverst til venstre har L tegnet sig selv, til højre herfor står gruppemedlemmerne på række. Fra L til gruppemedlemmerne er der hjerter, men også tordenskyer og lyn: Både varme følelser, men også irritation. I forbindelse med Regnbuen, som er tegnet nederst til højre, er gruppen afbildet igen: Her sidder vi omkring et bord og er omgivet af både en varm, rød cirkel, men også en mørkere blå. Fra gruppen har L tegnet to kraftige pile, som peger ud af papiret, hen over Regnbuen: L giver gruppen en mulighed for udvikling.

M var ikke rigtigt kommet af med noget i sin tegning, som derfor hovedsageligt var blevet et udtryk for rutine og afstand. Det nuværende væsentlige var stadig i M; det sad simpelthen fast i halsen og pressede på. Da det ikke var muligt at løse op for det foran gruppen, foreslog K den mulighed, at de på tomandshånd tog på en drømmerejse sammen.

N havde i midten af rødt papir tegnet sig selv som en fodgænger. Til højre for denne fodgænger er der tegnet en drabelig labyrint, der udover at indeholde blod ender op med en pil, som peger mod fodgængerens. I forhold til N er dette et billede på de sociale krav, som ikke vil indordne sig under. Til venstre for fodgængerens har N tegnet en snegl, der dels er højt hævet over nogle skyer og dels indeholder et Lor-rainekors: Et symbol på fred og frihed. Vi snakkede lidt om, hvordan N kunne komme i nærheden af dette utopia. Konkret handlede det om, hvorvidt N kunne skaffe ressourcer til at sætte sig selv igennem overfor labyrintens krav, d.v.s. ikke blot at være fodgænger i de sociale labyrinter, men derimod at insistere på retten til en anden livspraksis.

I havde på lyseblåt papir tegnet sig selv øverst, lidt til venstre. Fra hvor hun står er der dels tegnet rødgyldne "flammer", der yderst på papiret ender i grønt og blå, dels er der tegnet en diagonal, blå linie, som hun står på og som skærer ca en fjerdedel af tegningen over. Billedet skulle illustrere følelsen af at stå midt i et uoverskueligt "brændpunkt"; ved en skillelinie. Den blå linie symboliserer nutid, den mindre bid ovenover er fortiden og den større på den anden side er fremtiden. Tegningen er udtryk for, at I's gamle studiekammerat pludselig har valgt en anden linie og at I derfor nu står overfor at skulle finde en ny og anderledes sti, der - selvom den er hendes egen - dog er usikker.

K's tegning illustrerede følelsen af både at være en stor blød bamse og en mørk firkatet stregmand. Der var ingen kontakt imellem - tvært imod var der også en adskillelse mellem hoved og krop. Det illustrerer en meget gammel situation - fra 4 års alderen - der dengang var meget ubehagelig: at opleve at svumle op ved indsovning uden også at kunne tage kontakt med kroppen. I senere drømme er billedet vendt tilbage, men nu med positive kropsoplevelser tilknyttet. Hvad det konkret står for - dvs hvad der producerer det - er en gåde for K, men han har stillet sig den hjemmeopgave at arbejde videre med det.



Og til K/SK.

Go' aften for mig. Blevet fri for krampagtig nervøsitet, og været glad for det. Glad for tegningerne - men bange for en opsplittning; håber at vi kan finde en løsning. Oplever igen at være 0 - var lidt forkert sidst. Føler sig godt tilpas - og i godt selskab.

Stemningen har været lidt trykket i starten. Oplever gruppen som søgende. Tegneøvelsen god. Synes ikke at gruppen er for stor - og det vil altid være svært at få resultater i starten. Da vi begyndte at tegne blev der en meget afslappet stemning i gruppen. Det skal vi også fremover. Det er udmærket at I siger noget mere. Der kommer noget feminint fra dig, som jeg godt kan lide; du ser også tingene lidt fra en anden vinkel end din makker.

Oplevede tegneøvelserne som gode. Især snakken bagefter var fed.

Det har været en sjov/mærkelig aften igen i aften. Mener stadig det om gruppen, det er alt for svævende. Vil ikke ha' en sludreklub. Ved ikke, om det er fordi vi ikke tør, om det er lettere at sidde og sludre. Synes bare vi skal se at komme igang. Har lyst til en gruppe, der kører på noget konkret og målrettet. Hvis I vil noget andet, så OK. Har stadig en interesse i psykologi, men under andre betingelser.

Jeg synes også vi skal lave noget mere konkret.

God aften. Mange nye ting er kommet frem. Oplever også at kunne være mere åben. Oplever dialog på tværs. Fedt og fint.

Rart at se den nye så åben. Godt med tegneøvelsen; hovedpinen lettede. Håber at de, der har været på vej ud af gruppen, bliver.

God aften. Godt at få formidlet sin beslutning, om at forlade gruppen. Vil gerne have lidt tid til at tænke over det, vende det igen, altså "om det er den beslutning, der skal tages". Har det godt nu, er rimelig afslappet. Rart at se den gamle igen; har egentlig slet ikke opløst dig som væk; du har haft en ledig plads.

NÆSTE MØDE TIRS 0.1. DECEMBER KL 19/  
SAMME STED

Referat fra "Selvtillidsgruppen", tirs d. 17.11.87 / 9.gang.

Vi kom lidt senere igang end aftalt; der var skiftet lokale - lang vej - og flere kom for sent. Til stede var: J,M,O,L,N, H og K&I.

Men igang med "afspænding og komme til stede". Flere havde det godt, andre var spædt i underben, ryg eller bryst, og en enkelt havde "kasket på" (praktisk uoverskueligheder).

Programmet for aftenen blev: -fra sidst; - kommentarer/diskussion af referaterne; - videreførelse af temaet "mig/de andre" især for de, der ikke var der sidst, samt en "tjekker" for de, der sidst var med i det; - fortsættelse af referat-snak med henblik på gruppens ve&vel og fremover; - kritik/selv kritik.

Fra sidst var der et brev fra Ole, der blev læst op. Han glæder sig til at komme tilbage.

Kommentarer til referaterne blev til en længere snak, der også rejste problemet om at tage stilling, når der var uenigheder. \*

Nogen havde ønske om at navne blev skrevet helt ud, ud fra at "områder ikke er så følsomme". Andre var tilfreds med forbogstaver, og talte imod, at referatet skulle skrives gennem "man'er", "nogle/nogen" mv, da det hele så sløres til ukendelighed, og "man så let glemmer sig selv". Mange var glade for referaterne - "sætter struktur på møderne/gruppens arbejde", "det gør det muligt at følge med, selv om man har været forhindret i at komme", "det gør det muligt at fastholde sin egen problemstilling, når man ser den på tryk" - og alle gav udtryk for, at referaterne støtter gruppens arbejde. Hertil var der den pointe, at det gælder om ikke at privatisere problemstillingerne. Men! en enkelt - to ? - ønskede ikke (at være i) referaterne.

Da vi begyndte at "køre i ring" - der kom ikke flere nye synspunkter/argumenter frem, og en fælles afklaring var stadig ikke i syne - så stoppede vi - for så senere at tage det op igen.

Videreførelse af temaet mig/de andre, hvor J startede. De andre er: "søde, onde, egocentrerede, søgende, dejlige, nysgerrige og produktive, samt sociale". Selv er han "forandret, afklaret, OK! og fuld af fejl". Hvad

- o -

\* Den måde, det var blevet tægt imod på, var for nogen "en lille dukken sig, man skulle stramme sig op, lidt modstand mod at læse det, at se tingene på tryk er ubehagelig - men hvorfor!?"

der bandt dem sammen var i første omgang "harmoni", men da vi senere vendte tilbage til det, blev det ændret til "respekt" - en selvrepekt/accept opnået gennem snak med andre, gode venner; har hertil også fået nyt job, og arbejder med at afklare sine mål og sætte krav. Vil også gerne kunne gi' slip på enhver selvkontrol (vel "ødelæggende selvkontrol" /K&I). Har en brugbar strategi, der går ud på at trække et skridt tilbage fra nogle pressende sammenhænge og relatere sine følelser/spændinger hertil.

N fortsatte med sig i temaet, hvor de andre er "krævende, moraliserende, autoriteter". Selv er H "bidragyder og stiller modkrav" og kan af og til føle isolation. Og hvad der binder det sammen er "ligevægt, skjult trods (skjuler aggressioner)". I den senere omvendning blev dette til, at det er vigtigt at søge en afklaring af præmisserne for ens samvær/arbejde med andre, samt at kravene hertil offentliggøres; så må man se hvad dette fører til - også af ændringer til præmisser og krav. Generelt en god idé at stå åbent frem, og tage de evt. konfrontationer, dette måtte indebære.

De "gamle fra sidst" fik et par sekunder til deres.

M lagde for. Da hun så sine ord på tryk, virkede det forkert. Andre er dog stadig dominerende osv, men det går ikke så meget ind mere, oplever det derfor mere som et irritationsmoment end som et problem, og gider nu heller ikke rigtig spille tid på det. Tier nu - lider under det - men søger også at finde andre/fællesinteresser. Har fundet strategien - temaet mig/de andre eller referatet ? - brugbar i de forløbne 14 dage.

H fortsatte. Har gået og spekuleret så meget over, hvor hans aggressivitet bli'r af, at han er blevet helt rundtosset over det. Fundet den? Nix - men det hænger også sammen med gruppen: for lidt tid. Har prøvet at finde nogle fortrolige at diskutere med og også vise sin vrede/utilfredshed. Dette mislykkedes/faldt ikke særlig heldig ud. Er kommet frem til, at han er meget uklar på sine mål - og på sig selv - kan ikke få mål og selvopfattelse til at hænge sammen, og er stadig meget sårbar, når han står åbent frem. K indskyder, at et skridt på vejen - der er betrådt - faktisk er at stille krav, det er også at se (på de) andre, som de er: hvilke interesser udtrykker henh. skjuler de andre.

H forstsatte med, at det mere var blevet til negativitet end til aggressivitet. Fik her en hånd fra gruppen for at vise styrke og vise sin vrede. Samtidig også en opfordring til at fastholde det relevante i sine følelser, og til ikke at lade sig presse til at fortryde og ændre holdning. Også en feedback: fedt at du overhovedet turde tænke det - svigt, det at de ikke var der, når du havde brug for dem, og herud fra

at blev sur - for dette er overhovedet forudsætningen for at kunne ændre på noget.

L har været aktiv ift at få et job, hvad hun ikke har gjort i lang tid. Ved endnu ikke om hun får det. Svinger stadig overfor studiet. Mht "anderledesheden" har hun søgt at forbedre/opbygge forhold til andre - bla nabo - for ligesom her igennem at skabe et bagland for studiet. Det er i øvrigt faldet ud af referatet fra sidst, at L er aktiv med at gribe fat i verden. Pt er der en sløv periode ift studiet - motivationsproblemen hun kommer der. Vi snakkede også om at tage nogle fagmæssige ting op til debat i gruppen - og L skulle tænke videre om dette kunne være en idé for hende. Dette kunne også være/blive til en generel snak om studieteknik.

Den sidste af "de gamle" fortsatte med, at vi forfejlede jo problemstillingen fra sidst: det handlede mere om lukkethed/sårbarhed og humørsvingninger end, hvad der kom på tavlen sidste gang. Er inde i en opgangsperiode nu, har fx arbejdet sig ud af at skulle hævde sig i større forsamlinger, og har fået nye venner mm. Prøver ikke at tænke så meget over livet, men simpelt hen leve det. Føler sig dog styret af sine humørsvingninger, som han mener hænger sammen med sårbarheden. Vil gerne arbejde med det. Der var her flere forslag, bla at han skulle prøve at kredse de situationer ind, som kunne binde - de ellers fritsvævende/endnu uforståelige - følelser til dagligdagen: hvad er de begrundet i? Også enkelt-ting, som kan få een helt ned i kælderen, må ha' en grund.

En hurtig og stressende pause - der var soda og pils i luften.

Fortsættelse af referatsnak → gruppen. Tråden fra tidligere blev taget op. Nogen var glade for det, men var også villig til at droppe. Måske kunne det sløres, men så kan det også let blive ubrugeligt. Andre var helst fri for et referat. Og det blev også konstateret, at der så at sige (in)direkte blev lagt pres på tvivlerne. Bla var der standpunktet, "at hvis bare een ikke ville ha' det, så skulle vi ikke ha' det".

Det blev til - godt hjulpet til af tiden - at referanterne (pt K&I) ville prøve at skrive næste referat, så det tilgodeså alles interesser. Og det må hver enkelt så vurdere, om det gør.

Vigtigt for gruppens liv&levned må dog være, at i tilfælde af uenighed, at det så bliver de respektive standpunkter og deres begrundelser, der trækkes frem - i stedet for focus på falske/slørende/bremsende kompromisser, da disse altid senere vil vise sig som "lig i lasten" pga deres ikke problemløsende karakter.

Gruppe indstik - forslag om, at de, der har lyst/behov, kan støvne hinanden i Studenterhuset de oversprungne tirsdage; - kontakt til den i dag fraværende, og K&I overvejer også, om de særskilt skal kontakte; - forslag om noget mere temaarbejde i smågrupper de næste gange - hvad der er stemning for. I forlængelse heraf også - efter falderebet hvor nogle havde måttet gå - at gruppens eksistens får lov at hvile nogle gange, og at vi først herefter tager stilling til hvad så.

Omkring det at stille temaer op, er der allerede følgende:

Individuelle krav/behov:

- ligevægt/  
skjult trods → afklare præmisser og off.krav
- respekt → ?
- fremmedhed → fællesskab
- underlæggelse → egne krav/behov
- anderledeshed → fællesskabet
- ? → ?

Kritik/selvkritik: (på en "slavepiskers" bekendelse) - OK med en slavepisker, bli'r irriteret, hvis det hele flyder; godt med aftenen og gruppesnakken. Centralt tema; - god aften, men søgende ift andre, temaet meget uafklaret; - udmærket aften, der sætter noget igang. Godt med reratet til at fastholde de ting, der foregår i gruppen. Mangler dog stadig en afklaring ift gruppen, hvordan skal det køre fremover? Kritik? ikke udover den manglende afklaring overfor, om det er en terapi-gruppe, og omkring det at få lukket problemer, så man selv kan arbejde videre med dem; - en noget rodet gang idag. Sidder også med det omkring gruppen: kan vi komme videre? Og hvordan?; - der er så mange ting der skal tages op, det er til tider noget svært at overskue, er ikke tilfreds med egen forvaltning af på den ene side at samle op og på den anden side at gi' arbejdsdueligt tilbage til gruppens midte; - spørgsmålstegn til Selvhjælpsgrupper overhovedet, grupper har brug for nogen der styrer/samler op - hvilket blev imødegået på forskellig vis fra andre; - oplever/føler at pisker er blevet svunget for meget. Det ville være bedre, hvis vi gik til bunds med enkelte problemstillinger; - forslag om at lade gruppeformålssnakken ligge foreløbig - og prioriterer at lære hinanden at kende først; - tror det vil være brugbart at arbejde med temaer, der er mange lighedspunkter, ellers udmærket aften, hej-hej.

Næste gang: Vi vil til næste gang komme med nogle forslag til gruppetema-  
snakke. Men det vil være godt, hvis hver enkelt selv tænker/mærker ef-  
ter, hvad der vil være vigtigt at tage frem, og hvordan man forestille  
sig bedst at kunne bruge andre hertil. Så megen forberedelse, som lysten,  
væsentligheden og tiden tillader.

Mange hilsener Kalle & Inge

Kære Dig!

Hermed referat af de sidste to gange.

Vi ved, der er en vis usikkerhed omkring det at få et skriftligt referat - og måske er der også en uenighed i gruppen om, hvorvidt der skal referater ud til hinanden.

Men vi har vurderet, at dette er nødvendigt på nuværende tidspunkt. Og dette dels for at sikre at fraværende gruppemedlemmer får indblik i, hvad der ske- te, og dels for at styrke arbejdet i gruppen.

Denne vurdering vil vi selvfølgelig gerne diskutere igen.

Mange hilsener Kalle & Inge

Referat fra "Selvhjælpsgruppen" onsdag d.21.10.87/7.gang.

Efter "opvarmningen", hvor det måtte konstateres, at det var en lidt skræmtende forsamling, der var til stede denne aften, gik vi over til en snak om aftenens program. Vi havde nogle tanker - som desværre blev fremsat inden deres egne fra sidste gang kom frem. Vi kom hermed til at tale ud i et noget selvdefineret rum - uheldigt.

Herefter to&to-snakke om de problemer, som hver enkelt havde forberedt. Formålet var at prøve at bruge den anden til at indkredse problemet og den typiske måde at omgås det på. Og bagefter via gruppen/plenum at udveksle erfaringer - måske er der nogle nye handlemuligheder, der kan findes.

1.par: her blev der talt om masker. N har et job, hvor han oplever at måtte være høflig hele tiden - medens han er arrig/aggressiv bagved. Til historien hører, at N blev fyret fra det sidste job pga samarbejdsvanskeligheder, og det nye job er kun et vikariat. Det er derfor vigtigt for N ikke at blive sat i samme situation. Gennem snakken træder det frem, at en løsning kan være at søge at få restbehov/udækkede behov opfyldt udenfor arbejdet.

I gruppesnakken herom gås der lidt ind på, at også i arbejdet må der være muligheder for at komme igennem. I hvert fald på ærlig vis at prøve at træde frem med det man også indeholder.

2.par: I fællesskab er her defineret at være bundet af vaner, at befinde sig i sin egen lille verden; at mange handlinger normalt ikke er noget, man tænker over. Og problemet, der rejste sig, var, hvordan blive bevidst herom. En løsning kunne være mere systematisk at søge andre (for debat, snak osv osv) - i stedet for at blive alene med det vedblivende.

I gruppesnakken blev der ikke spurgt om, hvordan det så reelt havde været at dele/være sammen I to om jeres tanker og handlinger.

3.par: den ene har meget brug for feedback/evaluering, at få at vide, hvad der er godt/dårligt ved hendes arbejdsproces. Men hun oplever ikke at få den nødvendige feedback; spørger heller ikke rigtigt - også fordi det er svært at tage imod det, andre i givet fald måtte sige.

I gruppesnakken trækkes det frem, at hvis energien bindes til andres "vurdering" af ens arbejde pga den selvsamme usikkerhed overfor eget arbejde, så betyder det paradoksalt nok en endnu større usikkerhed overfor det konkrete arbejde, idet energien heri netop bindes til, hvad der foregår/måtte foregå bag om ryggen på een. En løsning er



her at søge at fastholde sin energi på det arbejde, der skal udføres; og ikke nøjes med at tro på sig selv (hvad der forøvrigt er en selvundertrykkende problemstilling), men tro på, at det her kan jeg godt finde ud af, om ikke andet må jeg så (ved nyt) spørge andre om detaljer herom.

den anden i parret har lige sendt sin datter på noget skoleferie. Og har her igennem fået et frirum til sig selv - men fik det i stedet dårligt: følte sig forladt. Det har tidligere været et stort problem at tage afsked; men dette er lettere nu - er mere åben.

I gruppesnakken prøves problemet indkredset. Der kommer forskellige problembestemmelser frem: at stå alene/blive stillet alene, at ubearbejdede følelser fra barndommen omkring svigt slår igennem, at være forladt. Den sidste bestemmelse syntes at være den mest dækkende - men det var ikke muligt at producere anden løsning i situationen, <sup>end</sup> at prøve at blive i forladthedssituationerne og registrere alt, hvad der måtte passere revy. Her igennem kunne man så få sin opmærksomhed ud igen - blive subjekt for sine følelser.

Vi forsøgte at samle det fælles op: for nogen ville det være en mulighed simpelt hen at prøve at stoppe op, når tilpasningen til andre eller vane-handlinger meldte sig som problem i bevidstheden; for andre var der det at søge tættere på - og fastholde opmærksomheden i - det konkrete arbejde. Mht forladthedsproblemstillingen var der ingen aktuel problemopsummering.

Herefter forsøgte vi at finde nogle fellestemaer. Det var svært - ligeså svært som det havde været at kredse problemet som forholdemåde heroverfor ind tidligere på aftenen. Forholdene herom viser forøvrigt noget om umiddelbarheds forholden sig til eget liv, eller mao at være faldet ind i problemet. Et skridt tilbage herfra er derfor vigtig for en videre problemløsning.

Det tema, der kunne samle for næste gang, blev "mig og min familie/opvækst". Og tre tager sig af at komme med en lille kort præsentation heraf. Tanken er så at gå ud i grupper herom - dels for at se sig selv i forhold til historierne, inddrage egne erfaringer, lade sig inspirere af andres måder at løse problemer på, dels for så senere at kunne give en feedback til historiefortællerne.

Ledetråde for arbejdet kan være, når det fra sidst overvejende drejede sig om at stoppe op, så at prøve at udpeje, hvad der særskilt trænger til at få opmærksomhed i de enkelte livssituationer.

K/SK: L vil gerne arbejde, men er ny her i gruppen; E havde det godt med

to&to-snakken, konkret. Var meget skeptisk, da hun kom; D havde haft det godt, siddet og lyttet; N havde haft en god snak, fået indkredset nogle problemer, men er ærgerlig over, at makkeren ikke kom til orde; J syntes det var hyggeligt at snakke, men oplever fællessnakken som anspændt; H syntes også det har været hyggeligt, men har ikke noget med hjem - må selv tænke videre; I oplever også at stemningen har været lidt trykket; hvad K også gør - der også tilføjer, at han oplever selv at ha' bidraget hertil: "har været væk, der var så meget, der skulle nås, har ikke kunnet finde en balance".

---

Alle er begyndt at træde mere frem, ud fra hvordan de aktuelt har det - men flere får også lov at hænge heri. Tid, tid er et problem, men det er også mere? Og hvad gøres for at samle bedre op?

Referat fra "selvhjælpsgruppen" tirsdag d 3/11 1987

---

Først en snak om gruppens funktion på langt og kort sagt: På baggrund af en kritik af gruppen (mgl. initiativ til at opbygge gruppen som et fælles projekt, mgl. "action"), fremsatte M det forslag, at gruppen kunne mødes flere i andre sammenhænge, f.eks. kunne man gå i biffen sammen, hvilket iøvrigt oprindeligt var gruppens intention. P.t. opleves gruppen som værende inde i et dødvande, en tendens, der virker selvforstærkende: Er der ingen interesse fra gruppens side, mister man selv interessen. I forhold til spørgsmålet, om det overhovedet er muligt at tilgodese alles interesser med/i gruppen, foreslog M, at vi skiftevis kunne arbejde udfra enkeltes problemer og skiftevis udfra fælles problemer. Herefter fulgte en diskussion af basis- kontra terapigrupper. Kalle ridsede kort op: En terapigruppe retfærdiggøres kun i de sammenhænge, hvor man selv mener, at ens problemer skyldes den måde, man er skruet sammen på rent personligt og hvor løsningen derfor kræver, at en anden (en terapeut) på en styrende/ledende måde går ind og åbner op - og/eller at man selv "ta'r sig sammen". Så selv om man en gang imellem godt kan bruge fremgangsmåden, når man har behov for selv at slippe ansvaret og lade andre overtage styringen, kan den ikke bruges som strategi og overflødiggør for så vidt også gruppesammenhængen. O havde en enkelt kommentar til terapifremgangsmåden: Hvor ækelt!

For at stramme op omkring gruppen foreslog Kalle og Inge, at der blev lavet referat hver gang. Det kunne så sendes ud kort tid efter mødet og kunne derved skabe en større sammenhæng. Der var mange argumenter for og imod, men ender på det blev, at referatet bliver lavet denne gang, hvorefter spørgsmålet kan tages op på det næste møde, hvor forhåbentligt flere er til stede. M.h.t. næste gang blev der iøvrigt udtrykt et ønske om at diskutere gruppen og de stadige tilløb til en samarbejde herom.

Da der grundet oplægsholderens fravær var frit spillerum resten af aftenen, tog vi en forslagsrunde:

H ville gerne fortsætte diskussionen af basis- kontra terapigrupper. L holdt på samme problematik, men mere konkret med en tematisering af, hvordan man omsætter mål/motiver i handling. I ville gerne snakke udfra et hvilket som helst fællestema, O foreslog "humørsvingninger", hvilket M tilsluttede sig. K havde to forslag, dels at vi kropsligt kunne fremstille vores livssituation, dels konkret at sætte ord på sit eget forhold til andre. Sidste forslag blev vedtaget.

H oplevede andre som mere markante, mere udadvendte og "aggressive", mens han selv er mere passiv og tit underlægger sig andre. Denne opfattelse var ikke så meget henvendt til gruppen, men udsprang mere af erfaringer i dagligdagen.

Spørgsmål: Hvor bli'r din egen aggresivitet af - gemmer du den i dig selv?  
H mente, at han bruger megen energi på af "føle" andres intentioner, har selv svært ved at træde frem uanset, hvad andre eventuelt måtte mene herom. Mente selv, at det måske hænger sammen med, at det er svært at afklare egne mål.

M mente, at andre er selvoptagede og dominerende, hvorved det kan være svært at komme igennem med sig selv. Dog er andre selvoptagede på en positiv måde ( de kan li'sig selv og er udadvendte), mens hun selv mente, at hun er selvoptaget på en negativ måde (egoistisk og navlebeskuende). Samtidig kan hun opleve at blive misbrugt som et instrument for andres interesser og føler en fremmedhed i selskab med andre.

L karakteriserede andre som værende meget aktive og stabile, men lukkede rent følelsesmæssigt. Som M oplever hun en fremmedhed. Selv er hun skiftevis aktiv og inaktiv, kan blive inaktiv p.g.a. tvivlen på sig selv og kan derfor ha' svært ved at handle. Overfor andre syntes hun selv, at hun både er modig og en bangebuks. Har hun det godt, er hun modig, mens hun er tilbageholdende og lukket, når hun dels bliver usikker på, hvem de andre er og dels når hun har det dårligt. Hun ville selv gerne ha' mere balance indeni, men bliver samtidig mere usikker på sig selv, jo højere krav hun stiller. Oplever desuden ikke interessefællesskab med andre: De er anderledes.

O syntes, at andre er egoistiske og hævder sig selv på en gennemskuelig måde. De andre er både ligetil, men samtidig for smarte. Mente, at han selv er svær at komme ind på, selv er lukket og sårbar. Desuden bøjer han tit af, selvom andre ta'r fejl. Vi prøvede at sætte ord på denne relation, hvor man ved at snige sig udenom en konfrontation med de såkaldte magthavere, netop forærer dem magten. "Falsk hensyntagen" blevet foreslået, men O fandt det ikke dækkende. Syntes selv, at det handlede om at ønske sig tingene mere menneskelige, d.v.s. nogle andre spilleregler. K spurgte, om O måske selv er en stædig enspænder, hvilket delvist blev accepteret.

I mente ikke, at hun har en entydig relation til andre, men inddelte det i to hovedkategorier. Dels dem hun føler sig underlegen overfor, dels dem hun føler sig overlegen. De underlegne situationer handler oftest om, at hun føler hun mangler faglig viden, hun føler sig dum og trækker sig ud af samtalen. De overlegne situationer baseres som regel også på faglig viden, men er mere komplekse. På den ene side kan hun føle sig brugt af den anden, interessen for den andens liv og levned er tilsyneladende ensidigt på hendes side og eventuelt samvær udspilles kun på den andens arena.

På den anden side opstår der en mistanke om, at hun selv bruger denne "hensyntagen" for at få status som "den, der kan ta' hensyn", især da hun har en tendens til ikke at tage den andes argumenter alvorligt. Mellemkategorien, hvor hun føler sig på lige fod og tæt på andre, baseres altid på gensidige og fælles interesser.

K sagde ganske kort, at han finder både sig selv og andre mystiske, han kan hverken finde ud af sig selv eller andre. Vi venter spændt på en uddybning...

Opsamling: Vi prøvede at finde nogle fællesnævner og tog her primært problemet om "underlæggelse" op. Som strategi blev det foreslået, at man forsøgsvis prøvede sine krav og sin vilje af i situationer, hvor udfaldet ikke ville få den store betydning, f.eks. i en avisbutik eller hos bageren... Herefter tematiserede vi ganske kort de respektive relationer med henblik på, hvordan man kunne bryde dem.

O var ikke helt sikker på, om han overhovedet havde interesse i at bryde de relationer, hvor de andre er egoistiske og for smarte, og hvor han selv bøjer af. Han oplevede det mere som et irritationsmoment, end som et egentligt problem. Snarere var det de relationer, hvor han følte sig sårbar, der var relevante, men en snak om disse måtte henlægges til et senere tidspunkt, da O skulle gå for at nå toget.

M blev foreslået at prøve nye veje og at søge interessefællesskaber med andre, hvilket hun dog mente at have prøvet tusindvis af gange. K påpegede her, at det overordnet også handler om, at M også bliver pålagt at skulle kæmpe sig frem, blot fordi hun er kvinde. Konkret blev det foreslået, at M kunne afklare sine livsinteresser og stille krav i forhold til disse. Desuden at tage problemerne op et for et og finde ud af, hvor meget vægt de egentligt har, f.eks. aktivt at gribe distancen til andre og smide den væk.

Til H blev der stillet forslag om, at han afklarede sine mål og satte sine krav udfra disse mål. H sad dog stadig med den indvending, at han havde erfaring for at komme på glatis, når han stillede krav. Som et udgangspunkt blev det derfor foreslået, at han kunne registrere den selvcensur, som han øver på sine retteligt legitime følelser, drømme og krav - og måske på det grundlag kunne smide selvcensuren væk.

For L var det primært spørgsmålet om at bryde fremmedheden overfor andre. Som for M blev det foreslået, at hun satte energi ind på at søge interessefællesskaber med andre, da hun her igennem kunne få støtte til at se mere positivt på sig selv og gennem et tættere fællesskab også kunne finde ud af, hvem de andre er.

Vi sluttede aftenen her med et ønske om at fortsætte med temaet næste gang.

Tanker til Selvtillidsgruppen 7.gang, d.21.10.87.

Udgangspunktet er ønsket om a) noget mere konkret og kantant via fælles-snakke, og b) en afklaring af min - og dermed også Inge's - roller fremover.

Ad a) Det er andre toner end tidligere, hvor øt var det stille, det bløde, der var fremme. Der er altså sket noget med gruppen. Godt. Men hvad er det? Jeg tror det kan være to ting: den ene, at man føler sig mere tryk i gruppen, og at man derfor også er villig til at investere og prøve sig selv mere af; den anden, at man er utålmodig overfor, at der ikke sker nok, når man er her i gruppen, og ej heller nok til at man styrket kan klare den dagligdag, man kommer fra og skal tilbage til.

Ad b) Min - og Anettes - roller tidligere, som noget uforståeligt, eller mig, der er uforståelig - hvad jeg opfatter som identiske problemstillinger - så er der det at sige hertil, at de har bestået af to ting: den ene at sætte rammer/struktur, således at alle kan komme til orde; og den anden at være formidler af gruppeprocesser med det mål, at I ikke har brug for os mere.

At sætte rammer/struktur omhandler overhovedet det at gennemføre et møde; at starte det op, ha' et indhold, sørge for at de enkelte kommer frem, afslutte mm. Jeg oplever ikke de store problemer her, idet det drejer sig om at skabe nogle rutiner/traditioner, som er kendt af alle, og som derfor også kan ændres/udvikles af alle i fælleskab.

Det andet - at være formidler af gruppeprocesser - oplever jeg her overfor som lidt af en blandet affære, som det er foregået - både fra os og mellem jer. Det, der grundlæggende står på spil her, er, at gruppen får en sådan karakter, at den kan varetage behandlingen af hver enkelts (aktuelle) problem på den enkeltes egne præmisser. Og her har det været noget af en balanceakt både at skulle varetage gruppens spørgen sig ind/støtte til den enkeltes egenafklaring og den enkeltes egeninteresse. Den spredning der er i spørgsmål fra en gruppe af mange, og det at samle det sammen hen ad vejen, er tit - til at starte med - større end brugbart for den enkelte, hvis den enkelte står med et presset problem - hvad jeg oplever har været tilfældet flere gange. Det er så endt op med, at jeg har taget mig min kompetence til at bruge tid til at spørge ind ift den enkelte. Men når dette sker, så får den enkelte ikke aktuelt varetaget sine interesser gennem gruppen - hvad der dog er målet på lang sigt. Der kommer en modsætning mellem kort- og langsigtede interesser frem her. Og her er der næppe nogen nemme løsninger - andet end hvad et langsigtet gruppearbejde kan kaste af sig.

Til problemet om formidling af gruppeprocesser hører også det rent indholdsmæssige: eet er hvad den enkelte kan ha' brug for at få snakket om; et an-

det hvad, der som noget fælles, kan samle gruppens energier. Og her har jeg i hvert fald måttet famle mig frem. Jeg har haft svært ved at finde nogle fællesnævner, bla. ud fra at jeres sociale situation er meget forskellig. Tit har jeg måttet sige det i bitte små ting, og rigtig improvisatorisk - i håbet om, at her måske var en indholdsmæssig fællesnævner af konkret karakter.

- o -

Skal ovenstående samles op, så bliver det til noget med, at det som hver enkelt kan få af gruppen ligenu er at opleve sig selv og hinanden som hinanden er - dvs at gruppen kan være et frirum, hvor man ikke distancerer sig fra sig selv og/eller verden. Og for det andet, at gruppesnakke om udvalgte temaer kan gi' nogle nye indfaldsvinkler/synspunkter også på ens egen særlige livssituation.

Ovenstående vil også sige at gruppen/I ligenu står i midten af jeres udgangsproblem: at det flyde; man kommer ikke frem/videre, der er masker.

Men hvis det skal lykkes at komme her igennem - og at blive en selvhjælpsgruppe uden brug af ydre støttepersoner - så er vejen nok alene over en involvering i gruppen. Det er ikke nok bare at møde op en gang hver 14. dag for at læsse af respektiv få indput til sit dagligdagsliv. Kravet er faktisk at prioritere gruppen og hinanden - i håbet om at den på lang sigt kan blive den platform, hvorudfra at dagligdagsgennembrud kan foretages.

Brugen af os som støttepersoner - 2 ud af 3 timer - er et problem, idet vi ikke kan følge gruppen som en helhed fra gang til gang. Der er her to muligheder: enten bruger I os de to timer nogle gange endnu, hvor vi kan diskutere op med nogle øvelser, der forbereder den enkelte til fællessnakken, eller vi går med fuldt ud nogle hele aftener endnu, altså en opstramning - men dette kræver en anden ugedag (tirsdag).

#### Forslag til program:

19<sup>15</sup>: opvarmning, energicirkel, komme til stede

19<sup>30</sup>: fra sidst: fra hver enkelt til gruppen, og fra gruppen til os

20<sup>00</sup>: to og to snakke; strukturet som aktiv lytning med en halv time til hver, men hvor lytter bruger energi på 1) at definere problemet, som den anden snakker om, og 2) at afklare, hvordan den anden forholder sig til det, og her særligt, hvordan den anden smutter, fedter af, går uden om, flygter fra at gå rigtig ind i det, afstår fra at tage kamp/konflikter med andre

21<sup>15</sup>: hver fortæller kort om - men med hjælp fra - den anden ud fra problem og afværge-forholdet-sig.

21<sup>45</sup>: fælles opsummering plus hjemmeopgaven, at hver enkelt til næste gang

prøver at blive i de problematiske situationer med åben pande og bryst - fremfor den vanlige flugt.

22<sup>00</sup>: næste gang: forberedelse af temaer a la  
 mig & karligheden/forældre/sexualitet eller andet ud  
 fra hvad der er pressende for et par stykker

22<sup>15</sup>: K/SK.

Næste gang igen:

19<sup>15</sup>: opvarmning mv

19<sup>30</sup>: fra sidst, hvordan er det gået? *spg til oplæg fra sidst*

19<sup>45</sup>: fremstilling af de personlige oplæg

20<sup>15</sup>: gruppearbejde herom

21<sup>00</sup>: fremlæggelse af gruppernes resultater: feedback til de enkelte, samt  
 videreformidling af egne måder at forholde sig/løse de berørte pro-  
 blemer

21<sup>45</sup>: afrunding, næste gang

22<sup>00</sup>: K/SK.



Hej Inge.

Jeg har kigget på mine noter fra "Selvtillidsgruppen". Og overvejet at skrive dem ud, så de også kunne gives tilbage til gruppen, samtidig med at du fik din information om dens virke. Tanken var så, at bruge udskriften til den opsummerende gang, som det er aftalt at gruppen snart skal ha'.

Det er det ikke blevet til. Jeg har ikke kunnet spænde over alle disse mål på een gang. Så det følgende er primært mine refleksioner til dig. Men forhåbentligt kan de også bruges som udgangspunkt til, hvordan vi tænker os de næste gange i gruppen og opsummeringen heraf.

#### Gruppen.

Gruppen har defineret sig selv som en "Selvtillidsgruppe". Og dette ligger også meget godt i forlængelse af de problemfelter, som de enkelte nævner at slås med: svært at tale i grupper, svært at sige fra og til, er ikke sikker på det rigtige, kan ikke takle folk/er anspændt, går ved siden af sig selv, svært ved at blive vred, svært ved at komme ud med sit eget/udtrykke sig, kryber sammen over for selvsikre folk.

Gruppen har mødt hinanden på et weekendkursus med en terapeut J.G. engang i foråret 87. Hvad kurset præcist indeholdt/havde til mål ved jeg ikke, men de arbejdede med opstillingen af konkrete handleskridt og udredning af belønning/straf at gi' sig selv i relation til, om de fik gjort det opstillede eller ej. De virkede alle glade for kurset, men ingen havde fået udført deres opstillede handleskridt - og havde altså måtte straffe sig selv, hvad historien dog ikke nævner noget om, om de også gjorde det! Der blev ikke gået nærmere ind i dette paradoks. Men der blev givet det tilbage om det, at hvis ikke de konkrete betingelser for handlinger er nærmere undersøgt og handlingens mål vurderet ud fra dens væsentlighed for den samlede personlige virksomheds udvikling, så er det svært at mobilisere/fastholde de nødvendige subjektive drivkræfter til at prøve nyt, afprøve grænser mv.

Efter weekendkursus har gruppen mødtes flere gange i Studenterhuset på eget initiativ. Men de oplevede gang på gang at køre fast, og har samtidig konstant været bange for at komme ud i situationer, hvor de ikke kunne bunde. Der snakkes konkret om grænser, om at træde over og være bange for ikke at kunne samle op - uden også i praksis systematisk at komme i nærheden af væsentlige grænser på en åben måde.

Det fastkørte gruppe-arbejde får dem først til at henvende sig til J.G. en gang til. Men han skal ha' en 4-500,- pr time, hvis han skal føre det videre - og det har de ikke mulighed for at betale. Herefter henvender de sig

til Regnbuen med ønsket om psykologisk bistand, som de vil betale for; en bistand til afvikling af hvert tredje gruppemøde. De ønsker særligt at lære nogle teknikker til afvikling af gruppemøder, idet det hele ellers foregår "inden i een selv".

De gruppeproblemer, som de ser, er problemer med ens "væren" ved runder (noget med ikke at komme ordentligt igennem/frem eller at nogen dominerer), og det er en kokset sammenblanding af tema og enkelt"optræden", når der er gruppesnak.

Det ender op med, at Regnbuen gerne vil gå med gruppen, hjælpe den med at blive selvkørende indenfor en ikke nærmere defineret tidsperiode.

Det giver nogle problemer i forhold til strukturen for Regnbuens arbejde, idet dem, der går ind i gruppearbejdet, ikke kan være med til fællesmødet fra 21-23. Dette klares ved at lave en overgangsordning: at i starten er vi med hele aftenen, senere kun fra 19-21 og måske også på visit ved gruppens opsamling/afslutning ved 22-tiden. Som det er nu - efter det 6.møde - er vi kun med fra 19-21, men det prioriteres også, at een af os kan blive her ud over, hvis der er noget særligt der skal arbejdes (videre) med.

Problemet omkring penge, som ~~vi~~ ikke tager/vil høre om, kan begrundes i Regnbuens fagpolitiske profil: at det er oplagt, at der ikke skal betales for noget, der retteligt er et fælles problem, man er stillet alene med.

#### Selvtillidsmøderne, opstart.

Det første møde aftales den 5. august 87 kl 19 med effektiv start 19<sup>15</sup>. Der er seks i gruppen - Ole, Niels, Henrik, Elisabeth, Ma(r)tine og Henrik - og en syvende måske også, når han kommer tilbage fra ferie.

Ud fra at "Selvtillidsgruppen" har problemer med overhovedet at afvikle deres møder, udarbejdes en plan med tidspunkter for den første aften; en plan/skabelon for aftenen til forhandling med gruppen, hvad alle planer er inden de søges bragt til udførelse. At komme med en plan - et udspil til aftenens indhold og struktur - ud fra, hvad der er af problemer fra sidst og/eller generelt at takle, er siden blevet fastholdt fra vores side. Men der er sket det at vi så småt også prøver at få nogen fra gruppen til at være medansvarlig for de enkelte punkters afvikling. Her er de skide dejlige - de enkelte går ind, når de oplever at de kan eller kan bruge den udfordring, som det er.

#### Overvejelser over arbejdsprincipper.

Som ved individuelt arbejde - vejledning/rådgivning/terapi - på "brugerens præmisser" er der heller ikke ved gruppearbejde bæredygtige subjektorienterede teoretiske ansatser at arbejde ud fra. Til individuelt arbejde har vi i Regnbuen dog snart noget/meget, men grupper er nye i Regnbue-regi, hvorfor

teoretiske koncepter først må skabes, udvikles af den praksis, som man kun ved, hvorom den ikke skal bearbejdes af støttepersonerne og ikke reproduces af gruppen.

Det følgende er lidt småpip hertil.

Overfor individuelt arbejde adskiller gruppearbejde - med eksterne personer som vejledere, rådgivere og terapeuter, samlet kaldt støttepersoner - sig ved at skulle fungere videre end for den form, som der allerede praktiseres i. Hvor individuelt arbejde afsluttes ved at den terapeutiske form endeligt negeres ved/qua brugerens generobring af de "tabte" sociale og individuelle betingelser for kollektiv-personlig værensfylde, så overlever gruppearbejdet de involverede støttepersoner, hvor det som sådan ikke er for men, der aktuelt står overfor at blive negeret, altså ophævet i en ny og omfattende samfundsmæssighed, der aktivt rummer de involveredes personlige perspektiver; snarere er det at perspektivet i den enkeltes ressourcer varetages af gruppen på almindelig måde, hvilket omvendt kun er muligt ved at den enkelte har medbestemmelse i ft gruppens udviklingsretning. Ved gruppearbejde drejer det sig altså <sup>ikke</sup> fra støttepersonernes side - om at negere selve formen; men om at negere sin egen eksistens i formen ved at gribe og støtte udviklingen af de gruppelogikker, der sikrer at hver enkelt kommer og kan komme til orde på de områder, der er væsentlige for den enkelte på den ene side, og på den anden side at udfinde/udrede/afdække/udvikle det sagsindhold af samfundsmæssige betydningsstrukturer og betingelser, der er fælles interpersonelle relationsområder. <sup>sagsforhold</sup> Må det gruppen bliver sin egen kompetence i udviklingen af egne interne handleskridt.

Tre gruppetyper - indenfor området af individuelt koks med det sociale - kan udskilles: terapigrupper, selvhjælpsgrupper, basisgrupper. Der er en udviklingsmæssig sammenhæng herimellem, der relaterer sig til, hvordan dimensionen sag//person bearbejdes af de enkelte og reproduceres af gruppen.

I terapigrupper er sagen de involverede personer selv i relation til rent interaktive forhold. Via terapeuten gør de enkelte brug af hinanden i egen sags tjeneste. Sagen kan blive på dette niveau - eller de involverede personer kan udvikle interpersonelle forhold, hvor de ser hinanden ud fra et fælles tredje, der binder dem sammen. Tages disse interpersonelle forhold på ordet - og er det muligt at udvikle dem, holde dem i live - så overgår gruppen til at være en selvhjælpsgruppe, hvor gruppen er den fælles sag, som den personlige virksomhed har som medie for egenudvikling. En sådan rent interpersonel gruppestruktur er imidlertid ligeså ustabil i sin form som rene interaktive grupper (terapigrupper), hvorfor den over tid enten må udvikle sig videre til en aktivitetsgruppe, hvor bestemte eksterne forhold søges

påvirket/udviklet gennem fælles arbejdsdelt praksis; eller til en basisgruppe, hvor bestemte interne forhold søges bearbejdet i fællesskab. I forlængelse heraf kan det siges, at aktivitetsgrupper og basisgrupper er hinandens personlige respektiv sagslige modpol; de er nok mere stabile i sine former - qua at det fælles tredje er konkret defineret - men de overlever kun i den grad, at grupperne hver for sig kan holde sag-person-forholdet for gruppen som for hver enkelt i bevægelse ved den stadige vekslen mellem konkret praksis omkring såvel interne som eksterne forhold. Ellers dør de af mangel på produktivt bidrag til egenoverlevelse/-udvikling.

Opsummerende kan det siges, at i terapigrupper er det gruppens eksistens, der er problemet at overvinde ved at styrke de enkeltes brug af hinanden; i selvhjælpsgrupper er det de enkeltes uklare sagslige interessefelter, der er udviklingsopgaven at befordre en afklaring af; medens basis-/aktivitetsgrupper - qua at de foruden ovenstående interaktive og interpersonelle forhold også specifikt har bestemte sager givet ud fra de enkelte personlige forhold til den totalsamfundsmæssige formidlingsproces - direkte er stillet overfor en kollektiv-personlig udviklingsopgave, og dette uden også allerede at ha' et betingelsesgrundlag herfor som gruppe, hvorfor disse grupper da også er ustabile som samfundsmæssige kollektiver - der i forlængelse heraf kan ses som den praktiske integration af basis- og aktivitetsgrupper indenfor en defineret arbejdsdelt lokalitet.

Ud fra ovenstående er "Selvtillidsgruppen" at opfatte som en selvhjælpsgruppe, men i og med Regnbuens indtræden i gruppen får den umiddelbart terapi-gruppekarakter. Vores udviklingsopgave er derfor: at udforske/udvikle de mulige fælles interessefelter for gruppen på den ene side, samt på den anden side støtte op om de enkeltes aktive brug af hinanden til egenafklaring af eksistensbehov at gå i skranken for uden for gruppen. Vi skal mao støtte "Selvtillidsgruppen" i at blive en selvhjælpsgruppe igen! Men her skal vi være opmærksom på, at i samme grad dette sker, så forandres også samtidig "Selvtillidsgruppens" udviklingsopgave: realiseringen af en basis resp. aktivitetsgruppe, hvor det er udviklingen af bestemte sagslige perspektiver, der personligt træder frem. Jeg ved ikke om det er mig, der her kokser, men hvis det ikke er det (!), så stilles vi allede nu overfor at medreflektere, hvordan de enkeltes sagslige interesser kan tage sig ud, hvordan de kan følges udenfor eller over området af lønarbejde, familie og fritidssfære, ikke nødvendigvis i konkurrence hermed, men som noget mere.

Med ovenstående kommer det individual-terapeutiske niveau ind "i" vores genstand igen. Men det er på en anden måde, og det er en anden koncipering af dets placering i genstanden end, hvad der er typisk i traditionel

objektivistisk og/eller subjektivistisk gruppeterapi. Her snakkes der da også/<sup>kun</sup> konsekvent om den enkelte og om gruppen som et system af (interaktive) relationer. Nul fælles/<sup>og/eller enkelt</sup> ~~sager~~, ~~andet~~ end hinanden - hvor den anden/de andre da også konsekvent reduceres til en simpel betingelse, når den enkelte arbejder med sig selv - fx "Selvhjælptterapi" af Goodison og Ernst/Modtryk 1983 og "Gensidig terapi" af Klaus Gormsen/Lindeløves Forlag 1987. Disse bøger er dog noget af det bedre på markedet - hvad angår teknikker!

Af ovenstående udviklingsforhold lader det 'kritiske punkt' for vores "Selv-tillidsgruppe" sig også indkredse.

De fælles ydre begrænsninger - som har skabt gruppen ved at placere hver enkelt i den - findes i starten kun i form af en fællesnævner på niveauet af "oplevet kulturubehag"; senere når dette - i sin nuværende form - abstrakte personbundne virkelighedsforhold er åbnet, så vil de enkeltes interessefelter og mulige samfundsmæssige måder at løse/overvinde de subjektivt givne problemer på træde frem i sin relation til den givne placering indenfor den klassesdelte samfundsmæssige produktion - og her er der ikke nødvendigvis noget fælles-menneskeligt perspektiv at samle op igennem. Der kan være klare interesseforskelle i, hvad der findes vigtigt at arbejde videre med, og hvilken retning det skal antage.

Forskællige brydningsflader af op-/nedvurderende karakter og/eller umælende ståen-af vil det derfor være vigtigt at indfange og gøre åbne så hurtigt som muligt. Der er smuttet et par stykker af disse!

Flere (basis-, aktivitets-, selvhjælps-)grupper kan være den nødvendige udgang herpå, lige såvel som det er vores opgave at sikre, at ingen tabes til fordel for ingenting.

Et andet pip omkring arbejdsprincipper er, at i forhold til individuelt arbejde, hvor der over tid ofte er focus på enten ydre betingelser eller indre forudsætninger ift udviklingen af et givet problem, der stiller sig i vejen - og hvor der først kommer skred i det terapeutiske arbejde, når den indre logik her imellem (og som også betinger dette "her imellem") afslører sig og kan gribes som almentuelige resp restriktive handletiltag - så vil gruppearbejde fordre en sikring af, at hver gang indeholder focus på såvel ydre betingelser for eksistensfylde son indre forudsætninger for den personlige livsfylde, idet de enkelte gruppedeltagere altid vil komme i forskellig "stemning" - i et alment spektrum af opmærksomheden ude, væk fra een selv til inde, dybt nede. Og derfor kan det også siges, at indledningen/påbegyndelsen af gruppenøder må være så bred og varieret, at alle gives mulighed for at komme "tilstede" i deres tempo. Dette er konkret søgt opnået ved at starte gruppemøderne med lidt bevægelses- og opmærksomhedsøvelser.

For det tredje må det være vigtigt, at gruppearbejdet i sin helhed for en aften sikrer et skift mellem fællesforholden sig af de enkelte og de enkeltes forholden sig til sig selv. Dette er søgt realiseret ved at ha' to "hovedaktiviteter" pr gang - een der går på, at hver enkelt kan komme frem med sit i smågruppe eller fælles, og een, der foregår fælles (fx temasnak).

#### De enkelte gange.

1.gang: - opvarmning (kropsrysteøvelse), energicirkel, komme tilstede psykisk & fysisk; - præsentation af hver enkelt og om hvorfor de netop er her; aftenens program; gruppesnak om hidtidigt forløb, og om forstillinger for det kommende; PAUSE; Aktiv lytning to&to, hvor man på skift i 5 min af gangen fortæller - uden afbrud - om noget der aktuelt er vigtigt for een at arbejde med; afslutning og Kritik/Selvkritik.

Der stilles opgaven at tegne livslinier, hvor vigtige begivenheder - af social og individuel art - markeres med een linie for livet generelt indtil i dag; og een anden (der evt godt kan være identisk med den første) for de begivenheder, der betinger eller har betydet, at den enkelte er her i gruppen pt. Alle har efterhånden fået tegnet deres livslinier nu, men de er endnu ikke blevet taget op.

2.gang: - opvarmning, energicirkel (opmærksomheden ud, mod de andre i gruppen; lukkede øjne, håndtryk og slip, opmærksomhed ind i kroppen og herfra rundt i gruppen, opmærksomhed tilbage og rundt i kroppen mod væsentlig kropssted og symbol/begreb/billede, tilbage med åbne øjne), verbal formulering af aktuelt velbefindende; - nogen der har noget - tanker og følelser - fra sidst, fra ugen, der er gået, som de godt vil dele/indvie resten af gruppen i; aftenens program; - livsliniesnak ud fra en enkelt positiv/negativ begivenhed to&to og struktureret som aktiv lytning, men med 5 mins feedback fra lytterne om, hvilke følelser/stemning, begivenheden sætter igang. Formålet er at få uddifferentieret ens følelsesmæssige forhold til en defineret enkelt-episode/begivenhed, og her igennem få gjort enkeltfølelser stærkere, så der kan handles forskelligt på de enkelte - fremfor at blive holdt i skak gennem uddifferentierede evt modstridende følelser; PAUSE; -opsamling i gruppen, hvor de enkelte viderefortæller, hvad deres makker har fortalt; - påbegyndelse af angstsnek (et ønsket emne), hvor hver enkelt fortæller om sit forhold til angst, måske om angstens udseende og situationsbestemmelse; - opsamling og K/SK.

Temaet parforhold-følelseskelse-kærlighed går igen i flere indlæg - udover angsten. Næste gang snak om angst - normal/neurotisk - ud fra en artikel/kronik af P. Ørum.

3.gang: - opvarmning, energicirkel, komme til stede; - fra sidst, aftenens program; angstsnak i gruppen, hvor hver især fortæller om angst - og især genstandene kæreste/par/den anden dukker op; PAUSE; -snak om kronikken, som ikke var så velegnet endda som udgangspunkt; Opsamling, næste gang, K/SK.

4.gang: - opvarmning, energicirkel, komme til stede; - fra sidst, aftenens program; - Matine har bedt om tid-tid til at præsentere sit problem; PAUSE; -videresnak ud fra Matine; opsamling og K/SK. Drømme som tema ønskes senere.

5.gang: -opvarmning, energicirkel, komme til stede; -fra sidst, aftenens program; - tegneøvelser 2 stk; PAUSE; præsentation af ny (Dorte) og om det videre arbejde (uden os); - opsamling og afslutning.

6.gang: Denne gang afvikler 'de' selv mødet. Der kommer måske endnu en ny til gruppen, lige såvel som Anette fra Regnbuen går ud af gruppen. Planen er at få en snak om formålet og fremtiden for gruppen - og herudfra tages konkrete emner op; også plan om drømmesnak. Aftale om at vi kontakter nogen fra gruppen inden næste gang, så vi kan få nærmere at vide, hvilke ønsker vi skal forberede os på at arbejde med.

#### Objektivt givne indholdsmæssige akser.

De indholdsmæssige fællesområder og brydningsflader for/i gruppens arbejde synes endnu ikke at ha' etableret sig resp. blevet udarbejdet i sine detaljer. Jeg oplever det er svært præcist at sige, hvad det drejer sig om, og hvor dette 'hvad' er i sin udvikling. Jeg er dog ikke i tvivl om, at flere/mange i gruppen har etableret væsentlige relationer hinanden imellem, som der sættes lid til dels til afkast af ekstra dagligdagskræfter, dels til udvidet, oplevet og følt væren.

Det er en meget blandet gruppe: der er akademikere, håndværkere, studerende, nogen med mellemuddannelser; der er såvel mænd som kvinder; og aldre fra midten af 20-erne til først i 40-erne (tror jeg!). Altså akser af køn, alder og erhvervsstatus.

Køns-aksen under kapitalismen betyder indfaldsvinkler fra kollektivismen til individualisme; det er det typisk at ha' måttet udvikle sig gennem det forhold, at personligheden har stabiliseret sig gennem en stærk ydre overtagende (veninde-)gruppe på den ene side, og på den anden side at den enkelte person overvejende hele tider har måttet tilkæmpe sig (kammeratskabs-)grupper at være en del af uden særlig overgribende støtte fra andre; en focus på andre (der skal være der, før der kan handles) eller på een selv (der altid må handle uden tro på andre er der) har udkrystaliseret sig.

Alder-aksen - og dennes spredning i gruppen - betyder, at nogen er i gang med at se sig selv skabe historie for første gang, men hvad skal den bruges

til, og hvor skal den hen? Andre har der imod den udviklingsopgave, at de kan se tilbage på, at de allerede har en historie, har skabte, men hvad udtrykker den, og hvad skal/kan den bruges til fremover?

Erhvervsstatus-aksen - med spredningen fra hånden til håndens arbejde - vil presse problemet om egenkarriere respektiv udviklingen af arbejderkollektivet frem.

Tilsammen vil de tre akser stille hver enkelt overfor et uhyre pres om en egenafklaring på egne præmisser - stik imod hvad der umiddelbart kræves/ønskes af gruppen - idet det er modsetsningsforhold, der dominerer i dannelsen af fælles handlekoncepter. Dette betyder en forsigtighed overfor at komme frem med det, der virkelig er ens eget, een selv, idet det på forhånd ikke er klart, om og hvorvidt ens (langsigtede) interesser nu også varetages på solidarisk, fremadrettet måde. I forlængelse heraf kan man søge at undslippe modsætningerne ved at fokusere på det kulturbestemte fælles - at vi er alle mennesker - men her vil der så konstant blive roget/meget af een selv tilbage, som ikke kan komme til udtryk: netop det der er særligt ved ens eksistens, og som kræver en særlig forholden sig for at kunne blive løst livspraktisk. Og dette fordi, at det særlige ved et menneskes liv ikke kommer fra en abstrakt substans af det generelle menneske, men fra de bestemte sociale betingelser indenfor den overordnede arbejdsdelte struktur, som hver enkelt har måtte udvikle/samfundsmæssiggøre sig igennem. Det er også her indenfor, at følelser/tanker/oplevelser/handletiltag har sine begrundelser, idet de er udviklet som individuelle svar på overvindelse/løsning af livspraktiske problemer og konflikter. Hvis der derfor abstraheres fra de sociale situationer/sammenhænge, der er hver enkelt til dels, så abstraheres der derfor også fra det, der er særligt for hver enkelt, og som kræver en særlig løsning, for konkret at blive løst af den enkelte selv. Og kan der ikke handles på det særlige på en særlig måde, så stilles man skakmat; konsekvensen bliver at man ikke selv kan finde ud af det.

Alt i alt kan dette betyde, at presset fra de dominerende modsigelser - hvis ikke modsætningsforholdene takles åbent - let kan føre til, at hver enkelt må give sig selv skylden/ansvaret for, at livet er en svær størrelse at mestre. Objektivt givne begrænsninger, og forhold der til en begyndelse fordrer en forsigtighed i omgangen hermed, ender da op med at blive set/oplevet/følt som egenskaber i een selv: fx jeg er forsigtig, jeg er ikke god nok, jeg kan ikke finde ud af noget osv osv. Kollektivt-gruppemæssige problemer er da ikke blevet løst, men kun delegeret ned i de enkelte som alene deres eget private problem. Og så kan der så startes forfra med ens egen utilstrækkelighed en gang til, en gang til .....

Ovenstående er at se som det, der kan ske, hvis ikke gruppen som helhed kan



holde de livspraktiske dagligdagsproblemer/-modsigelser hinanden imellem i åben bevægelse. Sker dette ikke, så vil det ligeledes være svært at finde/fange de dagligdagsmodsigelser, der løses ved subjektivt at give sig selv skylden for, at de eksisterer = "aktiv tapning af egne kræfter". Selvfølgelig eksisterer der både ydre og indre begrænsninger, men hvor skulle de indre komme fra, hvis ikke fra begrænsninger i ens livspraksis!

Mht arten af de involverede modsigelsesforhold er der det at sige, at de ikke er antagonistiske i deres natur, idet det er modsigelsesforhold indenfor en arbejderklassekollektivitet - men en kortsigtet, måske nødvendig, løsning heraf kan dog let få antagonistisk karakter.

#### Subjektivt fremførte problemfelter.

Her er der særligt tre felter, der manifesterer sig: problemer med det nære, at ha' kontakt, at være kæreste bla. ; problemer med at komme igennem arbejdsmæssigt, at ha'/få rum til at udføre arbejdet på eget initiativ; og problemer med at blive synlig og tillade sig selv at være det i gruppemæssige (ikke-familære og ikke-arbejdsmæssige) sammenhænge.

Tilsammen danner de tre felter et indtryk af, at gruppens medlemmer er presset mod det nære på den ene side, og på den anden side at det eksisterende nære er for snævert, altså et indre pres mod noget andet og mere. Samlet må det blive noget med at få rum til at skabe mere rum om sig - og at ta' det rum, der måtte være/blive/komme ved at udfylde det med, hvad man har af slumrende nyt eller gammelt tilsidesat.

Og dette kan "Selvtillidsgruppen" umiddelbart opfylde for hver enkelt i samme grad, som der arbejdes bevidst med løsningen af de modsigelser, der pressende præger de enkeltes dagligdage. Her vil det på den ene side dreje sig om at afklare, hvilke typer af pres fra andre, der skal støttes op imod, skubbes tilbage, og hvilke nye handlerum der er for erobring/afprøvning og som er indenfor rækkevidde; og på den anden side - og som et middel og delmål hertil - at sikre at hver enkelt rent faktisk også kan komme til udtryk med hele sit, med sig selv som person i gruppen - for i samme grad at dette ikke sker, så forbliver det uklart (også for den enkelte selv) hvad det egentlig drejer sig om, hvorfor det heller ikke er muligt systematisk at arbejde videre med det; hertil er også at sige, at i samme grad som noget indeholdt, tilbageholdt kommer ud, så skifter det også kvalitet udad- som indadtil, idet det går fra at være vrang til blive ret-side, og til at være noget, der bevidst kan arbejdes videre med - i stedet for at "det" som noget underligt uklart noget vedvarende sætter sig ubevidst igennem bag om ryggen på een.

Mht tryghed som en væsentlig faktor for det at bevæge og flytte sig i verden, så er opnåelsen af denne i gruppen nok væsentligst bundet til, hvorvidt overstående arbejde falder tilfredsstillende ud: at man oplever at kunne bruge sig selv, og at det, der foregår i gruppen, støtter og styrker een også udenfor gruppen - for tryghed er ikke noget, der haves eller som kommer, men noget som et fælles (risikofyldt) arbejde kan kaste af sig, når der stås hinanden bi, hvilket også betyder at det kan være en tryghed at skilles, hvis der viser sig klare gensidigt-åbne forestillinger af forskellige interesser/målførstillinger med arbejdet.

#### Og til sidst ...

Så lidt eller så meget om gruppen i bevægelse. Håber det gi'r lidt overblik over, hvilken bevægelse det er, som du står overfor at skulle informere dig i.

Som min oplevelse, mit standpunkt af ufærdig karakter, er det langt fra sikkert, at det har genklang i gruppen; og at det også er herom, at gruppens egen subjektagtighed centrerer sig. Hvis ikke det er det, vil der - alt andet lige - ske en skjult/tvungen styring, som ingen kan bruge til noget som helst. Og derfor synes jeg, at dette papir må stå sin prøve gennem kritik fra gruppen også. Det kan kun blive bedre.

Knus Kalle



delvis fravenden fra de andre af problemløsning på den praktiske dagligdags arena, som han stille stod for - selv om det dog også lykkedes ham at få gjort den "forsigtiges" borgerdyd til grin.

Ad b) Min indfaldsvinkel - som den er beskrevet i papiret under arbejdsprincipper - har søgt at tilgodese alle hver gang som over tid. Der er lagt vægt på brugen af hinanden, og det er - kan jeg se nu - dog også et krav om involvering i gruppen, for ellers kan man ikke bruge gruppens kræfter til at vende/udvide dagligdagens handlerum.

Denne indfaldsvinkel fordrer dog, at ingen stadig står med håbet om "livets lykke" indenfor selvsamme begrænsede rum, som allede have. På dette punkt har jeg overset den "forsigtige", ligesom jeg dog desværre også meget har ladet hendes "åhh nej - det er for farligt" lægge en tone, der har været mere stilfærdig end brugbar.

Som jeg ser det nu, så ligger der et krav fra gruppen om at komme konkret til orde hver især hver gang. Dette er ganske enkelt ikke muligt på 3 timer hver 14.dag. I modsætning til arbejdsprincipperne om såvel noget fælles som noget individuelt, så kan man forestille sig løsningen, at der kun arbejdes med temaer/temasnakke - men dette tilgodeser ikke en løsning af, at hver især er så helvedes forsigtig med at komme frem med sig selv, lige såvel som alle subjektivt er i defensiven. Jeg ser altså ikke nogen løsning i at gruppen her-og-nu udvikler sig til en simpel diskussionsklub - men er der andre modeller? ↳ *kanisgruppe*

På dette punkt vil papiret måske kunne bruges af gruppen.

Så er der min "uforståelige rolle" eller mig, der er uforståelig - hvad jeg til enhver tid vil skrive under på, hvis jeg ellers får lov at tilføje, at det kun er den halve sandhed. Jeg tror der heri ligger en defensiv uenighed med mit standpunkt: man har brug for at der sker noget, og kan ikke vente på gruppen. Og dette er pudsigt nok et terapi(gruppe)krav, hvis ikke det er muligt selv at begynde at handle. Og dette står i modsætning til det implicitte krav om en diskussionsklub - men tilgodeses dog af psykodrama som arbejdsmetode, men denne har alle tidligere afgrænset sig fra (ligesom det er blevet gjort med gestalt-øvelser).

Ligemeget hvordan jeg vender og drejer det, så bliver det enten en urealistisk praktisk løsning, eller en løsning hvor nogen (en enkelt ligenu) ikke får tilgodeset deres umiddelbare behov for "ændring".

Jeg har en aftale i Regnbuen på onsdag kl 16-18. Og den time, der her~~e~~fter er inden gruppen kommer, synes jeg er for lidt til en ordentlig snak om, hvordan vi kan gribe aftenen an. Har du tid til at mødes på andre tidspunkter?

Knus Kalle

Om grupper.

Hermed lidt information om "Selvtillidsgruppen". Håber også det kan gi' lidt inspiration/indput til en senere generel snak om grupper i Regnbue-regi.

Til en sådan snak hører også historien om, hvordan grupper (terapi-grupper) samfundsmæssigt kom på banen. Og her kommer vi næppe uden om Maxwell Jones' platform om miljøterapi eller terapeutiske samfund, som blev fostret institutionelt-internt i 50-erne ud fra, at man pludselig stod med en større gruppe af klienter (der havde visse fælles/analoge problemstillinger, men det var vist sekundært), men ingen mulighed for en tilsvarende forøgelse af behandlingsmæssige ressourcer. Resultatet blev en dobbelthed af kollektivismen og behandlingsmæssig effektivisering byggende på demokratisering, tolerance og realitetskonfrontation.

Der skal ikke her lyde onde ord om disse byggesten taget for sig. Men som en samlet strategi for gruppearbejde går de helt forbi den eller de sager, som det er på tale at arbejde med i fællesskab. Og mere endnu: de kan betyde endnu et tilpasningspres mod det enkelte gruppemedlem i perspektivet at leve med "kulturens ubehag" inden i sig.

Et alternativ hertil kan være, at vi søger at afklare de forskellige typer af logikker - og deres udviklingsmæssige sammenhæng - som er på tale ved forskellige former for (psykologisk) arbejde, der har psykisk koks som væsentlig dimension i sig: fra individuelt arbejde over gruppeterapi til selvhjælpsgrupper, basis- og aktivitetsgrupper. Kategorier til bestemmelse heraf findes faktisk allerede hos Holzkamp i "Grundlegung"; interaktive forhold, interpersonelle relationer<sup>98</sup> og kooperative processer, når de stilles op efter deres almene proceskarakter. Jeg er dog ikke enig i, at disse kategorier er almene specificationsniveauer indenfor samfundsmæssig-menneskelig Kooperation generelt - ud fra kritikken af at Holzkamp mangler det væsentligste kategorielle niveau: det kollektivt-personlige - og kan man æde denne kritik, så får kategorier automatisk status af specificationsniveauer indenfor de samfundsmæssige rum, der spøttes ud af klassekampen med den enkelte som bærer af fælles uløste samfundsmæssige problemer. Altså kategorier, der spejler en marginaliseret praksis, i sin mulige vej ind på banen igen.

En afklaring af de forskellige typer af gruppelogikker vil også muliggøre, at vi sagslig med vores brugere kan afklare, hvad der er vigtigt også fremover at bide skeer med. Som bieffekt opnås her, at vi ikke ukritisk blot skubber brugere fra individuelt arbejde over i gruppemæssige sammenhænge med argumentet, at grupper bedre kan varetage bestemte subjektuelle dimensioner af fællesmenneskelig karakter, som eller kun vanskeligt lader

sig udvikle/bemestre ved individuelt arbejde.

Ovenstående argument kan der næppe stilles det store spørgsmålstejn ved. Men det er afgørende, at det rent faktisk har sin begrundelse i det eksisterende individuelle arbejde; ellers kan det blive en afværgeløsning, hvor man frem for at tage problemer - stilstand, mulige konflikter mm - op i det individuelle arbejde, blot sender dem videre. Og dermed i sit udgangspunkt reproducerer M.Jones' platform.

Kalle

Og lige et ord om problemet med 'for' mange brugere, venteliste eller ej. Og i sammenhæng hermed, at vi yder gratisarbejde - og dermed aflaster systemet. Jeg tror, at vi - hvis ikke vi snart - kommer i gang med udadvendt politisk arbejde ift de betingelser, der skaber brugere, at vi så løber ind i en legitimationskrise, også måske at vi kører død i eget arbejde. Dette taler for en omprioritering af vores kræfter - færre brugere - men hvis dette politiske arbejde kan komme med på supplerende måde hen ad vejen, er det vel at foretrække.

Mht de brugere, som vi ikke kan tage, men som dukker op, er der den mulighed, at vi laver og systematisk afvikler en åben støttegruppe. Hvordan ved jeg ikke, men hvis vi søger for, at der altid er nogen, der tager imod - og afviser/henviser - på solidarisk måde, kunne man se, hvad et sådant arbejde kunne udvikle sig til.