

Jan P. Hagberg

I samme båt

*Om gruppevekst
og egenutvikling*

*Land og Kirke
Gyldendal Norsk Forlag*

I SAMME BÅT

I serien «Fra sjelesorgens verksted» er tidligere utkommet:

Jan P. Hagberg: Død — uten brodd. 2. utvidede utgave, 1980.

Jan P. Hagberg

I SAMME BÅT

Om gruppevekst og egenutvikling

Godkjent til studiebruk
av Norsk Kristelig Studieråd

Land og Kirke

Gyldendal Norsk Forlag · Oslo

© Gyldendal Norsk Forlag A/S 1980

Printed in Norway
Centraltrykkeriet, 1980

ISBN 82-05-12280-6

Til Liv

Innhold

Forord	7
1. DEL	
1. kapittel:	
<i>Gruppevekst og egenutvikling</i>	12
<i>Gjør bot — og tro evangeliet</i>	16
*Botsprosessens fire trinn	19
*Confessio Augustana om boten	20
2. kapittel:	
<i>Boten og gestaltterapiens fem trinn</i>	23
*The phony layer	26
*The phobic layer *The impasse *The implosive layer	27
*The explosive layer	28
3. kapittel:	
<i>Boten og den ikke-dirigerende metode</i>	30
*9 faser i den klient-sentrerte prosess	33
*Den ikke-dirigerende metodes fem hovedfaser	34
4. kapittel:	
<i>Gruppedynamiske vekstfaktorer</i>	38
*Yalom's 10 vekstfaktorer	42
*Forfatterens fem vekstfaser	42
<i>Disippelgruppen ifølge Markus</i>	45
*Vekstfaktorene i disippelgruppen	47
Tabell over gruppevekst og egenutvikling	52
5. kapittel:	
<i>Gruppeidentitet og gruppeledelse i sjelesorggrupper</i>	56
*Gruppens karakteristiske kjennetegn	57
*Gode gruppemedlemmers kjennetegn	59
*Gruppeledelse i sjelesorggrupper	63
Oversiktsdiagram over ledelsesformer	69

6. kapittel:

<i>Sjelesorgens samtaleprinsipper</i>	70
*Du skal ikke lyve nå	72
*Du skal ikke lyve på din neste	74
*Du skal ikke lyve om det som skjer	75
*Du skal ikke lyve om en annen, men snakke til en annen	76
*Du skal ikke lyve for deg selv	78

2. DEL

7. kapittel:

<i>Beskrivelse av 18 gruppemøter for vekst og egenutvikling</i>	83
Gruppestart	84
Sjelesorggrupper?	88
Å lytte aktivt!	96
Krise, aggresjon og contritio	101
I samme båt.	108
Rollene og livet	113
Gruppedrama	118
Sorg og sorgarbeid.	122
Kroppsspråk — symboler — semesterslutt.	128

8. kapittel:

<i>Videregående vekstgrupper</i>	134
Livsritualene, fra fødsel til evighet.	136
Barndomstid og lekealder	142
Foreldreautoritet og Guds bilde	147
Ungdomstid og konfirmasjon	154
Kjærlighet og håp	160
Familieliv	168
Arbeid og krav.	173
Samfunn og fellesskap	179

9. kapittel:

<i>Angsten og veien, en preken</i>	187
Anvendt litteratur	190
Støtte til bibelgrupper, samtalegrupper, studiegrupper	191

Forord

Mange mennesker lengter etter noen å snakke med,
Noen å være svak sammen med,
noen å være sterk sammen med,
noen å bli godtatt av,
noen å gi forståelse til,
noen å få hjelp av,
noen å kunne hjelpe.

For oss er denne boken skrevet. For mennesker i alle aldre og med ulike arbeidsoppgaver og ulike livserfaringer, men med vilje til åpenhet og interesse for å jobbe med seg selv og andre med tanke på kristen vekst.

For vi er i samme båt!

Så handler denne boken om hva som skjer av bot og egenutvikling i en sjelesorggruppe som utvikler seg steg for steg i innsikt, trygghet, fellesskap og modning.

Den bygger på erfaring fra mer enn 8 års arbeid i dynamiske grupper av forskjellig slag. Fra ukentlig sjelesorggruppe med psykotiske pasienter til daglige psykoterapeutiske behandlingsgrupper for nevrosepasienter. Fra veiledningsgrupper for helsearbeidere til sjelesorggrupper for studenter i de siste tre år. — I disse siste gruppene har motivet ikke vært psykoterapeutisk behandling, men egenutvikling og vekst for ganske alminnelige mennesker. Det er på grunnlag av disse erfaringer at det her kan presenteres ideer og øvelser til ett års gruppevirksomhet.

Boken som er godkjent av *Norsk Kristelig Studieråd* til bruk i studiegrupper med statsstøtte, kan brukes på tre måter:

* For det første av den enkelte leser som ved en langsom «vandring» igjennom boken vil kjenne seg igjen i en rekke situasjoner, og dermed få hjelp og innsikt i sin egen utvikling og sitt eget arbeid.

* For det annet som studiebok i sjelesorg, enten i en klasse eller i en samtalegruppe. Her vil replikkene til Arne, Birger,

Carl, David, Enok, Fanny, Grete, Hanne og Inger i bokens 2. del, kunne leses som hørespill, for så å bli sammenliknet med studiegruppens egne tanker og reaksjoner.

* For det tredje som opplegg for en tilsvarende sjelesorggruppe i en menighet, en Unge Voksne-gruppe, et helsesenter o.l. som har kvalifiserte gruppeledere.

Under arbeidet med boken har jeg merket det solide grunnlaget i psykoterapi som jeg fikk under mine år som prest ved Åsgård Psykiatriske Sykehus. En særlig takk til sjefspyskolog Bjarne Aasum og overlege Peter Runde som var mine veiledere i Tromsø. — En særlig takk også til sjelesorggruppene på Blindern og de mange anonyme studentene som har bidratt med skriftlig stoff, med min mangeårige medarbeider cand.polit. Geir Kragstad i spissen. Takk også til Oslo Biskop som har gitt meg den nødvendige frihet til å skrive boken.

Jeg håper den vil øke forståelsen for menneskesinnets mange veier, og for evangeliets mulighet for en rett sjelesorg.

Blindern, 3. juni 1980.

Jan P. Hagberg

1. DEL

1. kapittel

Veien fremover går tilbake. For i dag har kald teknologi og materiell velstand gjort oss fremmede overfor hverandre. Så går veien fremover tilbake til de nære relasjoner mellom mennesker og følelser, fellesskap og egenutvikling.

Veien dit går ikke gjennom fjernsynet. For det vi lengter etter er ikke kunnskap, men varme. Ikke ord, men liv og tilhørighet. Så går veien fremover igjennom den lille gruppen hvor vi på ny kan lære å godta at vi godtas som vi er, likesom et lite barn som tilhører sin familie.

Veien fremover går gjennom erkjennelse til nytt liv, når vi opplever akseptasjon og tilhørighet. I en familie, i en gruppe, i en menighet hvor vi alle er som likeverdige grener på det samme vintre.

Veien fremover går tilbake til de små fellesskap.

Gruppevekst og egenutvikling

Vi er alle «i samme båt»! — For ingen av oss er skapt og født til å leve alene. Vi lever alle i et skjebnefellesskap med en mor og en far som vi ikke selv fikk velge, men som unnfanget oss og gav oss det liv vi har.

Ingen av oss har heller vokst opp alene. Vi har alle vært avhengig av stell, omsorg og tilhørighet for å kunne vokse opp. De fleste i en familiegruppe med mor, far, oss selv og kanskje noen søsken. Andre alene med sin mor eller sin far, eller i et fellesskap med andre barn og noen voksne på en institusjon.

Mulighetene kan ha vært mange, men fellesnevneren for dem alle er at vi hele tiden og i alle situasjoner har levet i en eller i mange grupper.

Mest trygt og stabilt for dem som har fått vokse opp fra barn til voksen i en og samme familiegruppe. Mer utrygt for dem som har fått oppleve at mor og far skilte lag og kanskje stiftet nye familier i løpet av oppvekstårene. Mest usikkert for dem som opplever at verken mor eller far har ansvar for dem, men stadig nye mennesker som har en institusjon som arbeidssted og barn som arbeidsoppgave.

Og imellom disse tre hovedgrupperingene finnes et utall av kombinasjonsmuligheter med dagmammaer, daginstitusjoner, enslige mødre og fedre i papirløse samlivsforhold med en ny kvinne eller en ny mann, osv., osv.

Men uansett hvordan vår egen oppvekst er eller har vært, så har den alltid vært knyttet til en gruppe mennesker som vi i en kontinuerlig prosess har prøvet våre reaksjoner, våre behov, lengsler, aggresjoner og protester i forhold til. For om gruppen eller familien var som den skulle være, eller ikke, så levde vi i et skjebnefellesskap med den. På godt og vondt. Gruppen eller familien var sentrum i vår tilværelse, der ble vi det vi er. Der ble grunnlaget lagt for vår trygghet, vår angst, våre tvil og våre håp, våre livsverdier og vår tro. Ja, det vi i ett ord kan kalle vår *identitet*.

Men nettopp fordi det er slik, så er gruppen livsnødvendig som et verksted for utprøving av livet slik det er. For ingen av oss kan møte hele verden og det store samfunnet på en gang. Nei, vi må begynne i det små med å lære oss å fungere overfor noen ganske få mennesker ved å oppleve tilhørighet og respekt fra dem, og ved selv å kunne gi dem noe av oss selv. Vi har alle gjort slike erfaringer. I hjemmet der vi bodde. I en barneforening, på skolen, i speider'n, i lagidrett av forskjellig slag, i ungdomsklubben — eller i den uorganiserte gjengen av jevnaldrende utenfor et gatekjøkken, en kiosk eller et annet samlingssted.

Alt sammen har vært viktig. Alle gruppene har hver på sin måte gitt impulser vi ikke kan fri oss fra, og som vi derfor er dømt til å bære med oss i ubearbeidet eller bearbeidet form. Det ubearbeidede materiale er tyngst og mest slitsomt å bære på. Ubevisst vet vi dette, og derfor vil de fleste bruke sin egen familiegruppe til å prøve ut mange av de reaksjoner som dagens opplevelser gir. Tenk bare på de livlige samtalene ved middagsbordene rundt om, eller på familiekrangel og svære diskusjoner som heller har sin rot i uoppgjorte og vanskelige forhold på skolen eller i arbeidet, fremfor i selve familiegruppen. Men nettopp ved å få bruke familien til å ta et oppgjør med en konflikt vi ikke har klart å løse på jobben, så fungerer familien dynamisk og direkte terapeutisk. Ved å få sluppet luften ut av ballongen i en trygg familiesituasjon hvor konsekvensene ikke blir for store, så forberedes og bearbeides også den aktuelle konflikten utenfor hjemmet. Naturligvis behøver det nødvendigvis ikke være en familiegruppe, men like gjerne en venn/venninneklubb, en menighetsgruppe, en studiegruppe o.l. Men poenget er at vi svært ofte tjener på å forbedre en aktuell konflikt, eller et følelsesmessig provoserende tema i en mindre gruppe hvor vi er absolutt trygge, før vi tar den opp direkte.

I en slik prosess vet vi av egen erfaring at vi vil bli konfrontert med egne holdninger og egne synspunkter på en måte vi aldri ville klart overfor fremmede. Der ville vi vært livredde for å miste ansikt. Overfor våre egne, eller våre nære venner har vi ikke så mye å miste. De kjenner oss, og vi kjenner dem. Det gir trygghet. En livsnødvendig trygghet for å kunne akseptere seg selv og sin egen situasjon.

Familiegruppen blir derfor som et spill for oss. Den gir oss

sterke drag i vårt eget selvbylde, den gir oss korreksjoner og den gir oss støtte, sympati og tilhørighet. Alt sammen nødvendige elementer i den daglige prosess for å leve og å overleve i et samfunn hvor de færreste får leve og dø på det sted hvor de ble født. I et samfunn hvor de fleste må skifte arbeid og bosted, naboer og venner mange ganger i livet. I et samfunn hvor hvert fjerde ekteskap går i stykker og hvor kanskje bare halvparten av alle barn får vokse opp i en familie med sin egen far og mor.

Mange familier greier ikke å ta vare på disse viktige oppgavene i dag. Dels på grunn av de ytre samfunnsforholdene som splitter familiene opp på grunn av arbeid, bolig- og studiesteder som gjør det umulig å treffes mer enn noen få ganger i året, dels på grunn av de indre forhold i den enkelte familie hvor skilsmisse, alkoholmisbruk og direkte psykiske lidelser kan gjøre familieforholdene uholdbare.

Men de generelle menneskelige behov for en slik primærgruppe som familien endrer seg jo ikke, selv om mange familier har endret karakter. Dermed oppstår en lengsel hos mange for å kunne få tilhøre en annen gruppe i stedet. Noen forsøker nye boformer i bo-kollektiver av forskjellig slag. Andre søker autoritære religiøse og politiske bevegelser som har det til felles at de gir tilhørighet og akseptasjon så lenge en tilhører gruppen. Andre igjen søker transcendentale meditasjon og gruppetrening, eller gruppeutvikling hvor den tyske kollektive og sex-orienterte aksjons-analytiske selvframstillingsgruppen har vært den mest ytterliggående.

De tradisjonelle kirkelige gruppetilbudene ser også ut til å øke, men mest i retning av studiegrupper. Samtidig kan vi merke oss den pågående diskusjon om såkalte «husmenigheter» med en mindre gruppe mennesker som kjenner hverandre godt, og som på den måten kan ta vare på fellesskapsfølelsen vi ofte savner i våre vanlige norske menigheter.

Alt dette og mer til er imidlertid ikke uttrykk for annet enn at vi er på leting etter en ny gruppetilhørighet som kan gi oss det vi ubevisst savner. Et sted for læring, innsikt og erkjennelse om oss selv og vårt liv med andre. Et sted hvor vi kan oppleve fellesskap og trygghet, akseptasjon og støtte til å kunne utprøve og endre atferd som det ville vært risikabelt å forsøke andre steder.

I næringslivet har en derfor forsøkt å rette opp den mang-

lende familielæring med såkalt sensitivitetstrening hvor mange for første gang opplever å bli konfrontert med andres nakne meninger om en selv, samtidig som man selv blir oppmuntret til å gi uttrykk for sine egne følelser.

Egentlig er heller ikke dette noe nytt. For eksempel sier Jesus i Bergprekenen (Matteus 5,23-24): «Dersom du bærer fram et offer til alteret og der kommer til å tenke på at en annen har noe å anklage deg for, så la offergaven ligge foran alteret og gå først og bli *forlikt* med ham. Kom så og bær fram ditt offer!»

Det skal ikke stor innlevelsessevne til å se fremfor seg de utallige sensitivitetsprosesser som har funnet sted i hele kirken historie mellom mennesker som har fått kraft til å «gjøre opp» på grunnlag av dette og liknende utsagn.

Så har da kirken ifølge Jesu egen befaling også alltid forsøkt å hjelpe den enkelte til å sette ord på sine skjulte og fortrengte synder, for derved å frigjøre en øm samvittighet og en tyranniserende skyldfølelse: «For dersom vi bekjenner våre synder, er han trofast og rettferdig, så han tilgir oss syndene og renser oss for all urett.» (1. Joh. 1,9.)

Familiegruppen ble av kirken utvidet til å gå inn i en ny og sterkere enhet, med Gud som far og med de mange menigheter som ulike lemmer på det samme legeme. I den første tiden hører vi da også om at de «troende holdt sammen og hadde alt felles. De solgte sine eiendommer og annet gods og delte ut til alle etter som enhver trengte det. De holdt sammen, og hver dag samlet de seg trofast på tempelplassen; i hjemmene brøt de brødet, og de spiste sammen med oppriktig og inderlig glede. De lovet Gud, og alle satte pris på dem.» (Apg. 2,44 ff.)

Men nettopp fordi menighetene fungerte som relativt små og tette sjelesorggrupper med Gud som felles Far, så opplevde vel de som levde i en slik menighetsgruppe konfrontasjoner og korrigeringer, aggressive utbrudd og forsoningsscener mellom medlemmene. Gud — som menighetens Far i himmelen, var her den som tuktet til syndserkjennelse og syndsbe-kjennelse gjennom sitt Ord, mens Jesus var den som påtok seg å være alles sydebukk og forsoner i Den hellige nattverd. Men først måtte enhver «*prøve seg selv*» og så spise av brødet og drikke av kalken. For den som spiser og drikker uten å tenke på at det er Herrens legeme, spiser og drikker seg selv til dom.» (1. Kor 11,28-30.)

Om et menighetslem m.a.o. ikke selv så og erkjente sin synd, ble det nødvendig for de andre i menigheten å korrigere og formane ham eller henne, på samme måten som i enhver god familie. I denne prosessen som må ha vært preget av stor trygghet overfor hverandre, vokste det igjennom århundrene frem en dyp innsikt i hvordan menneskesinnet fungerte. Denne innsikt er det som i kirkens historie er nedfelt i læren om boten og om skriftemålet. En botsprosess som i dag bekreftes av alt hva vi vet om gruppeterapiens helbredende faktorer for enkeltmennesker og enkeltmenneskers forhold til hverandre.

Gjør bot — og tro evangeliet

«En kristen skal leve i daglig bot og omvendelse,» sa Martin Luther. Dermed forskjøv han tyngdepunktet i samtidens oppfattelse av boten som et sakrament, til simpelthen å bli den kristnes livssfære. Og det som var så viktig for ham å fremheve — det var at *tilgivelsen* verken står i pавens eller presters makt, men alene hviler på «Kristi ord og din egen tro,» fordi «Han har ikke villet at vår salighet skulle bygge på noe menneskelig, men alene på Ham selv. Nøklemakten til å tilgi synder er derfor ikke en makt som er gitt prestene, men en tjeneste som de har å utøve mot andre. Er imidlertid ingen prest tilstede, kan enhver kristen gå inn i prestens sted.» (Fra boken: *Ein Sermon von dem Sakrament der Busse*, 1519.) — Det finnes, sier Luther her, bare en rett vei til tilgivelse av skylden, og det er botens sakramente. Avlat og gode gjerninger nytter ingenting. Derfor gav da også Gud botssakramentet til trøst for alle syndere, da han gav Peter nøklemakten (Matteus 16,19) på hele kirkens vegne. Som i tidligere uttalelser av Luther er ordet om nøklemakten her forstått som et nåderikt ord «mot all fortvilelse og til glede og salighet for hjertet».

Sagt med andre ord var Luthers anliggende en kraftig kritikk mot Romerkirkens praksis som gjorde botssakramentet til en domstol og botsgjerningene til et kirkelig maktmiddel over enkelte troende. Av personlig erfaring hadde Luther fått erfare at gode gjerninger og strenge botsøvelser ikke hjalp ham det minste mot hans sterke skyldfølelse og såre samvit-

tighet. For den dypeste trangen hos mennesker er vel trangen til å hevde seg, gjøre seg gjeldende og dermed bygge seg en plattform å stå på. En posisjon som gir en selv opplevelsen av betydning og anerkjennelse overfor andre mennesker, og kanskje også overfor Gud. Det er denne urtrangen hos mennesket som for eksempel kommer til uttrykk i beretningene om Babels tårn og om Jakobsstigen (1. Mos 11,1-9 og 28,10-22) og som Luther kalte å være innkrøket i seg selv.

Denne selvcentrerte holdningen var det Luther fikk avslørt i klosteret. Gjennom kamp med sin samvittighet og ved hjelp av sin kloke skriftefar fikk han se seg selv som han var. Dermed åpnet veien seg mot den nye erkjennelsen og mot evangeliets forløsende budskap om «at vi ufortjent og av hans nåde blir erklært rettferdige på grunn av forløsningen i Kristus Jesus.» (Rom 3,24.)

For å forstå den almenmenneskelige betydningen av Luthers opplevelse kan det hjelpe oss å sammenlikne den med pedagogikkens og psykologiens erfaringer om barn.

For når barn er trassige og vanskelige skyldes det ofte deres trang til å hevde seg, og dermed komme i sentrum for andres oppmerksomhet, fordi de er i et ubevisst underskudd på kjærlighet og forståelse. Det er, sier fagfolkene, fordi mindreverdighetskomplekser og ensomhetsfølelse og opplevelsen av ikke å være noe, ligger bak. Overfor slike holdninger hjelper verken formaninger eller straff eller andre reaksjoner uten denne: Nemlig en kjærlighet og en omsorg som aksepterer barnet som det er. — For ulykken i barnesinnet, som i de fleste menneskers sinn, kommer av at det vil prøve å være bedre enn det er. Eller i det minste: Tilrane seg en oppmerksomhet, om den så er negativ, som de ellers ikke ville fått!

Befrielsen må imidlertid komme utenfra. Fra et annet menneske eller andre mennesker som aksepterer barnet som det er, og som derved skaper nok trygghet til at barnet litt etter litt greier å ta imot det nye budskapet: Vi er glad i deg som du er nå!

Nettopp dette var også Luthers anliggende. For situasjonen var jo den at loven og formaningene i den kristne tro, drev ham frem mot en fullkommenhet som han verken hadde eller var i stand til å få. Ja, formaningene gjorde ham bare enda mer selvopptatt og innkrøket i seg selv.

Da var det at han hørte evangeliets ord om Guds rettferdighet, ikke som en egenskap hos seg selv, men som en gave

fra Gud. Han hørte og opplevde også Kristus, som den som tilgav uten å spørre om fortjeneste — og som derved gjorde livet nytt.

Han fikk ta imot nåden, som nettopp aksepterer synderen som han er og tatt inn i et fellesskap med Gud på synderens og syndens plan. Det var som å oppleve tilgivelse uten vilkår eller betingelser, en tilgivelse uten lovens og andre gode gjerninger. En tilgivelse og en akseptasjon alene ved en tro som tok imot Kristus og fellesskapet med ham som en gave.

— Og denne selvakseptering og tro kan vi aldri greie alene på grunnlag av egne prestasjoner. Den kan bare skapes og mottas i kjærlighet. Derfor kan den heller aldri bli menneskers verk alene, fordi menneskers akseptasjon aldri kan bli sterkere enn den enkeltes egen kvalitet, mens Guds tilgivelse er like almengyldig og evig som Gud selv.

Men hvor et menneske på denne måten gir Guds dom rett og erkjenner sin egen manglende mulighet for å bringe sitt livs regnskap i balanse, gjennom moral og idealer, ved egne prestasjoner eller ved soningsofre av forskjellig slag, ja da kastes vi på Kristus og skriftemålets ord om våre synders nådige forlatelse.

For der på kne, ansikt til ansikt med Kristus og en medkristen forsvinner frykten for dommen. Den blir oppslukt av fellesskapet med Kristus i kjærlighetens tilgivelse.

For der på kne opphører bekymringen for å skaffe seg posisjon og fullkommenhet overfor Gud. For vi tilhører Ham og er i Hans ætt fra dåpen av.

For der på kne blir vi fri til å tilhøre våre medmennesker. Ja, ved å oppleve at Gud elsker oss, får vi kraft til å elske vår neste som oss selv.

— — —

Men sett på denne måten blir boten simpelthen menneskets situasjon på veien fra synden til rettferdigheten, eller fra menneskelivets splittede personlighet til det evige livs fred og frelse. Dermed strekker den seg fra vugge til grav, og blir i seg selv et program om å leve i daglig bot og omvendelse.

Det lykkes altså Martin Luther å forstå boten på linje med dåp og nattverd, slik at rettferdiggjørelsen av tro også blir dens innhold. Dermed mistet den sakramentale bot den sentrale plassering som den hadde i Romerkirken. Boten er ikke lenger, som i den katolske kirke, en rettshandling, hvor pres-

ten som dommer avgir sitt votum i Guds sted, men et guddommelig løfte som gripes i troen.

Dermed ble boten på en måte overflødiggjort, til tross for sin sentrale rolle i hele Luthers teologi, inntil vi i dag knapt kjenner botsprosessens forskjellige trinn.

BOTSPROSESSENS FIRE TRINN

La oss derfor gå tilbake til den kjente middelalderteologen Thomas Aquinas (1225 – 1274) som var den i Romerkirken som nådde lengst i å kombinere tanken om nåde og gjerninger i botssakramentet. — Han lærte at boten er et sakrament som inneholder den synlige gjerning med bekjennelse og prestens ord: *ego te absolvo* (Jeg tilgir deg!).

Hele sakramentet har fire ledd:

1. *Contritio*, eller anger, som egentlig er en hjertets anger som i seg selv er nok til å oppnå Guds tilgivelse. Imidlertid er menneskets anger nesten alltid også fryktens anger, «attritio», lik menneskets redsel for Guds vrede og straff og for følgene av synden.

2. *Confessio*, eller bekjennelse, som egentlig blir botens første offisielle del, fordi *contritio* forutsettes som drivkraften til selve skriftemålet. — Både hjertets anger for gjerningene og fryktens anger for konsekvensene må imidlertid bekjennes, forat Guds nåde kan omskape vår frykt til kjærlighet.

3. *Absolutio*, eller tilgivelsen ble gitt som svar på den skriftendes bekjennelse, i Faderen, Sønnen og Den Hellige Ånds navn, etter Vår Herre Jesu Kristi ord og befaling.

4. *Satisfactio*, eller tilfredsstillelse gjennom nærmere pålagte gjerninger. Satisfaksjonen skulle alltid ha sammenheng med overtredelsen, og det ble utarbeidet botsbøker til hjelp for prestene i deres «domsavsigelser.»

I tillegg til disse fire leddene regnet Thomas Aquinas med *Sanctificatio*, eller helliggjørelsen som en følge av boten. Helliggjørelsen ble her forstått som nåde gitt mennesket av Gud, «*infusio gratiae*». — I dåpen gir Gud mennesket denne ufortjente gave. Imidlertid kan mennesket miste sin nådestand ved synd, hvoretter helliggjørelsen bare kan fås tilbake gjennom botens sakramente.

CONFESSIO AUGUSTANA OM BOTEN

Det var mot denne botslæren Luther gjorde opprør, og da i særlig grad mot Romerkirkens lære om satisfactio, som ikke på noen måte kunne forenes med læren om rettferdiggjørelse av troen alene.

Likevel hevder Luther med stor styrke at underkastelsen under boten hører med til den kristne holdning. Ikke minst kommer dette frem i Confessio Augustanas botslære, som jo også er bekjennessskrift i vår kirke. I Augustanas artikkel 12 om Boten, har selve botsprosessen blitt toledet, og kan sammenfattes i uttrykket: Gjør bot, og tro evangeliet, eller som det heter:

«Om boten lærer de, at syndenes forlatelse på et hvilket som helst tidspunkt kan bli dem til del, som er falt etter dåpen, når de omvender seg, og at kirken bør gi absolution til dem som tar tilflukt til boten.

Men boten består egentlig av disse to deler:

Den ene er angeren eller den skrekk, der er innjaget samvittigheten, etter at synden er erkjent.

Den annen er troen, som unnfanges av evangeliet eller absolutionen, og tror, at syndene forlates for Kristi skyld og trøster samvittigheten og befri for skrekken.

Deretter følger gode gjerninger, som er botens frukter.»

Om vi ser nøye etter er egentlig forskjellen mellom katolsk og luthersk botsprosess mindre enn en skulle tro, om vi velger å se bort fra den *avgjørende forskjell* som ligger i synet på satisfactio, eller de gode gjerninger, som en betingelse for tilgivelsen.

For om mennesket var *simul justus et peccator* — på samme tid både rettferdiggjort og synder — som Luther hevdet, så var og ble det umulig å tilegne seg en fordel overfor Gud gjennom egne gjerninger. For alt hva vi gjør, så er vi likevel syndere overfor Gud. Bare ved å bli akseptert av Guds nåde, finnes det mulighet til å akseptere oss selv som det vi er. — Men nettopp dette er også noe av det vanskeligste vi kan gjøre, for om Gud aldri så mye aksepterer oss, så vil vi kjempe imot konfrontasjonen med vårt eget selvbilde om vi ikke får hjelp av forkynnelsen og det kristne fellesskap til å se oss selv slik vi er. — Et slikt fellesskap må imidlertid, som vi har påpekt, ikke være dømmende, men korrigerende, aksepterende og fylt av ekte omsorg.

Da vil vi kunne se oss selv som i et speil, og bli fylt av en hjertets anger, *contritio*, som vil drive oss til selvinnsikt og be-kjennelse, *confessio*, overfor Gud og en medkristen som gir oss tilsagnet om våre synders nådige forlatelse i Faderen, Sønnen og Den Hellige Ånds navn. — *Absolutio!*

Lettet over å få legge av oss det som har tynget og plaget, vil så troen frigjøres til gode gjerninger som er botens frukter, eller helliggjørelse, *sanctificatio*.

I århundrenes løp siden reformasjonen har mye av dette blitt glemte i den alminnelige forkynnelse. Dermed har vi også mistet kontakten med den dype innsikt i menneskesinnet som botslæren hadde samlet opp. Og resultatet er ikke uteblitt. Vår syndsbekjennelse er ofte overfladisk og rituell, svært sjelden direkte konkret og korrigerende med hensyn til vårt eget selvbilde. Men splittelsen og lengselen etter fred i vårt eget sinn er den samme. Derfor har psykologien og psykiatrien utviklet metoder og erfaring for å frigjøre den prosess som kirken glemte.

Det dreier seg om det samme som det alltid har gjort. En lengsel etter akseptasjon og tilhørighet, etter tilgivelse og helliggjørelse. Skjer akseptasjonen på menneskelig vis kaller vi det terapi. Skjer tilgivelsen ifølge Guds ord er det sjelesorg.

2. kapittel

*«Jeg gjør mitt og du gjør ditt
jeg er ikke satt inn i denne verden for å leve opp
til dine forventninger
og du er ikke satt inn i denne verden for å leve
opp til mine.
Du er deg og jeg er meg,
og hvis det skulle skje, at vi finner hverandre
er det godt
hvis ikke, så er det ikke noe å gjøre ved det.»*
(Fritz Perls)

Likesom kirken har samlet sin innsikt og erfaring om menneskets kamp fra angst og disharmoni under synden til frigjørelse og frelse i troen på Kristus, i tre eller fire trinn, avhengig av om vi skal se helliggjørelsen som en del av boten eller ikke, så har kjente terapeuter i vår egen samtid funnet frem til liknende utviklingstrinn ut fra sin erfaring.

I de følgende kapitler skal vi forsøke å følge noen av hovedstrømningene i denne innsiktsgivende psykoterapi for å finne forskjeller og ulikheter mellom deres «nye» erfaringer og den «gamle» botslære, slik den fremstilles i vår kirkes bekjennelsesskrift *Confessio Augustana*, artikkel 12.

Boten og gestaltterapiens fem trinn

En av de mest kjente retninger innenfor den innsiktsgivende psykoterapi er gestaltterapien som er en eksistensialistisk behandlingsform som forener gruppeterapi med individuell behandling. Som de øvrige psykoterapiretninger arbeider gestaltterapien med å bevisstgjøre de angstdirigerende tendenser, som ligger bak så mange av våre atferdsmønstre.

I sin utforming er gestaltterapien nært knyttet til Fritz S. Perls, født i Tyskland i 1894, og som i mellomkrigsårene reiste til USA, hvor han virket til sin død i 1970.

I boken *Gestalt Therapy*, London 1977, opererer Perls med nevrosens fem lag, som han også hevder gjør seg gjeldende mer eller mindre hos mennesket generelt. Vi skal senere se på hans inndeling og samtidig sammenlikne dem med botslærens erfaringer, men først skal vi se litt nærmere på hele gestaltterapiens måte å tenke og uttrykke seg på.

Et spørsmål som ofte benyttes i denne terapien er: «Are you aware of...?» det vil si *er du oppmerksom på*, for eksempel hvordan du sitter? — Hvordan stemmen din lyder? Hvordan du betrakter de andre i en gruppe osv.?

Føler jeg i en slik situasjon at jeg er urolig, anspent, fylt av angst e.l. og selv er oppmerksom på det, eller blir gjort oppmerksom på det av de andre deltagerne i en gruppe, så skal jeg *holde på* denne følelsen og gjerne, om mulig, *intensivere* eller *overdrive* den. For jo sterkere jeg kan oppleve den aktuelle følelsen, jo mer blir jeg klar over hva det dreier seg om, og dermed kan jeg lettere erkjenne og bearbeide problemet som følelsen springer ut av.

En grunnregel i all gestaltterapi sier derfor at ved å akseptere sannheten blir vi mer oppmerksomme på alle helbredende faktorer. — Det å oppøve en *kontinuerlig oppmerksomhet* om sin egen væremåte blir altså særdeles viktig. Den vil føre til stadig nye oppdagelser, og den vil kunne bruke hver

eneste aktuell *erfaring* og *opplevelse* jeg har i min egen personlighetsutvikling.

Det å være oppmerksom på, blir m.a.o. det eneste grunnlag for kunnskap, kommunikasjon osv.

For senere gestaltterapeuter har dette åpnet for begrepet «psykosyntese» som er et relativt nytt begrep i denne sammenheng. Psykosyntesen er imidlertid en elastisk og situasjonsbestemt tilnærming for å utvikle seg selv. Den rendyrker ikke bare en metode som i en rekke andre terapeutiske skoleretninger, men åpner for en vekstprosess med utallige innfallsvinkler. Øvelser i å utvikle og harmonisere intellektet, viljen, følelsene, fantasien, intuisjonen og andre aktuelle områder er sentrale i den psykosyntetiske tilnærming. Derfor gjøres det alltid sterke anstrengelser for å utvikle og harmonisere disse områdene under ledelse av det beste i deg selv.

Det kan være de egenskaper hos oss selv som hver av oss har rike erfaringer med, eller det kan for den religiøse være troen og den guddommelige kraft.

I sin utvikling av personligheten strekker psykosyntesen seg fra å utforske dybdene i det ubevisste, til å inkludere erfaringer som setter oss i kontakt med de høyeste idealer, eller vår søken etter Gud.

Det siste aspektet, som gir psykosyntesen mulighet til å inkludere den irrasjonelle åndelige dimensjon, neglisjeres ofte i andre skoleretninger.

Psykosyntesen legger altså stor vekt på å komme i kontakt med de sunne kreftene i oss selv, deriblant våre religiøse lengsler. For vekst og modning blir oppmuntret av det som er sunt og naturlig i oss. Kom derfor i *kontakt* med deg selv og dine egentlige behov. — Ønsker du å arbeide med mennesker for eksempel? Så kom i kontakt med disse ønskene og behovene hos deg selv for enten å realisere dem, eller ta et oppgjør med dem — så de ikke *saboterer* og ødelegger hva du ellers gjør!

For å nå disse mål gir psykosyntesen en også mulighet til å arbeide med seg selv utenfor gruppetimer og terapitimer, ved å inkludere en rekke øvelser som er såpass enkle at de kan praktiseres overalt.

For eksempel ved å trene seg opp til å oppleve alt i *nå-tid*, samtidig som en er oppmerksom på *hvordan* jeg er nå, sitter nå, taler nå osv.

Ja, Fritz Perls sier at NÅ og HVORDAN er de to beina som gestaltterapien går på. — Alt som skjer, skjer *nå*. Fortiden er ikke mer. Fremtiden er ennå ikke kommet. Det er *nå* jeg opplever, erfarer, føler, er redd osv. Om du i en sjelesorggruppe minnes din fortid, «gjøres» fortiden til *nåtid* og du oppmuntres til å snakke for eksempel direkte med mor *her og nå*. «Jeg er 15 år, og kan ikke fordra at du følger med i alt jeg gjør . . .» Ved å gjennomleve en tidligere opplevelse *nå*, forsterkes opplevelsen og gjør bearbeidelsen av den lettere.

På samme måten dekker *hvordan* alt som er struktur og adferd, alt som i virkeligheten skjer — den pågående prosess. Alltid understrekes *hvordan*; *hvordan* er din væremåte *nå*? *Hvordan* ser jeg ut? *Hvordan* er alle detaljer som skjer *nå*, osv.?

Prinsippet om *nå* og *hvordan*, fører til at spørsmål om *hvorfor* nærmest er bannlyst i gestaltterapien. Ja, ordet *hvorfor* vidner om en infantil tilnærming, sier Perls. *Hvorfor* kan aldri føre til noen forståelse, bare til en distanserende intellektualisering.

For eksempel hjelper det ikke å si: *Hvorfor* gråter du ikke? Men: Hva er det som hindrer deg i å gråte? — Dermed signaliserer jeg at jeg vet at det er noe som hindrer deg, og at jeg er villig til å hjelpe deg til å bli oppmerksom på dette.

På liknende måte hjelper det lite å spørre om: *Hvorfor* trives du ikke hjemme? Men: Hva er det i hjemmesituasjonen som gjør at du ikke trives der? — Dermed oppmuntrer vi den vi spør til å bli oppmerksom på nettopp de faktorer som hindrer trivselen.

Ja, forklaringer hindrer innsikt og forståelse, hevder Perls. Derfor blir setninger som: fordi . . ., fordi . . ., fordi . . ., helt kuttet ut i gestaltterapien. «Si hva som skjedde og sløyf alle *fordi'ene*» vil parolen være. For ved å sløyfe «*fordi'ene*» trer selve saken/handlingen/kjensgjerningen klarere frem fra sin bakgrunn og kan oppleves sterkere. «Dette har jeg gjort.» (Punktum.) Ikke: Dette har jeg gjort, og når jeg gjorde det, var det fordi . . .» osv.

Et annet kjernepunkt i gestaltterapien er at hver enkelt person er *ansvarlig* for seg selv — og virkelig ansvarlig. Dette slår også klart igjennom i språkbruken. Tal i første person entall! er den stående oppfordring.

Si: «Jeg . . .» Eksempelvis: Ikke: Alle mennesker er født

egoistiske. Men: *Jeg* er født egoistisk. Eller direkte til den/de tilstedeværende: Du/dere er født egoistisk(e)!

På den samme måten oppøves vi i gestaltterapien til ikke å snakke om noen, bare direkte til.

Om eksempelvis en eller annen svakhet kan det være lett å si: Dette er da noe almenmenneskelig. Gestaltterapien sier: *Tal for deg selv*. Si eksempelvis: «Sånn har/føler jeg det.» Ved å generalisere, svekker vi opplevelsen av det som det dreier seg om. Men konkretisering gjør saken lettere og klarere å gripe fatt i.

Og så noen «trafikkregler» for dem som vil bruke gestaltterapien som verktøy i sin egenutvikling:

1. Lev nå! Vær i kontakt med det nærværende, fremfor med fortiden eller fremtiden.
2. Lev her! Opplev det som skjer her og nå, fremfor å være opptatt av det som ikke er her.
3. Stopp innbilningene! Erfar virkeligheten!
4. Stopp unødvendig tenkning! Forsøk heller å føle og å se.
5. Uttrykk det du føler, fremfor å bagatellisere, forklare, rettferdiggjøre og dømme.
6. Gi plass for det ubehagelige og for smerten like så mye som for gleden. Hold ikke tilbake din oppmerksomhet.
7. Aksepter ikke råd om «skal» eller «bør» fra andre enn deg selv.
8. Ta fullt ansvar for dine handlinger, følelser og tanker.
9. Legg vinn på å være som du er!

Gestaltterapien har gjennom sin teknikk og sin psykosyntetiske tilnærmingssmåte betydd mye for sjelesorgen og for prosessene i ulike vekstgrupper. Selv deler gestaltterapeutene denne prosessen inn i fem forskjellige trinn, eller lag.

1. The phony layer (=distansering):

I vår daglige væremåte vil de fleste av oss forsøke å dekke over vårt egentlige jeg, ved å spille en rekke forskjellige spill eller roller. Vi har husmorrollen, morsrollen, farsrollen, presterollen, Don Juan-rollen, den overlegne, selvsikre, velkledde osv. osv. I en viss grad dekker disse rollene et behov, men i en enda større grad gir rollene uttrykk for at vi prøver å være hva vi ikke er. For eksempel selvsikker, retroende, uselvisk, moralsk osv. Og jo større *splittelsen* er mellom den vi egentlig er og den rollen vi forsøker å spille, skaper vi i denne prosessen

en tomhet som gjør det nødvendig å distansere oss fra, eller nekte å vedkjenne oss, mye av oss selv.

Det er et menneske i denne situasjonen Bibelen karakteriserer som «synder» eller «peccator».

2. The phobic layer (= begynnende kontakt med eget jeg):

Etter hvert som vi blir klar over — og oppmerksom på, vår «phony» adferd og manipulasjoner gjennom de konfrontasjoner og korrigeringer gruppen eller gruppelederen gir, begynner vi å få kontakt med den *frykt* som opprettholder vår måte å være på.

Vi opplever sterke ønsker om å unngå ny adferd, og vi kan bli rasende og infantile overfor gruppelederen som tvinger oss til å betrakte oss selv på en ny måte. Samtidig er våre følelser temmelig ambivalente og kan skifte sterkt mellom kritikk og nysgjerrighet. Vi begynner å fantasere om hva konsekvensene kunne bli om vi oppførte oss på en ekte måte.

I denne situasjonen er det botslæren hevder at vi slites mellom hjertets anger for vårt eget liv og fryktens anger for konsekvensene. Det såkalte «contritio».

3. The impasse (= disharmoni):

Her er vi fanget. Det er ingen vei tilbake og vi ser ingen vei fremover. Vi opplever disharmoni og hjelpeløshet. Selvforakten er fremtredende. Vi opplever heller ikke at vi har noen støtte fra miljøet. Ingen er så mislykket som meg — vi har ingen tro på våre egne ressurser. Vi føler at vi ikke lever, — jeg er en ting.

Konfrontert med denne totale fallitt, dette absolutte nullpunkt i vår egen selvforståelse må vi enten flykte — om gruppen tillater det, inn i en falsk selvsikkerhet, eller *holde på* denne følelsen av fallitt for å kunne komme videre.

Botslæren sier her at synden er erkjent i forstandens innsikt og samvittighetens anklage. — Veien videre fører til munnens bekjennelse: «confessio».

4. The implosive layer (= konfrontasjon):

Med sorg, fortvilelse eller selvforakt kommer vi her til en klarere forståelse av hvordan vi har begrenset oss selv. Snørt oss selv sammen, uten vilje til å motta støtte og impulser fra de andre i gruppen.

Erkjennelsen åpner for en ny holdning. Med frykt og tvil begynner vi å eksperimentere med ny adferd. Jeg har ingenting å miste, men alt å vinne. — Tilliten til gruppen og gruppelederen øker enormt. På forskjellig vis signaliserer vi dette, men sterkest ved åpent å snakke om det vi før skjulte.

I denne situasjonen vil den kristne be Gud om tilgivelse og kraft til å gå videre. Det som har vært fortrengt, bekjennes, og syndstilgivelsen, «absolutio», gis i det private skriftemål eller ved kirkens nattverdord.

5. *The explosive layer* (= ny livsførsel):

Det siste stadiet følger nærmest av seg selv. Krefter som tidligere ble brukt til å dekke over ting, fortrenge og undertrykke opplevelser i fortiden som vi ikke våget å vedkjenne oss eller slippe frem i dagen, frigjøres nå som ubrukt energi.

For mange vil det oppleves som en ny fødsel, med en totalt ny livsførsel i forhold til mennesker og reaksjoner som en før måtte unngå for enhver pris. — I særlig grad er dette lett å se i forbindelse med fortrengt sorg, som gjennom sjelesorg og gruppearbeid kan gjennomleves i en trygg situasjon som en kanskje før aldri har hatt mulighet for. Dermed blir døden ikke lenger et tabu-område, men igjen en del av livet som vi alle må ha et forhold til.

Det er denne situasjonen botslåren kaller helliggjørelse, eller «sanctificatio» hvor vi blir klar over vår tilhørighet hos Gud fra dåpen av, og hvor vi får ny kraft til å gå inn i de gode gjerninger som på forhånd er lagt ferdige for oss. Ef 2,20.

Ut fra den psykosyntetiske tilnærmingsmåten mange gestaltterapeuter praktiserer er vår måte å parallellføre gestaltterapiens fem trin med den kristne botsprosess fullt mulig. — I hvilken grad dette blir terapi eller sjelesorg avgjøres som tidligere nevnt i vårt forhold til og vår bruk av syndstilgivelsen i den aktuelle prosess.

3. kapittel

*«Denne boken hjelper meg til å forstå
meg selv litt bedre,
og dermed forstår jeg de andre litt bedre.
Slik kan jeg bli litt mindre lurt av oss begge.»*

(Carl Rogers i boken Person to Person)

Ingen psykoterapi eller psykoterapeutisk metode er verdinøytral i seg selv. For det hører med til den terapeutiske målsetting å sette i gang prosesser som har til oppgave å skape innsikt og forandring i forhold til den aktuelle situasjon. En filosofisk og teologisk klargjøring er derfor ofte nødvendig når en terapeutisk skoleretning skal tas i bruk i kirkens tjeneste.

I dette kapittelet skal vi se på den ikke-dirigerende eller klient-sentrerte (non-directive/client-centered) metode som fra slutten av 40-årene har gått sin seiersgang over hele verden. Også i pastoral-psykologisk rådgivning og sjelesorg har den hatt en veldig betydning, både i USA, Tyskland og her i Norge. Det blir derfor viktig å sammenlikne dens erfaringer med den hjelp vi får i skriftemålet til å prøve oss selv og til å tro at Gud virkelig har tilgitt oss for Jesu skyld.

Boten og den ikke-dirigerende metode

Denne metoden har sin modell i den psykologiske rådgivning som amerikaneren Carl H. Rogers har knyttet sitt navn til. Rogers benytter seg av en systematisk spørreteknikk i terapien, og samtalen arter seg som en rekke spørsmål til klienten. Klienten skal på sin side hjelpes til å ha initiativet i samtalen, og terapeuten bør ikke ta opp spørsmål som klienten ikke selv har brakt på bane.

Om en benytter Carl Rogers metode gjelder det imidlertid å være klar over at hans menneskesyn har en antropologisk optimistisk profil, som på en avgjørende måte bestemmer hans teknikk. I særlig grad har Roger en sterk tro på de enkelte menneskers muligheter til selv å løse sine problemer og konflikter og på den måten mestre sitt liv.

I motsetning til det kristne menneskesyn som hevder at mennesket i seg selv har en syndig natur på grunn av syndefallet og derfor bare i troen på Jesus kan oppleve å bli rettferdiggjort av Hans nåde og akseptert som det vi er, så hevder Rogers at: «... den innerste kjerne i menneskets natur ... er positiv av karakter ... er dypest sett sosial, fremskridende, rasjonell og realistisk ...» For det finnes en iboende vilje til vekst og utvikling i alle mennesker, som gjør oss selv i stand til å realisere våre positive muligheter, forutsatt at vi opplever en «*betingelsesløs akseptering*.» (Fra boken *On Becoming a Person*, Boston 1961.)

Begrepet «*acceptance*» eller akseptering er i det hele et nøkkelbegrep hos Rogers som her er beslektet med en annen kjent amerikaner, nemlig teologen Paul Tillich som gjennom sin filosofiske og teologiske tenkning har levert vesentlige bidrag til en forståelse av at de fleste mennesker i dag ikke lider under synden, men under følelsen av mangelen på mening med tilværelsen. De er ikke fortvilte på grunn av Guds vrede, men på grunn av Guds fravær. De spør ikke etter en nådig Gud, men etter en «*virkelig Gud*», hevder Tillich som nettopp

gjennom «acceptance»-begrepet forsøker å formidle den egentlige mening i den lutherske læresetning om rettferdig-gjørelsen av nåde gjennom tro, til nåtidsmennesker. Ifølge Tillich måtte teologene lære betydningen av ordet «nåde» fra psykoanalysen. Ordet «nåde» har fått konkret mening og innhold ved analytikernes aksepterende måte å behandle sine pasienter på. Tillich forkynner så nåden radikalt og betingelsesløst gjennom sitt «acceptance»-begrep. — Det kreves ikke noe av mennesket, ingen moralsk anstrengelse, ingen intellektuell ytelse, ikke engang kjennskap til den guddommelige nådes forutsetning, ikke engang Guds navns nevning. Mennesket må bare akseptere at det er akseptert!

Og nettopp dette er også hovedmomentet i den ikke-dirigerende metode som i vesentlig grad ikke er problem-orientert, men person-orientert. Terapiens mål er *innsikt* og *økt selvforståelse* hos den enkelte. Denne økte selvforståelsen fører til økt selvstendighet og myndighet. Men for at den skal komme i stand er det viktig at vi opplever en betingelsesløs akseptering fra terapeuten eller gruppelederens side. For hele metoden bygger på gjensidig medmenneskelighet, utfra forståelsen av at mellommenneskelige forhold er noe av det essensielle ved mennesket. Først ved å oppleve og bli akseptert av et annet menneske, kan vi begynne å akseptere oss selv og dermed frigjøre det vekstpotensial som er i oss alle.

Selve navnet «ikke-dirigerende» har metoden fått fordi klienten eller gruppedeltageren selv bestemmer hva hun eller han vil snakke om til enhver tid. Hensikten er at den enkelte selv skritt for skritt aktivt skal velge veien til løsningen av sine problemer.

Terapeuten, eller gruppelederen skal i denne prosessen være som et spill som kaster tilbake med sine egne ord det som blir fortalt for at den enkelte skal bli bedre kjent med sine følelser og sine muligheter. På denne måten hjelper terapeuten eller sjelesørgeren klienten til en slags oppdagelsesreise i seg selv i en atmosfære av trygghet og større indre frihet, som hjelper til å gi en større grad av selvakseptering også med hensyn til egne svakheter.

Gjennom selvinnsikt og oppgjør med enkelte sider av seg selv vinner man større følelsesmessig sikkerhet, uavhengighet og initiativ ut fra sine egne iboende muligheter. Eller som Rogers selv skriver i den nevnte bok: «The person comes to be

what he is ... a complete and fully functioning human organism.» — eller sagt på enkelt norsk: *Du er den du er!*

Det skal ikke skjules at nettopp denne påstanden er vanskelig i et sjelesørgerisk perspektiv. For dersom man rendyrker denne metoden har man altså ikke anledning til å tilføre den man snakker med noe som ikke vedkommende selv har gitt uttrykk for.

På spørsmålet: Tror du Gud eksisterer? må jeg da svare: Du spør etter Gud. Kan du fortelle meg mer om hvilke tanker du gjør deg om Ham?

Svarer klienten da: Nei, det betyr ikke så mye ..., må jeg spørre: Kan du kanskje si litt mer om det som betyr noe for deg ...? Og så kan samtalen fortsette med helt andre ting, enn det jeg som sjelesørger kanskje syntes hadde vært viktig å ta opp.

Som co-terapeut i en ikke-dirigerende terapi-gruppe, opplevde jeg denne konflikten gjennom lang tid, inntil jeg utfylte Carl Rogers berømte setning med et par viktige ord slik at den lød: *Du er den du er fra dåpen av!*

For å gjøre et slikt utsagn meningsfylt er det imidlertid viktig å klargjøre hvilken avgjørende og umistelig betydning dåpen har. Vi må derfor med Martin Luther lytte til de gamle spørsmål og svar i hans Lille Katekismus, som sier:

Hva er dåpen?

«Dåpen er ikke bare vann. Den er vann som er helliget ved Guds befaling og forenet med Guds ord.»

Hva gagn har vi av dåpen?

«Dåpen virker syndenes forlatelse, frelser fra døden og djevelen og gir evig salighet til alle som tror. Dette er Guds ord og løfte.»

Hvordan kan vann gjøre så store ting?

«Vann gjør det ikke, men Guds ord som er forent med vannet, og troen som stoler trygt på dette ordet.

Uten Guds ord er vannet bare vann og ingen dåp, men med Guds ord er det en dåp, et nådens bad til gjenfødelse ved Den Hellige Ånd.»

Hva betyr det å bli døpt med vann?

«Det betyr at den gamle Adam i oss skal druknes ved daglig

anger og bot, og dø med alle synder og onde lyster, og at et nytt menneske daglig skal stige fram og leve evig for Gud i rettferd og renhet.»

I dette siste av Martin Luthers spørsmål og svar om dåpen ligger også hele sjelesorgens program. Nemlig å hjelpe den enkelte til nytt liv ved å oppleve styrken og kraften i å *tilhøre* Gud fra dåpen av. Du er den du er, og behøver ikke å prestere noe ekstra eller å gjøre deg fortjent til Guds tilgivelse om du setter ord på og bekjenner ditt liv slik det er. For dette er din selvfølgelige rett fra dåpen av.

På spørsmålet: Tror du Gud eksisterer? kan vi derfor svare:

Når du spør etter Gud, så er det fordi Gud allerede kjenner deg fra dåpen av. Kan du fortelle meg om hvordan du føler at Gud angår deg?

Dermed kan samtalen fortsette om noe klienten fra dåpen av har et forhold til, men som han kanskje har mistet og derfor lengter etter. Samtidig bringer vi ikke noe utenforliggende inn i samtalen fordi klientens skjebnefellesskap med Gud fra dåpen av er like sterkt som hans skjebnefellesskap med sine foreldre. Når klienten derfor selv bringer eksistensielle spørsmål om liv og død inn i en samtale kan vi alltid bearbeide disse i relasjon til dåpen uten at metodens spilleregler brytes.

For dersom metoden følges fullt ut, kan en med stor grad av sikkerhet fastslå de forskjellige faser i den terapeutiske prosess, slik som:

1. Klienten kommer selv for å søke hjelp.
2. Situasjonen blir klarlagt.
3. Klienten blir oppmuntret til å komme frem med alle sine følelser, og til å sette ord på dem.
4. Terapeuten erkjenner, aksepterer og klargjør de negative følelsene. Han legger først og fremst vekt på følelsene og ikke på fakta. Deretter forsøker han med sine egne ord å gi tilbake til klienten de følelser han har gitt uttrykk for.
5. Så snart klienten har fått uttrykt sine negative følelser, kommer vanligvis også de positive. Også disse blir tatt imot uten tolkning og gitt tilbake med terapeuten eller sjelesørgerens egne ord.
6. Deretter, når alle følelser — både de negative og de positive og de ambivalente — har fått komme til uttrykk og

blitt tatt imot uten motforestillinger, vokser klientens egen innsikt og forståelse for sine motiver.

De vil ikke lenger virke så angstskapende og truende og arbeidet med å integrere dem i klientens totale personlighet kan begynne.

7. Med «innsikts-prosessen» øker også ansvaret for tidligere fortrenkte handlinger. Klienten begynner uten påtrykk å tale mer «sannferdig».
8. Dermed blir klienten i stand til å akseptere seg selv på en ny måte. Det oppstår en basis for en mer ekte selvforståelse og for egne initiativ.
9. Som følge av den nye situasjonen oppstår en økende interesse for en eventuell partner, for psykoterapeuten eller sjelesørgeren og for andre mennesker generelt.

Den ikke-dirigerende metode må imidlertid ikke forveksles med passivitet. I aller høyeste grad krever den *aktiv lytting* og *betingelsesløs medakseptering* fra sjelesørgerens side. Eller som Carl Rogers formulerer det: «Rather than serving as a mirror, the therapist becomes a *companion* to the client.» (Fra boken *Client-Centered Therapy*, Boston 1951.)

For den kristne leser vil Rogers formulering minne om en enda mer berømt beretning fra Lukas-evangeliet om hva som skjedde på veien til Emmaus, etter Jesu oppstandelse. Der heter det om disiplene som var på veien fra Jerusalem: «Mens de nå snakket sammen og drøftet dette, kom Jesus selv *og slo følge* med dem. Men det var noe som *hindret* dem i å se, så de ikke kjente ham igjen.» (24,15-16.)

Vi finner her igjen den ytre struktur for vår sjelesorg. Nemlig at vi likesom Jesus skal gå sammen med dem som trenger det — lik en medvandrer (a companion) inntil det som hindrer klienten i innsikt og selvforståelse i forhold til det de er, nemlig Guds barn fra dåpen av, blir åpenbart.

Under denne vandringen kan den ikke-dirigerende metode være en god veiviser gjennom den prosess som også her kan sammenliknes med den kristne bot, om vi bare har for øye at sjelesørgerens betingelsesløse akseptering har som mål å lede frem til syndsbekjennelse og syndenes forlatelse.

For ganske karakteristisk skjelner også den ikke-dirigerende metode mellom fem hovedfaser som på en rik og insiterende måte utfyller det vi har klargjort om botsprosessen.

1. fase:

Klienten opplever *ansvar og fortvilelse* for seg selv og sin egen utvikling. — Han eller hun kommer selv for å søke hjelp.

Om denne situasjonen sier Confessio Augustana «at syndenes forlatelse på et hvilket som helst tidspunkt kan bli dem til del, som er falt etter dåpen, når de omvender seg, og at kirken bør gi absolution til dem som tar tilflukt til boten».

2. fase:

«Katarsis» — det vil si utbrudd av negative følelser og reaksjoner. Også aggressive og kritiske utfall mot terapeuten eller sjelesørgeren.

Letelsen over å få satt ord på de mange negative følelser åpner for oppbygging av positive emosjoner.

I denne situasjonen er det botslæren hevder at vi slites mellom hjertets anger for vårt eget liv og fryktens anger for konsekvensene. Det såkalte «contritio».

3. fase:

Innsikt og forståelse for egne motiver og behov bevisstgjøres. Klienten begynner uten påtrykk å tale mer «sannferdig». Selvbildet korrigeres og det oppstår basis for en ny selvforståelse.

Jfr. Confessio Augustanas ord om botens første del som er angeren eller den skrekk, der er innjaget samvittigheten, etter at synden er erkjent.

4. fase:

Akseptasjon, betingelsesløst og uten reservasjon oppleves og tas imot av klienten. — Denne fasen hører egentlig ikke med i Rogers skjema, fordi «akseptasjon» ikke er noe som kommer på et visst tidspunkt i prosessen, men hele tiden er tilstede som en forutsetning og et grunnlag for det som skjer. Som vi har sett er imidlertid ikke dette like selvfølgelig for klienten, som først i denne fasen klarer å akseptere at han fullt ut aksepteres som han er.

I denne situasjon vil den kristne be Gud om tilgivelse og kraft til å gå videre. Det som har vært fortrenget, bekjennes og syndstilgivelsen, «absolutio» gis i det private skriftemål eller ved kirkens nattverdord. Dette er botens annen del.

5. fase:

Økt selvstendighet og myndighet kan iakttas hos klienten. Han eller hun påtar seg nytt ansvar for egne handlinger og

for eget liv. Nye mål planlegges og en økende interesse for andre mennesker generelt kan merkes.

Den nye situasjonen vil føre til at klienten oppfører seg annerledes og får en ny livsførsel. Eller som Rogers skriver i sin nevnte bok fra 1951:

«It is about me as I rejoice at the privilege of being a mid-wife to a new personality — as I stand by with awe at the emergence of a self, a person, as I see a *birth process* in which I have had an important and facilitating part.»

I kristent språkbruk sier vi her at den som får motta syndenes tilgivelse blir *gjenfødt* som Guds barn fra dåpen av. «For av nåde er dere frelst, ved tro. Det er ikke deres eget verk, men Guds gave. Det hviler ikke på gjerninger, for at ingen skal rose seg. For vi er hans verk, skapt i Kristus Jesus til gode gjerninger, som Gud på forhånd har lagt ferdige for at vi skulle gå inn i dem.» (Ef 2,8-10.)

Det er denne situasjon botslæren kaller helliggjørelse, eller «sanctificatio» — som forårsaker gode gjerninger som er botens frukter (jfr. Confessio Augustana, art. 12).

— — —

Som vi har sett kan de verdier psykoterapien og sjelesorgen bygger på og ønsker å formidle i stor utstrekning være sammenfallende. For Guds lov, som er skrevet i menneskenes hjerter, Rom 2,14, kan speiles frem fra et menneskes hjerte også gjennom psykoterapi. — Ut fra sjelesorgens egenart og målsetting er imidlertid menneskets dypeste bestemmelse å leve i fellesskap med Gud. Et menneske er derfor ikke hjulpet fullt ut før det er kommet i et rett forhold både til Gud, sin neste og seg selv.

4. kapittel

«Det vi sammen kan og bør si — i ord eller symbolske handlinger, er:

- Jeg er redd.
- Jeg er trøtt,
- Jeg er ensom
- Tilgi
- Tross alt
- Takk
- Vi er glad i hverandre
- Vi vil jobbe sammen
- Vi vil se ditt ansikt, Gud!
- Veni, Creator Spiritus — Kom Hellig Ånd med skapermakt!»

(Martin Lønnebo)

Botsprosessen, gestaltterapiens fem trinn og den ikke-dirigerende metodes fire eller fem hovedfaser, er alle utviklet med henblikk på den individuelle samtale mellom en sjelesørger eller terapeut og en konfident/klient.

Både gestaltterapien og den ikke-dirigerende metode blir imidlertid brukt som verktøy i psykoterapigrupper over hele verden, sammen med en rekke andre skoleretninger. Felles for de erfaringer som er samlet, er at vi kan dele prosessen opp i forskjellige plan — og at disse utviklingstrinn er såpass almene at vi kan iakttatte de samme reaksjoner og den samme utviklingstendens i de fleste grupper som arbeider, tett, åpent og trygt sammen. Det kan være en bønnegruppe hvor en har utviklet et så sterkt fellesskap at selv de «*private hemmeligheter*» blir snakket åpent ut om, og lagt frem for Gud i bønn. Eller det kan være et styre, et utvalg eller en komité som arbeider over et lenger tidsrom for et helt spesielt prosjekt som alle er tent for.

I andre mer saksorienterte grupper som studiegrupper, bibelgrupper, faggrupper o.l. er imidlertid en slik følelsesutvikling ikke like selvfølgelig. Det henger sammen med gruppens ledelse og den motivasjon de enkelte gruppe-medlemmer har for både å få og kunne gi noe til gruppen. Det vi med et noe diffust begrep kan kalle gruppeatmosfæren blir derfor avgjørende.

I dette kapittelet skal vi i særlig grad ta for oss de gruppedynamiske vekstfaktorer som den amerikanske psykiateren Irvin D. Yalom, har gjort verdenskjent gjennom sin bok *The theory and practice of Group Psychotherapy* (1975) og de likheter og paralleller vi kan finne i disippelgruppen ifølge Markus-evangeliet.

Gruppedynamiske vekstfaktorer

I enhver gruppe er ulike prosesser med og påvirker selve atmosfæren i gruppen. Det kan være krefter som ødelegger og det kan være krefter som gir vekst og utvikling. Men ikke alltid er det like lett å avgjøre hva som er hva; før vi samler våre erfaringer og forsøker å se det hele i et litt større perspektiv.

Vi skal se på en slik gruppe. Vi kan tenke oss en Unge Hjems gruppe som samles om et studieprosjekt i barneoppdragelse, og hvor følgende utvikling kan skje:

1. fase: «ALLE HJERTELIG VELKOMMEN!»

Innbydelse til gruppen går ut i nærmiljøet og presenteres av en organisasjon, en forening, menighet e.l. — 10-12 deltakere melder seg. De får beskjed om møtested og studiebok. Ved første gruppemøte har de fleste kjøpt studieboken og nesten alle har med seg blokk og blyant for å kunne notere viktige ting.

Noen kjenner hverandre fra før og begynner å prate sammen. Andre er nyinnflyttede i området og har meldt seg på i håp om å bli kjent med noen andre. Av de 10-12 deltakerne er bare 3-4 menn.

Gruppelederen starter med å la alle presentere seg. Det man får greie på om hverandre er stort sett navn, eventuelt yrke og hvor mange barn man har. Deretter begynner gruppen å fungere. Gruppelederen innleder på grunnlag av et stykke i boken, og åpner for samtale.

De mest møtevante griper ordet. All *diskusjon* skjer på saksplanet. Alt som heter følelser unngås. De «flinke» føler at de får sagt mye. Ingen spør hva de tause mener.

2. fase: «EN INTERESSANT GRUPPE»

Gruppen har arbeidet sammen noen uker. De fleste begynner å kjenne hverandre litt. Noen få er blitt gode venner, også utenfor gruppen.

Man er ikke lenger så opptatt av å diskutere. I stedet *samtaler* en om sine egne erfaringer om det studieboka tar opp. Gruppen er blitt avgjort mer åpen og de fleste ser ut til å trives. Et par stykker er imidlertid mye borte.

En opplever at følelsene ikke trenges helt tilbake, men de kontrolleres sterkt.

3. fase: «*EN GOD GRUPPE...*»

Gruppen oppleves som et hyggelig samlingspunkt. De fleste gleder seg til hvert nytt møte. De to som var ustabile etter de første møtene, har sluttet.

Samtalene er blitt mer og mer *personlige*. I forbindelse med foreldrenes ansvarsfordeling i barneoppdragelsen har et par av de kvinnelige deltakerne kommet med aggressive utfall mot sine ektefeller som overlater alt til dem. De har fått støtte fra noen av de andre, som har liknende erfaringer.

De misfornøyde oppmuntres til å ta spørsmålet opp med sine menn. — Noen sier at det er viktig å slippe følelsene til i slike spørsmål, for ikke å brenne inne med dem og dermed forgifte atmosfæren hjemme. En av dem det gjelder blir oppmuntret av støtten og forteller at hun ikke har det så greit hjemme. Mannen arbeider nesten bestandig, og har lite overskudd og krefter til å ta seg av både henne og barna.

Ja, faktisk så har de snakket om å gå fra hverandre...

4. fase: «*EN TRUENDE GRUPPE...*»

Reaksjonene på forrige gruppemøte var meget ulik. Vi kan skjelne mellom to grupperinger. De som ivrer for å gå videre med å hjelpe henne som betrodde seg, eventuelt prøve å få mannen med i fellesskapet — og de som er kritiske og sinte på gruppelederen som ikke stanset betroelsen sist. En studiegruppe er ikke stedet for å ta opp slike vanskelige spørsmål, sier de. Skal gruppen fortsette slik, vil de for sin del ikke være med lenger.

Det er åpenbart at noen av deltakerne forsøker å kjempe mot sine egne skjulte problemer, ved å reagere *aggressivt* mot de andre. — Gruppelederen blir forvirret. Dette hadde han ikke vært forberedt på.

Neste gruppemøte blir bestemt å ta for seg et nytt kapittel i studieboken. Deltakerne blir oppmuntret til å forberede seg på studiespørsmålene.

Ingen spør hva deltakeren som utleverte seg så åpent sist føler.

Etter et par gruppemøter slutter hun å komme. Det er så vanskelig å gå fra barna, sier hun.

4. alternative fase: «EN VEKSTGRUPPE!»

Gruppelederen sier at gruppen nå har kommet til et kritisk punkt som det gjelder å kjempe seg igjennom. Ikke minst for hennes skyld som investerte så mye av seg selv i forrige gruppemøte. Han foreslår en weekend-tur kommende uke til hytta til en av deltakerne. Alle sier de vil være med. Programmet skal bare være å være sammen. Prate, gå tur, kose seg.

Hytteturen viste seg å bli usedvanlig vellykket. Her kom man tett innpå hverandre og det varte ikke lenge før man begynte å *hjelpe* hverandre til å fortelle mer om seg selv. Først på tomannshånd, sammen på tur. — Etterpå i fellesskap rundt peisen. — Gruppen ble enige om et program fremover for også å få med ektefellene og for å få anledning til å snakke om ting de hadde felles. Det viste seg å være mye. Fra barneoppdragelse og foreldreansvar til seksuelle problemer og tros-spørsmål. Noen ivret også for å få mennene med i en samtale om kvinnespørsmål og om mannens nye rolle.

De bestemte seg for å holde sammen minst et halvt år til, og begynne neste semester med en felles weekendtur.

Utviklingen som er skissert i denne Unge Hjem-sgruppen er helt almenngyldig om vi slipper prosessen løs. Dessverre vil mange gruppedeltakere og gruppeledere være såpass utrygge på seg selv at de ikke vil tillate en slik alternativ utvikling. — Det gjøres best ved å følge den oppsatte studieplanen til punkt og prikke, ved en autoritær ledelse, eller ved at gruppen mer og mer utvikler seg til en selskapsklubb med god bevertning og sosialt samvær. Det siste skal ikke foraktes, men det bør gjøres klart *hvordan* gruppen har utviklet seg slik.

For også denne gruppen kunne blitt en sjelesorggruppe og ført inn i en botsprosess om den hadde vært definert som et forpliktende fellesskap et visst antall timer. Det som skjedde var imidlertid at de første deltakerne forlot gruppen da den begynte å bli personlig, deretter truet en gruppering med å la være å komme om gruppen åpnet for «private hemmeligheter» — og til slutt isolerte den som hadde åpnet seg da grup-

pen viste seg ikke å være sterk nok til å ta vare på hennes betroelser, eller å hjelpe henne med dem.

Alternativt utviklet gruppen seg til en ekte dynamisk gruppe da den dro på hyttetur og åpnet for en helt ny vekstprosess. — Parallellført med botsprosessen kan vi her si at hytteturen vikarierer for «absolutio» og den videre vekstprosess for «sanctificatio». (Jfr. oversiktstabellen på side 52—53).

Men hvilke faktorer er det så som avgjør om en gruppe skal utvikle seg sjelesørgerisk og terapeutisk? Vi har allerede nevnt noen faktorer som: motivering, trygghet og forpliktende fellesskap. Dette er det vi kan kalle basis-faktorer for enhver gruppedynamisk utvikling. Men for å få et enda klarere bilde av hva som virker, er ulike metoder tatt i bruk.

En metode er å intervju gruppedeltakerne eller selv la dem enten beskrive behandlingsforløpet eller vurdere gruppemøtene hver for seg. I alle tilfellene vil beskrivelsene være subjektive og gi såkalt myke data som bare i liten grad kan krysskontrolleres.

En annen tilnærming metode er å la gruppeterapeutene fremlegge sine erfaringer. Imidlertid er gruppeterapeutene heller ikke uhildete og nøytrale observatører.

En tredje metode til å skape et klarere bilde av hva som virker er gjennom systematiske nedtegnelser å observere gruppens utvikling trinn for trinn. Selv ikke denne tilnærming er uproblematisk fordi følelsene spiller så stor rolle, og fordi ord ikke alltid kan fange opp alle de interaksjoner som foregår i en gruppe.

Som grunnlag for denne fremstillingen har jeg selv benyttet alle tre metodene parallelt. Erfaringene strekker seg over tre år med to parallell-grupper hvert semester. Deltakere har vært studenter og universitetsansatte i Oslo. Gruppetiden har vært tre timer pr. uke, inkludert kaffepause. Tilsammen ca. 35 timer, hvorav en week-end til Institutt for Sjelesorg på Modum. Målsettingen har vært formulert som: «Sjelesorggruppe med vekt på egenutvikling og kristen omsorg.» — Parallelt med gruppemøtene har alle deltakerne fått *en* eller flere individuelle samtaler med gruppeleder.

Under arbeidet har jeg her fått uvurderlig hjelp av en rekke studenter som hver for seg har nedtegnet sine opplevelser av gruppeprosessen etter hvert som den utviklet seg. Videre har alle deltakerne gjennom ett semester skriftlig vurdert hvert

gruppemøte. Disse har så blitt samlet og systematisert av en annen medarbeider. — Parallelt med dette har jeg selv gjort notater og nedtegnelser, og drøftet disse med den «assistenten» jeg til enhver tid har med meg i en gruppe.

Resultatene av alt dette arbeidet vil jeg komme tilbake til i bokens annen del, mens jeg her og nå vil beskrive mer alment de vekstfaktorer som virker sjelesørgerisk og terapeutisk i en gruppe, og samtidig sammenlikne disse med de faktorer Irvin Yalom nevner i sin bok. Yalom sier at de vekstvilkårene han beskriver ikke er endelige, men snarere kan tjene som en slags rettesnor for videre testing og utprøving. Faktorene mener han er virksomme i alle terapigrupper, men at de får ulik mening avhengig av gruppens mål og gruppens sammensetning. Faktorene er dessuten gjensidig avhengig av hverandre, og kan verken finnes eller fungere uavhengig av de andre.

Man kan dele dem inn i 10 vekstfaktorer:

1. Læring og selv-innsikt.
2. Mobilisering av håp.
3. «Vi er alle i samme båt».
4. Nestekjærlighet.
5. Gjenopplevelse av familieforhold som blir korrigert.
6. Utvikling av mellom-menneskelige omgangsformer.
7. Modell-læring med hensyn til spesielle situasjoner.
8. Mellom-menneskelig erfaring.
9. Gruppesamhold.
10. Renselse.

Yaloms inndeling er øyensynlig en fordobling av det femtrinns-mønster vi hittil har sett i botsprosessen, i gestaltterapien og i den ikke-dirigerende metode. Imidlertid er en rekke av hans faktorer bare presiseringer og underpunkter i større prosessfaser, som lett lar seg innordne i det mer tradisjonelle femtrinns-mønster.

Vi finner dermed følgende vekstfaktorer i den gruppedynamiske prosess, ifølge mine og Yalom's observasjoner:

1. fase: «JEG ØNSKER FORANDRING...»

Gruppedeltakeren er i underskudd på sosiale kontakter, eller har kjørt seg fast i en tros- eller identitets-krise på grunn av personlige eller ytre forhold som han eller hun ønsker en hurtig forandring på.

Deres personlige vekstmotiver blir derfor sterke forventninger om en hurtig forandring, eventuelt regressive ønsker om å kaste fra seg alt ansvar og underkaste seg en sterk gruppeleder.

Det er mennesker i denne situasjonen Bibelen karakteriserer som «synder» eller «peccator» ute av stand til å hjelpe seg selv.

2. fase: «*HÅP — OGSÅ FOR MEG...?*» Den alminnelige gruppedeltaker er som oftest veldig selvopptatt og innstilt på selv både å få og gi. Når noen snakker, forbereder han som regel sitt eget neste innlegg, eller reagerer på noe av det som blir sagt ved å tolke utsagnene hele tiden uten virkelige forsøk på å lytte.

Oppfølging i aktiv lytting er derfor en vekstfaktor i enhver gruppe.

Videre er det viktig å formidle en forståelse av sammenhengen mellom innsikt og kontroll. Nødvendigheten av å lytte til seg selv og sin egen frykt og utilstrekkelighet blir i seg selv en vekstfaktor.

Den viktigste vekstfaktor er imidlertid mobilisering av håp. Å tenne håp og vedlikeholde håp er avgjørende i alle former for sjelesorg og psykoterapi. For uten håp om forandring, ingen fremtid. Ja, det menneske som fratas håpet, mister også snart livet.

I denne situasjon er det botslæren hevder at vi slites mellom hjertets anger for vårt eget liv og fryktens anger for konsekvensene om vi går fortapt. Det såkalte «contritio».

3. fase: «*DETTE HAR JEG ALDRI FORTALT FØR...*»

«Vi er alle i samme båt». — De fleste gruppedeltakere tror i utgangspunktet at alle deres egne tanker og forestillinger og problemer er helt spesielle for dem. Følelsen av å være alene med sin usikkerhet forsterkes ofte ytterligere ved at så få sosiale miljøer tillater at man åpner seg om private ting. Det gjelder både i arbeidsmiljøene og i fritidsmiljøer og i de fleste kirkelige sammenhenger.

Derfor blir det for mange en stor vekstopplevelse å høre andre gruppe-medlemmer beskrive problemer som likner deres egne. Det er som om verden åpner seg på en ny måte, og en selv blir litt mer «normal». — Andre er jo som meg!

Til tross for dette vil mange ha stor motstand mot å avsløre

sine egne «hemmeligheter», inntil de får en forståelse av at også disse er ganske alminnelige.

Som regel dreier det seg om:

a) En dyp overbevisning om en grunnleggende utilstrekkelighet, en følelse av at dersom andre kunne se inn i ham, ville de skjønne hans utilstrekkelighet og intellektuelle bløff.

b) Manglende evne til å ha omsorg og interesse for en annen. Gruppedeltakeren føler med andre ord å være innsnørt, eller som Luther sa: «Å være innkrøket i seg selv.»

c) En rekke seksuelle hemmeligheter, deriblant homofili, som er atskillig mer utbredt enn de fleste er klar over. Ikke minst denne gruppen har krav på stor omsorg og beskyttelse om de åpner seg.

Botslåren sier her at synden er erkjent i forstandens innsikt og samvittighetens anklage. — Utviklingen fører til munnens bekjennelse: «Confessio».

4. fase: «NOEN BRYR SEG OM MEG...»

Svært ofte begynner gruppedeltakerne i en gruppe med å vurdere hverandres kvaliteter. En er innstilt på å få mest mulig selv, og vil derfor ha så «sterke» medlemmer i gruppen som mulig. Føler de at det forventes også ting av dem, hender det at de stikker av før gruppen har begynt. Grupper fungerer imidlertid ikke på denne måten. Her er det sjelden bare noen som gir og bare noen som får. Om man åpner seg mot gruppeprosessen vil en fort oppdage at en virkelig er i samme båt. Da vil en også oppdage gruppens veiledning og nestekjærlighet som en vesentlig vekstfaktor. Gjennom alle prosesser vil en oppleve gruppens akseptasjon og støtte, og de fleste vil også få oppleve gleden av å kunne bety noe for andre. Ja, ofte er det de øvrige gruppemedlemmene som peker ut ens egen styrke og gode egenskaper.

I denne situasjon vil den kristne få støtte og kraft til å se Guds kjærlighet. Det som har vært fortrent vil bekjennes og syndstilgivelsen, «absolutio», gitt i det private skriftemål eller ved kirkens nattverd.

5. fase: «NÅ INTERESSERER JEG MEG FOR MENNESKER IGEN...»

Når tryggheten er etablert og nestekjærligheten virkelig opplevd i en gruppe, så er de grunnleggende vekstfaktorer tilstede for videre utvikling.

Mange vil da oppleve muligheten til å kunne bearbeide private ting som de sliter med, som for eksempel forholdet til foreldrene, eller til ektefellen og barna. Fordi gruppen har en betraktelig emosjonell likhet med en familiesituasjon, så vil gruppedeltakerens opplevelser i familien influere på deltakerens adferd i gruppen og hans holdninger overfor lederen (foreldre-overføring) og de andre medlemmene (søsken-forhold). Gjenopplevelsen av disse forhold kan så frigjøre krefter og øke den individuelle vekst. En av våre mest vanlige erfaringer er derfor at den enkeltes familieforhold nesten alltid blir bedre etter at de har deltatt i en sjelesorggruppe.

En annen viktig faktor på dette trinn er utviklingen av mellom-menneskelige forhold og en fornyet interesse for andre mennesker i sin alminnelighet. Gruppens «stil» kan her bli et forbilde, og gruppelederen et «ideal» eller en «guru» — om ikke det settes ord på de følelser som ligger bak. I en viss grad ser det imidlertid ut til at imiterende adferd kan være med på å tine opp en tilstivnet måte å være på. Slik sett kan også disse faktorer bli vekstfaktorer.

Yalom regner med at først når disse veksttrinn er integrert i den enkeltes personlighet vil den endelige renselse være et faktum. Imidlertid er vel dette en prosess som aldri tar slutt, og en slik endelig «helbredelse» får knapt noen oppleve på jorden.

Botslåren regner her med de gode gjerninger som er troens frukter og som vil vedvare i en daglig helliggjørelse, «sanctificatio», inntil Han som sitter på tronen sier: «Se, jeg gjør alle ting nye.» (Åp 21,5.)

Som denne gjennomgåelse viser kan en motivert og trygg gruppesituasjon åpne for viktige vekstfaktorer som hver på sin måte vil kunne gi vesentlige bidrag til vår egenutvikling og kristne vekst.

Disippelgruppen ifølge Markus

En av verdenshistoriens mest berømte og kjente grupper, er disippelgruppen til Jesus. Den hadde en helt spesiell og selvbevisst leder. Men til tross for det særegne ved disippelgrup-

pen hadde den likevel mange av den gode gruppes almene kjennetegn. Den hadde fellesskap og trygghet og ett felles mål. Samtidig gav den plass for individuell selvstendighet og for aggresjon og kritikk mot lederen. Jesu respekt for og akseptering av det enkelte gruppemedlem var likevel betingelsesløs. Selv ikke forræderiet til Judas, ekskluderte denne disippelen fra gruppen så lenge han selv ville være der.

Disippelgruppen hadde alle de vekstfaktorer som kjenner tegner en terapeutisk gruppe, og som jeg har beskrevet i foregående kapittel.

Å gjennomføre en detaljert analyse av den gruppedynamiske prosess i disippelgruppen på grunnlag av evangeliene, er imidlertid uhyre vanskelig — for ikke å si umulig. Det henger sammen med evangeliens tilblivelse og de ulike forfatteres redaksjon av fellesstoff og særstoff. Den tidskronologi som vi møter i evangeliene er derfor bare i grove trekk identisk med den virkelige med hensyn til å tidfeste de enkelte beretninger og hendelser. Dette kan enhver bibelleser kontrollere ved å finne ut hvor og når den samme beretningen er anført i de ulike evangelier.

Men om tidskronologien ikke kan brukes, så er det likevel fullt mulig å analysere evangeliestoffet med henblikk på de gruppedynamiske vekstfaktorer innenfor ett evangelium.

Dette skal vi gjøre, og legge Markus-evangeliet til grunn. Hans evangelium er valgt fordi det er det eldste av evangeliene, og fordi det gir inntrykk av å være en sterk konsentrert fremstilling, samtidig som det ikke mangler illustrasjoner og henvisninger til konkrete hendelser. Stilen er enkel og folkelig. Dermed fremtrer stoffet med en egen kraft og en naken realisme. Markus er for eksempel ikke redd for å tale om Jesu sinnsstemninger. Jfr. 1,41. 43; 3,5; 8,12. 33; 10,14, 16 og 21. — Ja, ved ett tilfelle beskriver Markus det som om Jesus skulle ha vært «helt fra seg» (3,21.)

I Nasaret kunne Jesus ikke utføre noe under (6,5), og om disiplene fortelles det at de mange ganger misforstod ham (4,13; 6,52; 8,17; 9,10 og 32). — I sin tale om den ytterste dag vedgikk han at den dag eller time kjenner ingen, heller ikke Sønnen, men bare Faderen (13,32).

Slike notiser som de øvrige evangelistene har utelatt eller pyntet på, gjør nettopp Markus-evangeliet interessant for oss.

Selve evangeliet er sannsynligvis skrevet i Roma like etter

byens brann vinteren 64 – 65. Forfatteren antas å ha vært den unge mannen som nevnes i 14,51, da han løp naken avgårde fra Getsemanehaven. Senere fikk han være med Paulus på den første misjonsreisen og var også med apostelen Peter i Roma.

Evangeliet har tre hoveddeler etter en innledning i kp. 1,1-13:

Første hoveddel: Jesu virksomhet i Galilea. Kp. 1,14-6,6.

Annen hoveddel: Jesus på vandring. Kp. 6,7-10,52.

Tredje hoveddel: Jesus i Jerusalem. Kp. 11,1-15,47.

Epilogen, kp. 16,1-8 regnes som autentisk, mens 16,9-20 må være et senere tillegg.

— — —

I det følgende skal vi la Markus og smånotisene hans kaste lys over vekstfaktorene i disippelgruppen, idet vi følger samme utviklingsskjema som i kapitet om de gruppedynamiske vekstfaktorer.

1. fase: LYDIGHET OG UTVELGELSE

Få mennesker har selvtillit nok til å ha egne meninger om alt. Som regel slites vi mellom kravene om å ta ansvar for eget liv og egne meninger og ønsket om å få bli som et lite barn som er trygg og anvarsløs hos en sterk mor og en sterk far. — Tilhørighet og lydighet mot et større fellesskap kan ofte gi oss en subjektiv opplevelse av en slik ansvarsfrihet. Fordi fellesskapet eller fellesskapets leder bestemmer kursen blir ens eget ansvar redusert til etterfølgelse.

For mange kan dette bli en vesentlig vekstfaktor fordi tilslutningen til en sterk leder, eller en sterk gruppedannelse frigjør krefter som en ellers måtte ha brukt for å ordne opp i sitt liv på egen hånd.

På samme måten er ingen vekstfaktor sterkere enn vissheten om at en er spesielt ønsket. Det gir trygghet til å være seg selv uten å måtte forsøke å leve opp til falske forventninger fra gruppelederen eller fellesskapets side. Det å være spesielt kallet, utvalgt eller invitert med i et gruppefellesskap motiverer derfor i utgangspunktet til en sterk gruppelejalitet.

Om vi ser på disippelgruppen ifølge Markus-evangeliet så ser vi at Jesus — som den suverene menneskekenner han var, har spilt bevisst på begge disse vekstfaktorene. For det første våre naturlige behov for å underkaste oss et sterkt lederskap

som samtidig gir oss en livsnødvendig individuell frihet til selv å kunne velge, slik som i Jesu møte med de første disiplene.

For «en gang han gikk langs Galilea-sjøen, fikk han se Simon og hans bror Andreas, som kastet not i sjøen; de var fiskere. Jesus sa til dem: Følg meg, så vil jeg gjøre dere til menneskefiskere. Straks lot de garnene ligge og fulgte ham.» (1,16-18.)

Litt senere «da han kom forbi tollboden, fikk han se Levi, sønn av Alfeus, sitte der, og han sa til ham: Følg meg! Og han reiste seg og fulgte ham.» (2,14.)

Lydighet og hengivelse er derfor viktige vekstfaktorer i en kristen gruppe så sant den er frivillig og ikke påtvunget.

Den andre viktige vekstfaktoren i en gruppedannelse er opplevelsen av å være utvalgt. Her har vi mye å lære av Jesus som valgte både gruppens medlemmer og gruppens størrelse med omhu. For som Jesus sa: «Det er ikke de friske som trenger lege, men de syke. Jeg er ikke kommet for å kalle rettfærdige, men syndere.» (2,17.) — Av de mange, mange som fulgte ham valgte han så ut noen spesielt, for i 3,13-14 heter det: «Så gikk han opp i fjellet. Han kalte til seg dem han ville, og de kom til ham. Han innsatte tolv som skulle være med ham, og som han ville sende ut.»

2. fase: LÆRING OG SELVINNSIKT

Før disiplene kunne sendes ut på egen hånd var det imidlertid nødvendig for dem både å lære og forstå Jesu budskap, og å lære og erkjenne sine egne reaksjoner. Den viktigste vekstfaktoren var imidlertid selve motiveringen. De måtte bli tent av et håp om at det de gav seg i kast med hadde noen mening.

Om vi ser på disippelgruppen så oppdager vi fort at hele den første tiden gikk med til en slik motivering og læring.

Det heter for eksempel at: «Med mange slike liknelser *forkynte* han Ordet for dem, så mye de var i stand til å *høre*. Uten liknelser talte han ikke til dem. Men når han var alene med disiplene, *forklarte* han alt for dem.» (4,33-34.)

Og om sammenhengen mellom innsikt og selvkontroll leser vi: «Legg merke til det dere hører! Med det samme mål dere selv bruker, skal det måles opp for dere, og enda mer skal gis dere.» (4,24.) — Med andre ord ser Jesus det som en ve-

sentlig vekstfaktor at vi kjenner oss selv så godt at vi blir oss våre egne og kanskje ubevisste motiver, bevisst. Derfor oppfordres vi så sterkt til å høre det vi hører ved å skjerpe vår evne til aktiv lytting og til å øve selvkontroll med våre mål, for om vi er sløve her så vil vi fra Guds side bli behandlet på den samme måten som vi behandler andre.

Det tar imidlertid alltid tid før et nytt budskap og nye verdier blir oppfattet, tatt imot, og blir en del av vår personlighet. Slik var det også i disippelgruppen. Derfor var håpet så viktig. For håpet gir oss del i det vi aner, men ennå ikke har forstått fullt ut. — I liknelsen om såmannen blir vi minnet om nettopp dette, for da Jesus «var blitt alene med de tolv og de andre som var med ham, spurte de ham om liknelsene. Han svarte: Til dere er hemmeligheten om Guds rike gitt! Men til dem som er utenfor, blir alt sagt i liknelser —» (4,10-11.)

Det å få del i hemmeligheten om Guds rike, og å oppleve det fullt ut en gang, ble derfor den avgjørende vekstfaktor som drev disippelgruppen. Noen enkel etterfølgelse ble det imidlertid ikke i mange situasjoner der håpet kjempet mot gruppen og den enkeltes redsel og tvil. I en slik vanskelig situasjon under en storm på Genesaretsjøen hvor disiplene ble forferdelig redde, var det Jesus tvang dem til et *selvransakende* oppgjør med seg selv med følgende tordentale: «Hvorfor er dere så redde? Har dere ennå ingen tro? Men de var grepet av stor frykt og sa til hverandre: Hvem er han? Både vind og sjø adlyder ham.» (4,40-41.)

3. fase: I SAMME BÅT

Opplevelsen av skjebnefellesskap, at andre er som en selv med uvisshet, redsel, tvil og egne «hemmeligheter» er viktige vekstfaktorer i enhver gruppe. At vi med andre ord er «i samme båt».

I beretningen om hvordan Jesus stiller stormen, forteller Markus på en herlig måte noe som må ha vært usedvanlig betydningsfullt for samholdet i disippelgruppen. Nemlig disiplenes ubeskrivelige redsel for å gå fortapt. Her *mistet de ansikt* for hverandre, og måtte sammen bekjenne sin avhengighet av lederen. Eller som Markus så malende beskriver hendelsen: «Da kom det en voldsom virvelvind, og bølgene slo inn i båten, så den holdt på å fylles. Men Jesus lå og sov på en pute bak i båten. De vekket ham og sa til ham: *Mester bryr du deg*

ikke om at vi går under? — Da reiste han seg, truet vinden og sa til sjøen: Stille! Vær rolig! Og vinden la seg, og det ble blikk stille.»

Denne og liknende episoder må ha sveiset disippel-gruppen sammen til en svært god gruppe, hvor en også våget å sette ord på sin egen uvisshet. Et dristig vidnesbyrd om dette er Jesu egen uvitenhet om den ytterste dagen, som han åpent innrømmer overfor disiplene, idet han sier: «Men den dag eller time kjenner ingen, ikke englene i himmelen og heller ikke Sønnen, bare Faderen.» (13,32.)

Men nettopp slike og liknende utsagn fra Jesus som viser hans begrensning og menneskelighet gjør ham ikke bare til leder, men til den gode *gruppeleder* som Peter kan gi sin Cæsarea Filippi-bekjennelse: «Da svarte Peter: Du er Messias. Men han forbød dem strengt å si dette til noen.» (8,29.)

4. fase: NESTEKJÆRLIGHET OG SYNDSFORLATELSE

I en sterk gruppe er den gjensidige veiledning og en nestekjærlighet som kommer til uttrykk i betingelsesløs akseptasjon av hverandre, vesentlige vekstfaktorer. Vi har mange eksempler på nettopp dette i disippelgruppen, hvor vi bakom de kortfattede referatene kan ane spenningene som må ha vært tilstede.

For selv om Jesus var den avgjorte leder, så gjorde både kritikk og opposisjon mot lederen seg gjeldende i disippelgruppen. Etter at Jesus har talt om sin død og oppstandelse hører vi for eksempel at: «Peter tok ham tilside og gav seg til å irettesette ham.» (8,32) og på veien til Kapernaum begynte disiplene å diskutere. Da spurte Jesus dem: «Hva var det dere snakket om på veien? Men de tidde, for de hadde snakket om hvem som var den største. Da satte han seg ned, kalte de tolv til seg og sa til dem: Den som vil være den første, må være den siste av alle og tjener for alle.» (9,33-35.)

Til tross for slike hendelser ble likevel aldri noen ekskludert eller frosset ut. Slik kom nestekjærligheten til uttrykk som en viktig vekstfaktor.

Det viste seg også på en annen måte der disippelgruppen gir sin akseptasjon og støtte også til Jesus når han er sliten og ute av seg. — Om dette sier Markus: «Da han kom hjem, strømmet folk sammen igjen, så Jesus og disiplene ikke engang rakk å få seg mat. Da hans nærmeste hørte det, gikk de

avsted for å hente ham: for de sa: Han er helt fra seg.» (3,20-21.)

Gjennom slike erfaringer opplevde naturligvis Jesus og disiplene å bety mye for hverandre, men de fikk også bety mye for andre. En ikke uvesentlig vekstfaktor i gruppeprosessen var derfor Jesu utsendelse av de tolv. Mer enn mange ord fortalte en slik handling at Jesus både stolte på dem og kunne bruke dem i sin tjeneste. Disiplene på sin side vokste på slike oppgaver som når Jesus «kalte de tolv til seg og sendte dem ut, to og to, og gav dem makt over de urene ånder» (6,7). For «de drev ut mange onde onder, og salvet mange syke med olje og gjorde dem friske» skriver Markus (6,13).

Men mest av alt opplevde disippelgruppen den konkrete syndsforlatelsen som innstiftelsen av nattverden ble for dem, som den viktigste av alle vekstfaktorer. Her ble selve Gudsrikets hemmelighet åpenbart på en rituell måte som på et avgjørende vis skiller dem som tilhører gruppen fra alle dem som ikke gjør det, for: «Dette er mitt legeme. Dette er mitt blod, paktens blod, som utøses for mange.» (14,22-24.)

5. fase: NY TILHØRIGHET – NYE MÅL

En god gruppe har alltid mange følelsesmessige likheter med en familiegruppe, fordi gruppen gir tilhørighet, trygghet, veiledning, nestekjærlighet, akseptering og oppgaver. Slik må også Jesus ha følt det når han gjennomfører sin endelige frigjørelse fra sin mor og sine brødre slik det skildres i 3,32-35. For «en stor flokk satt omkring ham, og noen sa til ham: Din mor og dine brødre er utenfor og spør etter deg. Han svarte: Hvem er min mor og mine brødre? Og han så på dem som satt omkring ham, og sa: Se, her er min mor og mine brødre! Den som gjør Guds vilje, er min bror og søster og mor.»

For Jesus ble altså tilhørigheten til dem som fulgte ham sterkere enn tilhørigheten til hans nærmeste familie. Slik forstått ble gruppetilhørigheten den nødvendige vekstfaktor som gjorde det mulig å bryte den psykiske morsbinding mellom Jesus og Maria, og dermed åpne for Jesu nye liv.

En annen vesentlig vekstfaktor oppstår i en gruppe som åpner for etterfølgelse av adferd og adopsjon av ansvar. Fra disippelgruppen vet vi at nettopp disse faktorene fikk avgjørende betydning der Jesus kalte til seg disiplene og sa: «Den

TABELL OVER GRUPPEVEKST OG EGENUTVIKLING

BOTS-PROSESSEN:	GESTALTTERAPIENS FEM TRINN:	DEN IKKE-DIRIGEREND METODE:
Gruppemedlemmet er: PECCATOR = * synder * det splittede menneske som ikke har fred	The phony layer = ulike grader av: * spill som dekker over vårt egentlige JEG * distansering * tomhet	Ansvar og fortvilelse: * for seg selv * for sin egen tilpasning
Gruppemedlemmet føler: CONTRITIO = * hjertets anger for eget liv * fryktens anger for konsekvensene	The phobic layer = begynnende kontakt: * med vårt eget late-som-om-spill * med frykten for å måtte endre adferd.	Katarsis = Renselse: * i negative reaksjoner * i aggressive og kritiske utbrudd mot lederen * for positive emosjoner
Gruppemedlemmet opplever: CONFESSIO = * forstandens selvinnsikt * samvittighetens bekjennelse	The impasse = * disharmoni og hjelpeløshet * selvforakt * usikkerhet mht. egne ressurser * falsk selvsikkerhet.	Innsikt og selvforståelse: * ubevisste motiv og behov klargjøres * selvbildet korrigeres * ny selvakseptasjon
Gruppemedlemmet får: ABSOLUTIO = * medmenneskelig akseptasjon * og syndenes forlatelse i Faderens, Sønnens og Den Hellige Ånds navn	The implosive layer = * konfrontasjon med egne holdninger * behov for hjelp og støtte * ønske om å utprøve ny adferd	Akseptasjon: * Vi aksepterer deg som <i>du</i> er * Jeg aksepterer meg som <i>jeg</i> er
Gruppemedlemmet blir: SANCTIFICATO * et nytt menneske (Gal 2,20) * kalt til gode gjerninger (Ef 2,10)	The explosive layer = * frigjøring av ubrukt energi * opplevelse av «å bli født på ny» * ny livsførsel	Økt selvstendighet: * nytt ansvar for egne handlinger og eget liv * nye mål * nytt liv

GRUPPEDYNAMISKE VEKSTFAKTORER:	VEKSTFAKTORER I DISIPPEL- GRUPPEN IFØLGE MARKUS:
Gruppedeltakeren har: * forventninger om hurtig forandring * regressive ønsker om underkastelse og frigjørelse fra eget ansvar	Lydighet og utvelgelse: 1,17 Følg meg så vil jeg gjøre dere til menneskefiskere. 2,13 Jesus kom ikke for å kalle rettferdige, men syndere. 3,14 Jesus kalte til seg en gruppe på 12 som skulle være med ham, og som han ville sende ut.
Gruppedeltakeren lærer: * å lytte aktivt * å se sammenhengen mellom innsikt og kontroll * å mobilisere håp om forandring	Læring og selvinnsikt: 4,24 Legg merke til det dere hører! Med det mål dere selv bruker, skal det måles opp for dere. 4,11 Til dere er hemmeligheten om Guds rike gitt. 4,40 Hvorfor er dere så redde? Har dere ennå ingen tro?
Gruppedeltakeren opplever: * vi er alle i samme båt * andre er som meg * frimodighet og trygghet til å sette ord på egne «hemmeligheter»	I samme båt: 4,38 Da bølgene slo inn i båten vekket de Jesus og sa: Mester bryr du deg ikke om at vi går under? 13,32 Men Jesus innrømmer: Den dag eller time kjenner ingen, ikke englene i himmelen og heller ikke Sønnen, bare Faderen. 8,29 Da svarte Peter: Du er Messias.
Gruppedeltakeren mottar: * gruppens veiledning og nestekjærlighet * gruppens akseptasjon og støtte * vidnesbyrd om å bety noe for andre	Nestekjærlighet og syndsforlatelse: 8,32 Da tok Peter ham tilside og gav seg til å irettesette ham. 9,22 Disiplene diskuterte hvem som var den største ... 4,21 De gikk avsted for å hente Jesus, for de sa: Han er helt fra seg. 14,22 — Dette er mitt legeme. Dette er mitt blod, som utøses for mange ...
Gruppedeltakeren erfarer: * korrigerende og bedre familieforhold * vekst i kristent liv * mot til å bety noe for andre	Ny tilhørighet — nye mål: 3,33 Jesus svarte: Hvem er min mor og mine brødre? Den som gjør Guds vilje, er min bror og min søster og mor. 8,34 Den som vil følge etter meg, må fornekte seg selv ... 16,15 Gå ut i hele verden og forkynn evangeliet for alle mennesker.

som vil følge etter meg, må fornekte seg selv, ta sitt kors opp og følge meg. For den som vil berge sitt liv, skal miste det. Men den som mister sitt liv for min skyld og for evangeliets skyld, han skal berge det.» Og: «Den som skammer seg over meg og mine ord i denne utro og syndige slekt, ham skal også Menneskesønnen skamme seg over når han kommer i sin Fars herlighet, sammen med de hellige engler.» (8,34-35 og 38.)

At ethvert gruppemedlem føler at det er behov og bruk for nettopp ham eller henne frigjør alltid krefter til å bety noe for andre. Slik var det også i disippelgruppen hvor hele deres liv ble forandret og innstilt på nye mål. Derfor hører vi da også om bare ett frafall, mens nesten alle de øvrige led martyrdøden for budskapets skyld, en etter en i årene etter Jesu død.

Men nettopp denne iakttagelsen er også en viktig vekstfaktor. Opplevelsen av å bli akseptert og betrodd og gitt ansvar fører til vekst i eget liv og trang til å dele dette med andre, eller som det heter i tilleggset til Markus-evangeliet: «Gå ut i hele verden og forkynn evangeliet for alle mennesker.» (16,15.) Så er da dette den vedvarende vekstfaktor for alle dem som har opplevd troens fellesskap med Jesus og hans betingelsesløse akseptasjon.

Vi kan derfor summere opp disippelgruppens 10 vekstfaktorer slik:

1. Lydighet og hengivelse.
2. Utvelgelse og kall.
3. Motivering og læring.
4. Erkjennelse og selvinnsikt.
5. Gudsrikets håp og hemmelighet.
6. Opplevelsen av å være «I samme båt».
7. Rom for uenighet og nestekjærlighet.
8. Akseptasjon og syndsforlatelse.
9. Ny tilhørighet og nytt ansvar.
10. Etterfølgelse og nye mål.

Disippelgruppen ifølge Markus var en vekstgruppe av enorme dimensjoner. Den hadde sitt utspring i Jesu enestående personlighet, men den fungerte på menneskelig vis på en måte som vi er kalt til å ta lærdom av.

5. kapittel

«Å være med i en sjelesorggruppe er å lære å være sammen med mennesker. Det er å lære å godta seg selv og andre, og det er å lære den tålmodighet og styrke og trofasthet som må til for å vokse som menneske og som kristen.»

(Fra en evaluering i en sjelesorggruppe)

Hva kjennetegner en sjelesorggruppe?

Det er spørsmålet vi skal forsøke å drøfte i dette kapitlet. Det blir nødvendig å lytte til utsagn fra mennesker som har vært i slike grupper, samtidig som vi sammenlikner deres erfaringer med vår innsikt i den kristne botsprosess, den innsiktsgivende psykoterapi og de almene vekstfaktorer i disippelgruppen.

Vi må også diskutere hvordan den ytre ramme og ledelsesform kan være med å prege gruppens atmosfære og utviklingsmuligheter i forskjellige retninger. Vi må videre minne hverandre om at det som skiller sjelesorggrupper fra alle andre dynamiske gruppedannelser, er målsettingen, verdigrunnlaget og vår kontinuerlige oppmerksomhet om Den Hellige Ånds mulighet til å gripe inn og påvirke utviklingen for gruppen og den enkelte.

Gruppeidentitet og gruppeledelse i sjelesorggrupper

Hvordan utvikler en sjelesorggruppe seg?

Det kan føles umulig å beskrive, men for å gjøre noen forsøk har jeg systematisk bedt deltakere i slike grupper beskrive sine erfaringer etter hvert som gruppeprosessen har utviklet seg.

Disse gruppene som har vært definert som «sjelesorggrupper med vekt på egenutvikling og kristen omsorg» har hatt møteserier med henholdsvis 35 og 70 timer. — I den såkalte videregående gruppen med 70 timers gruppetrening ved siden av enkelte individualsamtaler, sa de som deltok:

* Gruppen har for meg vært en mulighet til å prøve adferd som det er risikabelt å prøve ellers.

* Jeg kom usikker til gruppen. Hva var dette for noe? Hva skulle jeg si? — Etterhvert fortalte gruppen meg en del av dette. Så begynte jeg å føle hvordan jeg selv skulle være. Jeg ble tryggere på de andre. Jeg følte ikke lenger at jeg måtte ta sats av frykt for å dumme meg ut.

* Gruppen har for meg, i tillegg til å gi tanker og bilder i forbindelse med bibelmeditasjonene, vært et gruppefellesskap, et sted hvor målet var oss i gruppen, med ord og blikk. Et sted å arbeide med tanker, og å hvile i et fellesskap.

* Jeg har erfart mye om trygghet og om nærhet ved at vi har lyttet til hverandre. At vi har snakket om de følelsene som betyr noe. At jeg har opplevd akseptasjon.

* I sjelesorggruppen har jeg opplevd at det legges stor vekt på å praktisere at alle har noe å gi og at alle er likeverdig god-tatt og respektert, enten de sier noe eller ei.

Jeg har lært å åpne meg og sette ord på ting som jeg før ikke har klart, eller fortrengt. Det har vært godt å kunne uttrykke mine følelser og mine håp overfor en gruppe. Å vokse personlig gjennom de reaksjoner jeg har fått på meg selv.

* I gruppen har søkelyset blitt satt på meg selv. Jeg er blitt nødt til å se meg selv på en ny måte og lære nye ting om meg selv, både på godt og vondt.

Dette har jeg fått til i sjelesorggruppen. Nå blir det opp til meg selv å gå videre.

* Mitt utbytte av sjelesorggruppene kan beskrives slik: Fra sterk tvil med hensyn til mine egne holdninger, tro og standpunkter — til en grunnleggende tillit til meg selv og mitt liv som gir meg rett til å leve som menneske, som Guds skapning.

Det generelle utbytte av en god sjelesorggruppe vil sannsynligvis i de fleste tilfelle kunne summeres i slike utsagn. Imidlertid er både hovedinntrykket og enkelterfaringene i avgjørende grad bestemt av gruppens ledelse og av gruppens struktur.

La oss derfor se litt på en gruppes karakteristiske og almene kjennetegn.

1. Gruppens målsetting må oppleves som viktig. Ja, for det enkelte gruppemedlem kanskje «livsviktig».
2. Gruppen må gis god tid til å finne sin egen atmosfære. Forskjellige motstridende interesser og krefter blant gruppedeltakerne kan hindre gruppen i å komme videre, dersom disse kreftene og interessene ikke bearbeides i startfasen.

For å klare det må gruppen ha et klart felles mål, eller et felles utgangspunkt. Retningen markeres ved gruppens ledelse — eller som vi skal se, av den tilsynelatende «mangel» på en slik ledelse.

3. Gruppen må ha en struktur som er valgt på forhånd, avhengig av mål og retning. Strukturen kan være høy, det vil si med klare oppgaver og en forventet progresjon. Eller den kan være lav. Det vil si ingen oppgaver, en tilbaketrukket ledelse og fullstendig deltakerstyrt innhold. Målsettingen må imidlertid også her være klar, som forpliktende deltakelse over et visst tidsrom, så og så mange timer osv.

I enhver gruppe vil sterkt ulike krefter være i virksomhet, som for eksempel balanseforholdet mellom *tiltrekning* og *avvisning*. — I hvilken grad det enkelte gruppemedlem motstår et slikt press er totalt avhengig av hans eller hennes *motivasjon*. Dersom man må overtale noen til å bli med i en sjelesorggruppe kan en snart oppleve at vedkommende trekker seg hvis han eller hun opplever en eller annen form for avvisning. På den

annen side er graden av avvisning igjen avhengig av den sosiale status og prestisje gruppedeltakelsen gir. Hvis denne er stor, vil gruppedeltakeren ha større toleranse overfor de andre i gruppen.

Vi står her overfor et komplisert spill som det gjelder å være oppmerksom på. For gruppen på sin side er heller ikke uberrørt av at en eller flere trekker seg fra gruppeprosessen. Det vil alltid oppleves som en klar avvisning av gruppen som sådan, en avvisning som igjen fører til at gruppen svært ofte vil gå langt i å imøtekomme den enkeltes kritikk.

Gruppetiltrekningen, det vil si hvor gjerne en person vil delta i gruppearbeidet, må derfor jevnføres med gruppeatmosfæren som gir uttrykk for hvor gjerne gruppen vil ha vedkommende person som medlem.

Som regel vil dette være en prosess som går over en tid, hvor «prisen vi må betale for gruppedeltakelse» fremstår som en variant av loven om tilbud og etterspørsel. Erfaringen er imidlertid at enhver får tilbake det man selv investerer.

Og det man først og fremst må investere er sin egen motivasjon. For de gruppene jeg selv leder, opplevde jeg en klar forskjell i gruppelojalitet da jeg gikk over fra å registrere påmeldingene muntlig til å kreve av søkerne at de utfylte et trykt skjema med noen enkle opplysninger. Gruppens prestisje så også ut til å øke da vi gikk over fra en frivillig kursavgift ved slutten av semestret til å innkreve en mindre fast kursavgift ved gruppestart. Mange av gruppedeltakerne spør siden etter kursattester som vedlegg til søknader av forskjellig slag, for eksempel arbeid i helsesektoren. En tilsvarende prestisjeøkning så også her ut til å kunne registreres da vi begynte med å utdele en fast attest for fullført sjelesorggruppe med et visst antall timers gruppetrening osv.

Vissheten om at det som regel var flere søknader enn plasser i en sjelesorggruppe på 10 deltakere, så også ut til å øke gruppens tiltrekning og den enkelte deltakers motivering for å fortsette i gruppen til tross for opplevd avvisning fra resten av gruppen i en periode.

Om vi derfor skal forsøke å summere opp de verdier og holdninger vi finner hos gruppemedlemmer som får en positiv plass i gruppen, eller som blir positivt vurdert av andre, kan vi nevne disse punktene:

1. Selvstendig motivasjon og søknad om deltakelse.
2. Vilje til selvutlevering og egeninvestering av tid og engasjement.
3. Ærlighet omkring egne følelser, både med hensyn til seg selv og de øvrige deltakerne.
4. Minst mulig forsvar.
5. Interesse for de andre, og akseptering av dem slik de er.
6. Lojalitet og fullstendig taushetsplikt om gruppens personlige anliggender overfor andre.
7. Ønske om egenutvikling.

I motsetning til denne «gode» gruppedeltaker vil den vanskelige gruppedeltaker være moralistisk, doserende, autoritær og lite innstilt på å delta på samme nivå som de øvrige. Om han eller hun blir konfrontert med slike inntrykk vil vedkommende forsvare seg iherdig enten gjennom rasjonelle forklaringer eller ved personlige angrep, for eksempel på gruppeleder — eller på en utsatt «syndebukk» i gruppen.

En slik gruppedeltaker vil også gjerne trekke stolen sin noen centimeter ut av sirkelen, eller når konflikten blir åpenbar — klart vekk fra de andre. Dermed understrekes vedkommendes selvisolering og distanserende holdning. Det rare er imidlertid at når vedkommende blir konfrontert med sin måte å sitte på, så er svært ofte han eller hun ikke oppmerksom på dette selv. De unnskylder seg med at de er vant til å sitte slik, at det er behageligere for beina som de da kan strekke ut e.l. — Om de så inviteres til å komme inn i sirkelen igjen (som *ikke* er rundt noe bord) vil konflikten enten tilspisses eller løses. Noen vil være glade for at de andre endelig gav også dem oppmerksomhet, og de vil ta imot invitasjonen fra gruppen med stor takknemlighet etter en stund. Andre vil imidlertid føle invitasjonen som et utilbørlig press som de ikke kan godta. Forsøker man så å tvinge vedkommende inn i sirkelen, har man en åpen konfrontasjon som tar et gruppemøte eller to.

Det kan lyde detaljert, men faktisk er måten å sitte på ganske viktig. Det har med gruppens struktur å gjøre. Vi får to vidt forskjellige grupper om vi velger å la gruppemedlemmene sitte avslappet i gode stuestoler og i sofaen rundt et salongbord, eller om vi sitter på stoler i en åpen sirkel. — Den gode stolen, sofaen og salongbordet gir oss nemlig utallige

muligheter for tilbaketrekning og trygg distansering fra dem og det vi ikke liker. Den åpne sirkelen gir ikke slike forsvarsmuligheter. Der må vi delta på like linje med de øvrige i gruppen. Det alene gjør gruppen dynamisk.

Vår erfaring er dessuten at det er fint å ha god plass i en sjelesorggruppe. Gjerne et rom uten møbler i det hele tatt, men med et godt gulvteppe å sitte og ligge på, i forbindelse med øvelser, bibelmeditasjoner o.l. Men dette skal jeg komme tilbake til i bokens annen del.

Bare her noen linjer om det som gjør en gruppe til noe annet enn terapi — til en sjelesorggruppe. Om vi tar for oss tabellen på side 52–53 vil vi se at de fem hovedfaser er ganske sammenfallende i en botsprosess og i en gestaltterapi- eller ikke-dirigerende gruppe. Vekstfaktorene i en terapeutisk gruppe og i en sjelesorggruppe er også ytre sett de samme. Det er derfor ikke den ytre struktur som avgjør gruppens egenart, men dens indre målsetting og verdigrunnlag.

Verdigrunnlaget er naturligvis det kristne menneskesyn og målsettingen den prosess som bringer det enkelte splittede menneske som ikke har fred, til et bevisst liv i Jesus Kristus. Eller som Paulus uttrykker det i Galaterbrevet 2,20: *«Jeg er korsfestet med Kristus, jeg lever ikke lenger selv, men Kristus lever i meg.»*

En slik prosess er en total identitets-forvandling fra Jeg-identitet til Kristus-identitet som hos den kristne pågår hele livet i en daglig bot og omvendelse. Forkynnelsen har alltid dette siktemål. Men menighetsgruppen som forkynnelsen sikter inn mot, vil som regel være for stor til at den enkelte får hjelp til å sette ord på sine egne hindringer, sine egne synder, sine egne håp og sin egen tvil, aggresjon og skuffelse overfor kirken, de kristne og kanskje også Kristus.

Tenk bare på alle de her i landet som er døpt og har fått sin barnelærdom, som i dag er skilt og som kanskje lever i papirløse samlivsforhold, mens de ber sin aftenbønn, men aldri tør gå til kirke. — Eller tenk på de snart hundretusener av kvinner som har fått en eller flere aborter, mens kirken gjentar og gjentar at dette er synd. Og synd er det, men synd er det også å ikke hjelpe disse ti-tusener av kristne kvinner til å få satt ord på sine følelser omkring dette, og til å gi dem en mulighet til videre egenutvikling og kristen vekst ved å få bekjent sin aggresjon, skyld og hat mot kirken og de kristne.

Eller tenk på de utallige kristne familier som sliter med sin tro og sitt samliv, fordi samfunnspresset med hensyn til økonomi og bolig, arbeid og likestillingsideologier kjemper om deres oppmerksomhet. Dermed kommer mange i under-skudd på selvrespekt, fordi den reflekterte anerkjennelse fra mennesker omkring oss, og som vi er så totalt avhengig av, blir borte.

Hoveddelen av de jeg har hatt i sjelesorggrupper har hatt mindreverdighetsfølelser av forskjellig slag, og vært hellig overbevist om at alle andre var bedre enn dem selv i nesten alt. Her har gruppearbeidet vist seg usedvanlig nyttig og korrigerende, idet gruppen jo som regel har adskillig høyere tanker om vedkommende enn han eller hun har selv. Litt etter litt vil så denne personen våge å ta imot hva gruppen gir ham, inntil han kanskje sier:

«Jeg har erfart mye om trygghet og nærhet ved at vi har lyttet til hverandre. At vi har snakket om de følelsene som betyr noe. At jeg har opplevd akseptasjon.»

Men det motsatte kan også skje. At en person føler seg så suveren at han eller hun har myndighet til å lede og veilede andre i alle vesentlige spørsmål. Dersom en slik person samtidig er en kristen, vil han kunne utgjøre en veritabel belastning for sin egen familie, sitt nærmiljø og sin menighet. Vi står her overfor en glideskala hvor nyansene mellom normalitet og psykopati kan være hårfine, men sikkert er det at den som forsøker å herske over andre med Gud i bakklommen blir en voldsom belastning for mange, som velger å lide i stillhet fordi vi som kristne skal utholde alt og tilgi alt. — Ja, tilgi! — men ikke tåle. Her kan en sjelesorggruppe gjøre mye for å redde selvrespekten hos dem som blir tyrannisert.

Ofte er det en mor eller en far som forsøker å herske over sine barn (også meget voksne barn) gjennom en slik kontinuerlig overføring av skyldfølelse overfor Gud. — At du som kristen går kledd slik. At du som kristen kan ha slike venner. At du som kristen kan være sosialist. At dere som kristne tillater barna å oppføre seg sånn. At dere som kristne ikke akter mor og far, slik vi gjerne vil! osv. osv.

Hvor mye frustrasjon, aggresjon og undertrykt selvtillit som bunner i slike holdninger og i uoppgjorte forhold til foreldrene, skal jeg komme tilbake til i gjennomgåelsen av ulike gruppeopplegg til sjelesorggruppene.

Om en ikke er klar over det kan alle disse personlige problemene stjele hele sjelesorggruppens oppmerksomhet, slik at en ved siste gruppemøte må spørre seg selv: Hva er det som har vært spesifikt kristent ved denne gruppen?

Målsettingen, verdigrunnlaget — det å stadig være oppmerksom på Den Hellige Ånds mulighet til å gripe inn, kan vi naturligvis svare. Men er det i lengden nok? — Utviklingen i en rekke andre land har her vist at sjelesorgen lett kan utvikle seg så spesialisert og så tett opp til psyko-disiplinene at velutdannede sjelesørgere sogar får sine honorarer refundert av trykkesystemene på linje med leger og psykologer. — Tildels har denne utviklingen også hatt en viss gjennomslagskraft i Norge i forbindelse med Kirkens Familierådgivningskontorer, hvor kristen rådgivning gis av utdannede terapeuter som så igjen får sine honorarer refundert av det offentlige. Denne rådgivningen skjer også som regel parallelt og på siden av prestekontorenes sjelesorg og menighetenes diakonale utvalg.

Jeg tror at dette er en farlig utvikling. I det minste om vi her skulle få en parallell linje i sjelesorgarbeidet med selvstendige sjelesorgsentra, klinikker, sjelesorggrupper, SOS-tjeneste osv. —

Og grunnen er at kristen sjelesorg og rådgivning bør ha et «rom» i menigheten, både fysisk og åndelig talt. Jo mer jeg har arbeidet med denne type sjelesorg, jo sikrere er jeg blitt på at nettopp denne forbindelsen er det som kan trygge sjelesorggruppenes klare kristne identitet i det lange løp.

For gruppene jeg selv leder har dette ført til at Studentprestrådet allerede på søknadsskjemaet har skrevet at det er ønskelig at de som får plass i en av sjelesorggruppene slutter opp om en ukentlig gudstjeneste i den tiden de går i gruppe.

Dette følger vi så opp senere ved å innby til spesielle kirkekaffesamlinger for gruppemedlemmene et par ganger i semesteret. Enkelte gruppemøter har vi også brukt til å forberede oss på søndagens tekst, ved først å meditere over den og deretter spørre hverandre hva vi *tenkte* og hva vi *følte* ved å høre nettopp denne teksten. Et eksempel på en preken laget på grunnlag av en slik meditasjon gjengis i kapitlet «Angsten og veien». — På grunn av den tette kontakten mellom sjelesorggruppene og «menighetslivet» har også en rekke av gruppemedlemmene etter hvert gått inn i ulike tjenesteoppgaver

utenfor gruppene, eller blitt ledere i mer tradisjonelle bibel-grupper som imidlertid har lagt mest vekt på samtalen.

For å summere kan vi altså si at strukturen i en sjelesorg-gruppe bør være preget av en levende kontakt med en menighet, slik at gruppeprosessen og gudstjenestelivet gjensidig får utfylle hverandre.

GRUPPELEDELSE I SJELESORGGRUPPER

All erfaring har vist at ledelsesformen har meget stor betydning for en gruppes utvikling. Det er på dette området gjort en rekke undersøkelser som det bl.a. refereres til i Arne Sjølund's bok *Gruppepsykologi* (København 1965) som gjennom årene har kommet i en rekke nye opplag.

Sjølund skriver at man gjennom forsøk og iakttagelser som regel har skjelnet mellom tre slags ledelsesformer som hver for seg er med på å skape gruppens såkalte «psykologiske klima».

Under en *autoritær* ledelse, hvor lederen bestemmer det hele, og hvor gruppens medlemmer får diktert hva de skal gjøre, vil det utvikles en fast etablert rangorden mellom gruppe-medlemmene. Dette vil henge sammen med «diktatur»-formen, som jo nettopp forutsetter faste plasser i den sosiale orden. De enkelte medlemmers sikkerhet i en slik gruppe, vil være avhengig av at de har lederens gunst, eller «står seg godt» med dem som har høyere posisjon i gruppen enn dem selv. Dette vil igjen forsterke tendensen til å se ned på dem, som står svakere enn de selv gjør. Svært ofte samler slike tendenser hos medlemmene seg i et sterkt behov for å peke ut en eller flere som kan opptre som «syndebukk».

Motsetningen til den strenge, autoritære ledelse er det som Sjølund kaller en «*laissez-faire*»-form, hvor aktivitetene er overlatt til kreftenes frie spill. Det er ikke organisert noen form for ledelse, med det resultat at gruppens medlemmer er mer eller mindre usikre, og en nærmest anarkistisk tilstand vil oppstå. Denne frihet for ledelse — eller mangel på inngripen, kan også være en følge av en bevisst filosofi om å gjøre gruppen deltakerstyrt.

Den tredje ledelsesform Sjølund beskriver er den han be-

tegner som den *demokratiske*, eller bedre, *den gruppeorienterte*. Den har verken den strenge ledelse eller er uten ledelse. Lederen og gruppens medlemmer samtaler om tingene, idet man søker å skape forståelse hos hver enkelt for nødvendigheten av det en gjør. Slike avgjørelser treffes alltid i fellesskap og i full enighet. I slike grupper betrakter medlemmene hverandre i høyere grad som likeverdige, om enn ikke like. Det hersker videre en utpreget fellesskapsfølelse, eller vi-følelse hos gruppe-medlemmene, i motsetning til hva som er tilfelle i de «individualistiske» grupper og de autoritært ledede grupper, hvor jeg-følelsen dominerer.

— — —

Om vi skal overføre disse almene gruppeledelses-erfaringer til de gruppeledelses-typer vi kjenner fra kirke- og kristenliv, er det lett å se at det er den første og den tredje modellen som peker seg ut.

Den autoritære ledelsesform er på mange måter naturlig i en kristen sammenheng hvor det forutsettes at lederen har modenhet og innsikt i Guds ord, som naturlig nok er gruppens verdigrunnlag. Lederens tolkninger og utlegninger av Guds ord blir derfor som regel akseptert som den riktige, eller i det minste ikke opponert mot. Tradisjonen med ordinerte embetsutøvere, og spesielt kalte og innsatte forkynnere, diakoner, kateketer, menighetssekretærer, ungdomsledere osv. inviterer også til en autoritær struktur dersom en ikke samtidig åpner for uenighet og nestekjærlighet.

Manges erfaring fra bibelgruppearbeid og kristne studiegrupper er derfor at lederen har styrt det hele med fast hånd. Delvis gjennom sine synspunkter og delvis ved et fast studieopplegg med oppsatte spørsmål og mer eller mindre forventede svar. — Mange har brent inne med avvikende oppfatninger og tvil, sinne og aggresjon av redsel for å miste lederens tillit, og den kristne gruppetilhørighet som for de fleste betyr mye.

Den autoritære ledelsesform i kristne miljøer har også sammenheng med misjonsforståelsen og den sterke trang til å legge alt innunder en bestemt oppfatning av skrift og bekjennelse. — For dersom vi i alle sammenhenger vil ha de fleste til å mene det samme, uten først å åpne for den følelsesmessige prosess som da igangsettes, inviterer vi ubevisst til fortrengning og passivitet.

I en sjelesørgerisk sammenheng har den autoritære form sin lange tradisjon, der sjelesørgerens og prestens oppgave var å finne og å vite svaret på det han ble spurt om, ut fra sine spesielle studier i Guds Ord. I misjons- og vekkelssammenheng forkynner en dessuten den absolutte sannhet, om menneskelivet og om frelsen. Et utgangspunkt som gir liten plass for samtale på likeverdige forutsetninger.

Utfra forståelsen av den atmosfære som er nødvendig i en sjelesorggruppe, må vi avvise den autoritære ledelsesform som egnet i en slik gruppe. For en god atmosfære må innebære at det er stor toleranse overfor det å kunne gi uttrykk for fiendtlighet, konflikter og sinne. Dersom ikke fiendtlighet blir åpent uttrykt, så vil de aggressive og fiendtlige holdningene komme til å ødelegge gruppen og hindre fellesskapsfølelsen medlemmene imellom.

Den gode gruppen blir derfor den gruppen som betyr så mye for oss at vi er villig til å gå igjennom de vanskeligheter og det stress som det å arbeide seg gjennom konflikter og vanskeligheter medfører.

Gode grupper er på en måte lik gode familier, hvor det i høyeste grad er mye krancling og konflikter, men hvor det ikke desto mindre er sterke følelser av tilhørighet og lojalitet.

På mange måter blir det derfor den *demokratiske*, eller *den gruppeorienterte ledelsesform*, som er den alminnelige sjelesorggruppen nærmest.

I denne gruppen tar man hverandre alvorlig og fortsetter å samtale uansett hvor sinte en måtte være på hverandre.

I denne gruppen vil man legge vekt på dette å kunne snakke ut, å ta risiko og så gradvis undersøke tidligere ukjente sider av seg selv, eller for å sitere fra begynnelsen av dette kapitlet:

«Gruppen har for meg vært en mulighet til å prøve adferd som det er risikabelt å prøve ellers.»

Det å få mulighet til å uttrykke aggresjon og sinne, sorg og fortvilelse er langt viktigere enn vi i alminnelighet er klar over. Som regel skader det aldri. Det blir bare bedre etterpå, om gruppen og gruppelederen er trygg nok til å la det stå til. — Det kan være hardt nok, for i den gode gruppen må atmosfæren signalisere at her er det lov å si til et annet gruppe-medlem: Jeg liker deg ikke! — eller: Jeg tror ikke at du kan fordra meg! — og så får prosessen videre vise at det bak ut-

bruddene og «renselsen» gis en forsoning og et nytt fellesskap. I en slik gruppe må det også være godtatt å uttrykke fiendtlighet mot lederen. Om det kan være vanskelig ansikt til ansikt, så finnes muligheten til å la gruppemedlemmene evaluere anonymt og skriftlig hvert gruppemøte, og så la disse anonyme oppsummeringene gi grunnlaget for starten på neste møte.

Den gruppeorienterte gruppeledelse gir også mulighet til en såkalt høy gruppestruktur, med et mer eller mindre fast opplegg eller en ramme rundt gruppemøtene. Særlig for en begynnergruppe kan det gi stor trygghet å vite at man har en plan og en progresjon for gruppesamværene.

Høy gruppestruktur krever også mindre trening og erfaring fra den som skal lede gruppen.

Det gjør imidlertid ikke den bevisst *deltakerstyrte gruppen*, som er meget krevende og ikke anbefalelsesverdig for andre enn gruppeledere med års trening og erfaring bak seg. — For så paradoksalt det enn kan høres så er ingenting så vanskelig som å lede en gruppe ved øyensynlig ikke å gjøre noe som helst. Jeg fikk oppleve en fantastisk demonstrasjon av dette for noen år siden, da jeg deltok på et gruppelederseminar i England hvor vi hver eneste dag fikk kjørt et videoopptak på stor skjerm av en fullstendig deltakerstyrt gruppeprosess ledet av selveste Carl Rogers (jfr. s. 29). Gruppemedlemmene var også helt spesielle. De var nemlig plukket ut fra hver sin nabogate i Belfast og representerte henholdsvis den katolske og den protestantiske befolkningsgruppen. Tilsammen ca. 25-30 mennesker i alle aldre, fra 8-10 åringer til de helt gamle.

Det var fascinerende å følge gruppen fra dag til dag, der enkelte deltakere begynte å overdynte hverandre med skjellsord og slagord, inntil noen begynte å fortelle at de var livredde. Redde for å gå ut. Redde for hva som kunne hende med barna. Redde for sitt eget liv. — Ansiktsuttrykkene forandret seg, andre våget også å innrømme at de var fylt av frykt. Noen begynte å gråte. Andre forsøkte å holde igjen og begynte å angripe hele gruppeprosessen.

Og midt oppe i det hele satt Carl Rogers med et lunt blink bak stålbrillene og sa nesten ikke et steinsens ord. Han brukte hendene av og til for å stoppe en som ble for ivrig, eller for å gi ordet til en annen. Og gruppen stolte på ham. De gjennomlevde prosessen fra hat til sympati for de i den andre gaten. De

var alle redde mennesker som kjempet for å leve. I det siste gruppemøtet lyttet de til hverandre. De var mennesker i samme båt.

Om hele Nord-Irland hadde vært sammen med dem, kunne en ny fremtid begynt.

Få ikke-profesjonelle gruppeledere har imidlertid styrke og innsikt til å kontrollere den «jungeltilstand» som det åpnes for i den totalt *ikke-dirigerende* gruppen. På den annen side er metoden meget anvendbar om en vil oppnå maksimal dynamikk i løpet av kort tid. — Om hvordan en slik gruppestart kan oppleves, siterer jeg fra en oppsummeringsrapport:

«Gruppen startet med at vi presenterte oss for hverandre. Deretter ble det taust — egentlig ganske lenge — til den ene etter den andre begynte å kjenne seg ille berørt av tausheten. Et par stykker begynte aktivt å rope etter gruppelederens funksjon og ledelse. De spurte om han hadde ledet en slik gruppe før, om han var kvalifisert. Gruppelederen ville ikke gå inn på gruppas premisser, og flere og flere ble sintere og sintere.

Selv sa jeg lite. Merket at jeg ikke syntes det var lett å gå imot gruppens angrep på lederen. Var redd for å bli satt utenfor, samtidig som jeg inderlig ønsket å få kontakt med gruppelederen . . .»

Vi ser hvordan deltakernes skuffede forventninger til det som skulle skje, kom til uttrykk i en slags dobbeltkommunikasjon. Nemlig at de uttrykte noe verbalt, og innerst inne mente noe helt annet. Og det de mente, var det som ikke kom frem i gruppen, men som ble skrevet i evalueringen, nemlig at «jeg inderlig ønsket å få kontakt med gruppelederen . . .»

Gjennom den prosessen som her ble satt i gang, måtte deltakerne kjempe seg frem til å se sine egne behov og ønsker og å sette ord på dem, samtidig som de fikk se og oppleve hverandre som mennesker som hadde bruk for hverandre og Guds velsignelse. Det siste ble på en fin måte opplevd på det siste gruppemøtet, hvorfra jeg siterer fra den samme evalueringen:

«Det siste gruppemøtet hadde vi følgende øvelse. Vi holdt rundt hverandre, bøyde oss sakte ned og reiste oss samlet opp igjen, mens vi bad Fadervår og velsignet hverandre. Dette er evangeliet tenkte jeg da vi reiste oss opp igjen. Jesu kjærlighet levendegjort i fellesskap med mennesker der en opplever å få være akseptert som den en er. Et fellesskap der menneskene kan ta imot og gi hverandre omsorg, varme, nærhet.

Siden dette gruppemøtet har det hendt at hverdagslige opplevelser som et smil, noen ord, en omfavnelse på samme måte ble til en levendegjørelse av Jesu kjærlighet. Til tross for tvil og vansker med å tro i det hele tatt.»

Vår gjennomgåelse av de ulike ledelsesformer i grupper generelt og i sjelesorggrupper spesielt gir følgende oversikt:

LEDELSESFORMER I SJELESORGGRUPPER:

LEDELSESFORM:	autoritær	demokratisk	ikke-dirigerende
KJENNETEGN:	*misjonerende *for mange krav	*høy struktur *stor toleranse	*lav struktur *ingen inngrep *ingen krav
GRUPPE-ATMOSFÆRE	*skaper trykk *passivitet	*skaper trygghet *tilhørighet *vekst	*skaper usikkerhet *aggresjon *renselse
VIRKNING PÅ GRUPPELIVET:	*fremkaller redsel for å miste tillit	*frimodighet til å sette ord på egne «hemmeligheter»	*opplevelse av å bety noe for andre
VIRKNING PÅ DET ENKELTE GRUPPEMEDLEM:	*behov for «riktige meninger» og dermed intoleranse mot andre	*ny selvakseptasjon *nye mål	*korrigerte og bedre forhold til andre

6. kapittel

«Vi skal frykte og elske Gud, så vi ikke lyver på vår neste, ikke svikter ham eller taler ondt om ham, men unnskylder ham, taler vel om ham og tar alt i beste mening.»

(Martin Luther i forklaringen til det 8. bud)

Ingenting kan være så vanskelig som å snakke direkte til et annet menneske. Derfor snakker vi ofte på to forskjellige plan parallelt. Det er det vi med et fagbegrep kaller dobbeltkommunikasjon. Det vil si at vi sier noe med ordene våre, men mener noe helt annet med tankene, ønskene, lengslene og følelsene våre. — Når vi sladrer om noen, så er det kanskje fordi vi innerst inne er misunnelig på ham eller henne og ikke greier å si det direkte osv. Derfor gjelder det å øve seg i å ikke lyve. Verken overfor andre, eller overfor seg selv. I krisen tro er dette så viktig at ett av budene bare handler om dette.

I dette kapitlet skal vi se litt nærmere på hva dette betyr i en praktisk sjelesørgersituasjon.

Sjelesorgens samtaleprinsipper

Det 8. bud: «Du skal ikke lyve»

Sjelesorgens mål er å hjelpe den enkelte til å bekjenne, sette ord på sin situasjon i forhold til Gud, sin neste og seg selv. For å unngå konfrontasjoner med vår egen samvittighet som den kontrollerende og dømmende instans har imidlertid de fleste av oss utviklet et helt sett med såkalte «forsvarssystemer» som hjelper oss til å:

- * *undertrykke* den aktuelle konflikt, eller
- * *overføre* den på en annen — eller
- * *benekte* betydningen av det som skjer, eller
- * *projisere* konflikten til en annen person, eller
- * *forskyve* konflikten til noe alment.

Sjelesorgens fremste samtaleprinsipp blir derfor det åttende bud og Luthers presisering av dette:

- * Du skal ikke lyve *nå*.
- * Du skal ikke lyve *på din neste*.
- * Du skal ikke lyve *om det som skjer*.
- * Du skal ikke lyve *om en annen, men snakke til en annen*.
- * Du skal ikke lyve *for deg selv*.

Sjelesorgens viktigste samtaleteknikk i denne sammenheng blir å *returnere* forklaringer og påstander, bagatelliseringer og spørsmål til konfidenten og til gruppedeltakerne slik at de selv må bære ansvaret for det de sier.

En slik samtale kan utvikle seg som en spiral, hvor sjelesørgerens oppgave blir å skyve erkjennelsen bit for bit fremover ved å gripe fatt i hovedpoenget i det siste som ble sagt, og så returnere dette i form av et spørsmål eller en påstand.

Et velkjent eksempel finner vi her i Johannes-evangeliet. Det dreier seg om forhørsscenen hos Pilatus hvor Jesus blir spurt: «Er du jødenes konge?» og Jesus returnerer spørsmålet ved å si: «Sier du dette av deg selv, eller har andre sagt deg det?» Dermed ble Pilatus konfrontert med en påstand som han selv måtte ta ansvar for. Han viker imidlertid unna i et nytt spørsmål: «Er vel jeg jøde?» sa Pilatus. «Ditt eget folk og

overprestene har overgitt deg til meg. Hva er det du har gjort?»

Jesus: «Mitt rike er ikke av denne verden. Var mitt rike av denne verden, hadde mine menn kjempet for meg, så jeg ikke skulle bli overgitt til jødene. Men mitt rike er ikke herfra.»

Pilatus: «Så er du da konge?»

Jesus: «Du sier det. Jeg er konge. For å vitne om sannheten er jeg født, og derfor er jeg kommet til verden. Hver den som er av sannheten, hører min røst.»

Pilatus: «Hva er sannhet?»

(Joh 18,33-38.)

Vi ser her hvordan Jesus ved å returnere spørsmål og påstander tvinger Pilatus til å bli mer og mer personlig involvert, inntil han selv må stille seg det selvransakende og retoriske spørsmål: «Hva er sannhet?»

At den var plagsom for ham — og at han måtte distansere seg fra den viser notisen i Matteus 27,24 som forteller at: «Da Pilatus så at han ingen vei kom, og at uroen bare økte, tok han vann og vasket hendene mens mengden så på. Han sa: «Jeg er uskyldig i denne mannens blod. Dette blir deres sak.»

Nettopp det almene i denne konflikten er det vi kjenner igjen hos de fleste av oss. Det blir derfor sjelesorgens oppgave å konfrontere oss med vår uoppgjorte skyldfølelse *før* den utvikler seg til et nevrotisk skyldkompleks. Et eksempel på dette er folkelige iakttakelser som «støv på hjernen», «vaskemani» osv. som karakteristikk av enkelte menneskers særegenheter. Som regel er slike «symbolhandlinger» uttrykk for våre ubevisste ønsker om å vaske oss rene og fri for løgner vi ikke har klart å bekjenne, eller sette ord på.

For Pilatus var problemet at han forsøkte å lyve for seg selv og sin egen gryende overbevisning om at det måtte være noe spesielt med Jesus. — Konflikten forsøkte han så å løse ved å *undertrykke* sine egne følelser, vaske sine hender og si: «Dette blir deres sak.»

En trenet gruppeleder og sjelesørger vil i situasjoner som denne automatisk *returnere* spørsmål og påstander tilbake som for eksempel:

Gruppedeltakeren: Denne gruppen er den dårligste jeg har opplevd!

Gruppeleder: Opplevd sier du?

Gd: Jeg synes alle sammen her bare er noen selvopptatte egoister!

Gl: Du sier egoist!

Gd: Ja, jeg mener at ingen bryr seg om hva jeg tenker eller føler her.

Gl: Ingen sier du?

Gd: Ikke så bokstavelig kanskje. Mange har jo spurt meg om mye. Men aldri Olav!

Gl: Kan du greie å si det til Olav personlig?

Vi ser her at gruppedeltakeren opplever en konflikt som han ikke greier å bekjenne direkte. Ubevisst velger han derfor å *forskyve* problemet til en almen påstand som gjaldt hele gruppen. Gruppelederen på sin side greide ved å konfrontere ham med hans egne utsagn å bevege ham fra det generelle til det konkrete, og fra det konkrete til den direkte konfrontasjon med Olav hvor konflikten tydeligvis ble sterkest opplevd.

I den videre prosessen må så gruppen hjelpe disse til ikke å bagatellisere konflikten, men hjelpe dem til å lytte til hverandre i en direkte samtale.

Ved våre eksempler har vi således sett hvordan *returnering* av spørsmål, eller en påstand kan klargjøre forskjellige former for løgn som forsøker å tildekke den egentlige konflikt og det egentlige ansvarsforhold.

I det følgende skal vi se litt nærmere på de fem ulike presiseringer av det åttende bud.

DU SKAL IKKE LYVE NÅ

Om vi tar for oss budene, ett for ett, vil vi fort oppdage at Martin Luthers forklaringer i Den lille katekismen, taler i presens. Det gjelder også det åttende bud. For det som er viktig for samvittigheten er ikke at vi løy i går, eller i forrige uke, eller for ett år siden, men at vi ikke har greid å bekjenne og å innrømme det — og at vi derfor også lyver *nå*. — Eller vi kan oppleve situasjoner hvor den nære og aktuelle løgn er såpass truende for oss å innrømme at vi i stedet *undertrykker* den aktuelle konflikt og slipper frem en tidligere og langt mindre truende «samvittighetsløgn» i stedet.

La meg ta et eksempel:

En ung mann kommer til meg for å skrifte. Han har dårlig samvittighet og klager over søvnvansker og manglende konsentrasjon. Nå vil han forsøke å legge det hele fra seg og over på Gud som har lovet å bære våre overtredelser og misgjeringer.

Jeg: Kan du konkret fortelle om det som tynger deg?

Han: Ja, det er jeg fullstendig klar over. Det dreier seg om en episode som skjedde da jeg var omkring 10 år gammel. Min kamerat og jeg lekte på en byggeplass og kom da til å knuse noen av vindusrutene som var satt inn i bygget.

Jeg: Ble det oppdaget?

Han: Nei, og jeg har aldri tenkt på det siden heller, før nå. I hvert fall ikke som jeg kan huske.

Jeg: Hva betyr dette for deg nå?

Han: Jeg klarer ikke å slippe tanken fra det som skjedde dengang. Jeg vil legge det av meg, ved å skrifte og ved å gjøre opp med Boligbyggelaget hjemme. Jeg har regnet ut at det kan dreie seg om 2-300 kroner.

Jeg: Er det noe annet du opplever nå, og som du føler er viktig for deg?

Han: Nei, ikke det jeg vet . . .

Jeg: Ingenting?

Han: Jo, det vil si jeg er sammen med ei veldig kjekk jente. Hun er helt fantastisk. Men dessverre ingen personlig kristen.

Jeg: Vet hun at du er det?

Han: Nei, og det er så vondt. Vet ikke hvordan hun vil reagere heller. Kanskje vil hun gjøre slutt, for hun er ganske progres-siv . . .

Jeg: Hvordan opplever du dette?

Han: At jeg lyver for henne . . .

Samtalen som naturligvis ville vært adskillig lenger i virkeligheten viser oss tre ting:

1. Det som tynget den unge mannen var at han levde med en undertrykt løgn.

2. Ubevisst forstod han konflikten og hadde hengt seg opp i en gammel usannhet det ikke kostet ham stort å bekjenne.

3. Ved å konfrontere ham med hans ubevisste angst for å bli avslørt, hans såkalte *signalangst*, ble den egentlige årsak til hans samvittighetsnød *her* og *nå* avdekket.

DU SKAL IKKE LYVE PÅ DIN NESTE

På liknende vis som Luther sier at vi ikke skal lyve nå, setter han oss på sporet etter vår andre presisering når han sier at vi ikke skal «lyve på vår neste». — Det minner oss om at sjelesorg alltid skjer i det totale møte mellom et *JEG* og et *DU*. Eller som det heter i Efeserbrevet 4,25-26: «Legg derfor av løgneren! Tal sant, hver med sin neste, for vi er jo hverandres lemmer. Blir dere sinte, så synd ikke, og la ikke solen gå ned over deres vrede.»

For det er jo et velkjent faktum at mange forsøker å rømme unna ansvaret i en gitt situasjon ved å *overføre* mest mulig av skylden på en annen, eller i Bibelens språkbruk: på vår neste.

Allerede som barn lærer vi slike knep for å komme best mulig unna en ubehagelig situasjon — og senere i livet fortsetter vi med det i større eller mindre grad, så snart vi har en mulighet.

Det kan dreie seg om en familiekonflikt mellom ektefeller eller søsken, eller et kollegaforhold, for bare å nevne noe. Men felles for denne situasjonen er som regel at sannheten bare kan «gjenerobres» om vedkommende får støtte til å bære hovedansvaret selv. En slik støtte må bestå av et slitesterkt kontraktsforhold som sier at selv om du innrømmer feil og må ta ansvaret for det, så er det likevel plass for deg i fellesskapet. Du blir ikke utstøtt!

Skal en slik målsetting lykkes, så må det være et tilnærmet likeverdig forhold mellom et *jeg* og et *du*. — For den som lyver på sin neste gjør det jo alltid av to grunner.

1. Fordi han eller hun ikke er sterk nok til å bære ansvaret selv, eller

2. Fordi han eller hun føler seg underlegen overfor den de lyver på, og på den måten vil sikre seg et overtak.

Sjelesorgens oppgave i denne sammenheng må være å gi en *jeg*-støttende omsorg som litt etter litt gjør løgneren trygg nok til å innrømme sin løgn, eller trygg nok til å la være å lyve og dermed *overføre* skyld og ansvar på en annen.

Det er derfor verd å merke seg med hvilken begrunnelse Paulus i Efeserbrevet formaner til sannhet: «for vi er jo hverandres lemmer», sier han. Det betyr at vi også skal bære hverandres byrder og usannheter, og på den måten gi trygghet nok til ikke å lyve.

I en gruppe gjelder det å være på vakt mot alle løgner og alt som sies om gruppen og gruppedeltakerne utenfor gruppen. *Som en hovedregel må vi her hevde at det som til enhver tid sies om gruppen og om enkeltmedlemmene også må kunne sies i gruppen.* For det å overføre noe på en annen, eller lyve på sin neste, må alltid gjøres opp i et møte mellom den ene og hans neste.

DU SKAL IKKE LYVE OM DET SOM SKJER

Det nye testamente har i beretningen om den barmhjertige samaritan i Lukas 10,25 ff en enestående illustrasjon til hvordan det går an å lyve om det som skjer. Ikke bare ved ord, men ved hele vår måte å forholde oss til en situasjon på. — Vi husker beretningen: En mann ble slått og ranet på veien fra Jerusalem til Jeriko. «Deretter kom det tre menn forbi. Først en prest. Han så ham, men gikk rett forbi. Det samme gjorde en levitt, han kom, så mannen og gikk forbi. Men en samaritan som var på reise, kom også dit han lå, og da han fikk se ham, syntes han inderlig synd på ham . . .»

Om en slik situasjon er det Luther sier i sin forklaring til det åttende bud: Vi skal frykte og elske Gud, så vi ikke lyver på vår neste, ikke *svikter* ham . . .

Men svikte er jo nettopp å lyve, eller å bagatellisere det som skjer i forhold til den reelle situasjon. For å kunne gå forbi måtte presten sikkert *benekte* hendelsen overfor seg selv. Det samme måtte levitten. Og det på en av to måter:

1. Mannen i grøfta var sikkert drukken, og ikke så ille medtatt. Han greide seg nok ved egen hjelp. Eller:

2. Mannen i grøfta var sikkert død. Derfor hadde det ingen hensikt å stoppe.

Slike distanserende holdninger som forsøker å *benekte* det som skjer, er en av de mest brukte psykiske forsvarsreaksjoner vi har når vi forsøker å slippe unna ansvaret for egne handlinger og egne unnlatelser.

Men dermed svikter vi både vår neste og oss selv. I slike situasjoner gjelder det mer enn noe annet å kutte ut tanken og de intellektuelle svar, for å få den vi snakker med til å beskrive, sette ord på, bekjenne det han eller hun føler og opplever i den gitte situasjon.

I en gruppe kan for eksempel samtalen og dynamikken kjøre seg fast, slik at den ene etter den andre begynner å gjespe eller se på klokka eller forsvinne i egne tanker, mens noen få fortsetter samtalen. Da er det på tide å spørre: Hva er det egentlig som skjer nå?

Svikter vi hverandre ved å benekte noe som burde vært tatt opp? — Hvor var vi i samtalen da noen begynte å gjespe, eller å se på klokka?

Om vi undersøker nærmere vil vi virkelig oppdage at på det tidspunkt da noen falt av, skiftet samtalen karakter. Sannsynligvis i en eller annen form for ufarlig diskusjon som enkelte alltid griper med begjærighet. Men dermed flyktet deltakerne fra sitt ansvar i gruppen ved å forsøke å skifte tema, enten i form av en diskusjon eller i form av å miste interessen for det som foregikk. — Å fortsette som om ingen ting skulle ha hendt ville være å lyve og å bagatellisere det som skjer. Det motsatte er å stole på sine følelser og hjelpe hverandre til å *beskrive* situasjonen. — Da lyver vi ikke, og den sanne innsikt vil følge av seg selv.

DU SKAL IKKE LYVE OM EN ANNEN, MEN SNAKKE TIL EN ANNEN

Ikke noe samtaleemne er så vanlig som å snakke om andre. «Sladder,» sier vi og tenker på løse rykter, antakelser og usannheter som spres fra person til person inntil ingen lenger vet hvordan ryktene oppstod, eller hvor de kommer fra.

Også i sjelesorgen vil vi støte på slik sladder. Men der skal vi forby dem ved å konfrontere ham eller henne som sprer sladder og taler ondt om sin neste, med det som sies, og med vedkommendes egne behov for å si det de sier.

La meg ta et eksempel:

I en familiekonflikt kommer ektemannen til meg for å be om megling. Han er ulykkelig, men ser ingen annen utvei. Kona står stadig i med andre menn, hevder han, og legger ut om hvordan han har funnet ut en rekke merkelige sammenreff opp igjennom årene som alle peker i samme retning. Kona har bedratt ham med flere menn i mange år. Dessuten sier han: Jeg har sjekket mine iakttakelser med min familie og

noen av mine venner, og de støtter meg og sier at de selv har merket seg forskjellige ting.

Jeg: Og din kone. Hva sier hun til dine påstander?

Han: Hun nekter og sier at alt er oppspinn. Hun innrømmer imidlertid at hun er gode venner med (han nevner et navn) som hun også arbeider sammen med.

Jeg ber ham ikke si mere nå, men gå hjem og fortelle sine kone at han har vært på prestekontoret og sammen med henne finne en tid hvor de begge kan komme hit igjen.

Noen dager senere ringer han på ny og vi gjør en avtale. Når de kommer til kontoret, virker de anspent, men ikke aggressive mot hverandre. De setter seg i sofaen, et stykke fra hverandre.

Jeg: Din mann fortalte sist han var her at dere hadde det vanskelig, og at det var enkelte ting han var veldig opptatt av.

Han: Ja, ikke bare opptatt, men skuffet, dypt skuffet over. For jeg har oppdaget at ... (han gjentar sine tidligere beskyldninger).

Jeg: ... stopp litt er du snill. Ikke snakk til meg. Se på din kone og snakk til henne. Fortell henne hva du nå sier ...

Han: Det er så vanskelig.

Jeg: Forsøk.

Han: Du vet, dengangen du var ute og reiste, og ... (han begynner nølende og stammende, litt rødmende å fortelle det han har funnet ut og tenkt. Jeg oppmuntrer ham til å fortsette når han stopper opp ...)

Jeg: (til kona) Hvor mye av dette kjenner du igjen? Har du noe du gjerne vil si ...?

Hun: Du må være gal. Har du spionert på meg på den måten? Hvorfor har du ikke snakket til meg om dette? — Jeg har opplevd at du bare har jobbet og jobbet og ikke brydd deg om meg i det hele tatt. Og når vi er sammen hjemme alene så har vi ikke noe å snakke om. Andre kan jeg snakke med, men ikke deg. Du er alltid opptatt med dine egne ting og din egen karriere.

Vi skal fortlate eksemplet her, men merke oss noen vesentlige momenter som ofte er utgangspunkt for mye sladder.

1. En uforløst konflikt, som det aldri ble satt ord på. Mannen opplevde at han ikke strakk til som mann, og når han ville ha samleie med henne sa hun som oftest nei.

2. Konflikten utløste *fantasier* hos ham, om hvordan kona fikk tilfredsstilt sine seksuelle behov hos andre menn og derfor avviste ham.
3. Alt eget ansvar for konflikten som han følte, men ikke klarte å gjøre noe med, ble undertrykket. I stedet fant han årsaker og «syndebukker» utenfor hjemmet og *projiserte*, eller henførte konflikten til helt andre personer.
4. Utløsning for den indre spenning som han dermed bygget opp i seg selv, fikk han ved å dele sine antakelser og sine «fantasier» med sin egen familie, og enkelte venner. Først da han også ville ha en sjelesørger med på sitt parti (for å fordømme kona) ble han konfrontert med sin egen sladder *om* ektefellen, og tvunget til å snakke *til* henne.

I en gruppeprosess hvor bare den ene parten i et slikt spill deltar, kan konfrontasjonen skje gjennom et rollespill hvor en annen deltaker spiller kona, eller den som det sladres om, — eller vi kan bruke teknikken med «den tomme stol». — Det vil si at vi setter to stoler midt i gruppesirkelen, hvor gruppedeltakeren setter seg i den ene stolen og den andre stolen er tom.

Gruppedeltakeren blir så bedt om å snakke til den tomme stolen hvor «kona» sitter, og gjenta direkte alt det han har sagt.

Etterpå kan gruppelederen la vedkommende bytte plass, slik at han må leve seg inn i konas reaksjoner og de svar han kan tenke seg at hun ville gitt.

I en trygg gruppe og med en trenet gruppeleder kan teknikken med «den tomme stolen» utløse svære reaksjoner og være et godt verktøy for å konfronteres med sladder. For prinsippet må være: Aldri snakke *om* en annen person, men snakke *til* en annen!

DU SKAL IKKE LYVE FOR DEG SELV

Ingen «flukt» fra egenansvarlighet er mer alminnelig enn å bruke det upersonlige DET-språket, kontra JEG-språket. «Alle sier det,» forteller vi. «Man mener at slik skal det gjøres ...» — «Vi har bestemt at ...»

Vi finner DET-språket overalt. Ikke minst i våre aviser og massemedia. Det pulveriserer ansvaret for de meninger som hevdes, og gjør vårt eget ansvar anonymt i forhold til det store vi. — Også i sjelesorgen vil vi møte DET-språket, men der er

det ubrukbart. For erkjennelse skjer ved at jeg *bekjenner* og setter ord på det jeg mener, det jeg føler og det jeg opplever og ikke ved at «man» beskriver noe alment.

For hvem er denne upersonlige «man» som jeg hele tiden skyver foran meg og lar uttale seg på mine vegne? Er det ikke den ureflekterte siden av meg selv som jeg ikke vil ta det fulle ansvar for?

Ja, «hvorfor ser du flisen i din brors øye, men bjelken i ditt eget øye legger du ikke merke til?» spør Jesus i Matteus 7,3 — Og slik er det vel ofte. Ved å snakke i den upersonlige tredjeperson *forskyver* vi psykisk energi fra den langt mer dynamiske førsteperson, til det langt mindre farlige DET-språket.

La oss ta et lite eksempel:

En middelaldrende kvinne kommer til meg etter en gudstjeneste og sier følgende:

Kvinnen: Alle sier du er for konservativ i din forkynnelse!

Jeg: Alle, sier du?

Kvinnen: Ja, vi snakket om det i bibelgruppen sist. Du støtter bare folk bort på denne måten!

Jeg: Hvem er det du er i bibelgruppe med da?

Kvinnen: Det er ... (hun nevner 7-8 navn.)

Jeg: Og dere snakket om dette i den siste bibelgruppen?

Kvinnen: Nei, ikke alle sammen. Vi var bare tre stykker sist. Men vi ble enige om å ta det opp med deg.

Jeg: Husker du hvem som tok det opp i gruppen?

Kvinnen: De var enige med meg alle sammen!

Jeg: Så, det var du som tok det opp?

Kvinnen: Ja.

Jeg: Hvordan mener du at jeg er konservativ i min forkynnelse?

Kvinnen: Vi mener at du ikke skal snakke så mye om at det er synd å ta abort!

Jeg: Du synes det?

Kvinnen: Ja, jeg opplever at du fordømmer datteren min på den måten du preker ...

Vi ser her hvordan konflikten *forskyves* fra et dypt personlig anliggende til å bli et generelt utsagn, fordi kvinnen løy for seg selv og sin egen ømme samvittighet.

I slike situasjoner blir det nødvendig for sjelesorgen å minne om: «Du skal ikke lyve for deg selv.»

2. DEL

7. kapittel

BESKRIVELSE AV 18 GRUPPEMØTER FOR VEKST OG EGENUTVIKLING

I det følgende vil jeg i fri «dokumentarstil» skildre opplegg, reaksjoner og erfaringer fra mer enn tre års arbeid i sjelesorggrupper med vekt på egenutvikling og kristen omsorg. Hver gruppe har hatt ca. 10 medlemmer og hvert gruppemøte har vart i 90 minutter, med etterfølgende oppsummering og kaffeprat.

Gruppene har hatt en relativ høy struktur med et fast program og har gått over to semestre.

En av disse gruppene skal vi nå følge fra møte til møte, på grunnlag av notater og medlemmenes egne evalueringer.

Gruppestart

«Herre, fri meg fra livsvarig ensomhet!»

(Fra bønneveggen i Frederikke Kapell, Blindern)

Det å starte en sjelesorggruppe er både vanskelig og spennende. Vanskelig fordi så mye avhenger av en god start. Vanskelig fordi forventningene kan være så ulike. Fra veldige svingninger med hensyn til håp om hjelp, til sterk skepsis til både opplegg og øvrige gruppemedlemmer.

Spennende fordi to grupper aldri blir like. Spennende fordi førsteinntrykket så fort kan forandre seg når maskene faller.

Derfor gjelder det å bruke god tid på gruppestarten. For det videre arbeidet i en «vekst- og sjelesorggruppe» vil bli preget av det første møtet i lang tid fremover.

Men hva ønsker vi som startgrunnlag?

Først og fremst å mobilisere en *nysgjerrig interesse* og en *gryende omsorg* for de andre i gruppen. Dernest et så ekte hovedinntrykk av hverandre som mulig — og for det tredje: Etablere en trygg atmosfære mellom gruppeleder og gruppedeltakerne og mellom gruppedeltakerne innbyrdes.

Om deltakerne stort sett ikke kjenner hverandre fra før, er det viktig å starte med noe som alle kan snakke om. En felles opplevelse, en felles øvelse o.l. — Videre kan det være riktig og viktig å la deltakerne først bli kjent med hverandre på tomannshånd, for så å øke gruppen litt etter litt, inntil vi alle sitter i en sirkel og vet noe om alle. Og det vi bør lære oss i løpet av et par timer er for det første navn, arbeid, familiestatus osv. Dernest litt om hovedinteressene til hver enkelt og til slutt litt innsikt i vår egen opplevelse av de andre gruppemedlemmene, som for eksempel: Inger virker bevisst på egne følelser. Enok litt nervøs, åpen osv.

Men la oss starte gruppen:

GRUPPESTART 1

De påmeldte har fått skriftlig innkalling til angitt sted og tid, samt navn, yrke og adresse til alle i gruppen. — Gruppelederen lar medlemmene være alene inntil gruppen begynner. Gruppen begynner presis, ved at lederen ber deltakerne sette seg i en sirkel. Han orienterer litt om gruppemøtene fremover. Gjør avtale om eventuelle fellesarrangementer utenfor gruppen slik som week-end, gudstjenester, kirkekaffe osv.

Mens gruppelederen snakker får de øvrige mulighet til å betrakte hverandre. Noen har med blokk og blyant og forsøker å notere. Gruppelederen legger merke til dette og sier at det ikke er nødvendig, verken å lese eller forberede seg på annen måte til møtene. Pensum er dem selv og alt det som deltakerne tar med seg inn i gruppen. — På den annen side har gruppen ikke noe med å spørre og grave og interessere seg for det som ikke direkte angår prosessen i selve gruppen. — *Gjensidig taushetsplikt om alle personlige forhold som kommer frem i gruppen er en selvfølge.*

Denne åpningsrunden tar kanskje 7-8 minutter. Gruppe-medlemmene begynner å slappe av, og det er tid for en hurtig presentasjonsrunde hvor hver enkelt sier navnet sitt. De fleste har vel sett på navnene på forhånd og får nå en mulighet til å kombinere navn og ansikt.

Gruppelederen foreslår en øvelse, for å ha en felles opplevelse å dele sammen. Han ber deltakerne reise seg og flytte stolene ut til veggene. På den frigjorte gulvplassen ber han deltakerne lukke øynene hvor de står, og så begynne å bevege seg i blinde. Det er OK at de støter bort i noen av de andre, mens de går i ring.

Gruppelederen blir nå enten selv med i «vandringen» eller blir stående for å betrakte det hele fra sidelinjen. Mest inkluderende er det nok å bli med selv, om ikke gruppelederen føler behov for å observere de andre i denne uvante situasjonen.

Det er merkelig hvor vanskelig det er å gå slik i blinde. En føler seg fullstendig dum og usikker og kan bli nesten sjenert over å dytte bort i et fremmed menneske. Gruppelederen ber alle trekke så tett sammen som mulig, og føle seg frem til en hånd å holde i. — Når alle holder i en annens hånd, åpner alle øynene og hilser nærmere på den en har støtt på.

I de følgende 50-60 minuttene så lar gruppelederen alle

snakke sammen på tomanns-hånd etter rotasjonsprinsippet, hvor en forteller hverandre hva en følte ved å gå rundt på gulvet i blinde, og litt om sine egne motiver for å bli med i gruppen.

Til slutt samles alle i en sirkel igjen og det er tid til å dele med hverandre sine inntrykk. Gruppelederen kan her spørre hva for eksempel Carl har lagt merke til hos Grete, og hva Grete husker om en av de andre osv., inntil alle er blitt omtalt av en av de øvrige i gruppen. En slik øvelse hjelper til å innøve navnene og til å merke seg enkelte egenskaper ved hver enkelt. Som regel er det de mest positive egenskapene som kommer frem i en slik åpningsrunde, men likevel spennende og direkte nok til at deltakernes gjensidige nysgjerrighet på hverandre blir vakt.

Helt til slutt, de siste 15-20 minuttene inviterer så gruppelederen deltakerne til å summere opp sine inntrykk etter dette første gruppemøtet, inkludert deres opplevelse av gruppelederen. — Det siste kan være meget viktig, idet det gir deltakerne en mulighet til å både spille ut sine forventninger og sine ubevisste aggresjoner mot lederen (som representant for en eventuell mor, far, Gud-autoritet).

Denne sluttevalueringen kan også foregå skriftlig og anonymt. I en slik oppsummering het det engang:

«Jeg ble med i sjelesorggruppen fordi jeg ønsket å snakke om mine vansker på et intellektuelt nivå. På den måten ville jeg være trygg. Jeg kunne slippe de andre i gruppen så langt innpå meg som jeg ønsket. Ordene mine kunne tolkes, men jeg ville likevel ha kontrollen over hvor mye jeg ville si. — I en slik rolle ville både jeg og gruppen være klart definert, tenkte jeg. Derfor ville det heller ikke spille så stor rolle om jeg ble godt «likt» eller ikke. Selvfølgelig ville det bety noe, men jeg hadde allerede på forhånd forberedt et forsvar rent intellektuelt.

Denne rollen gikk bra helt til jeg i presentasjonsrunden kom på to-mannshånd med gruppelederen. *Han spurte hva jeg trodde han mente om meg.* Så prøvde han å ta om meg!

Etter dette falt jeg i en tilstand av fullstendig kaos. Jeg følte meg som en trykkoker da jeg snakket med de øvrige i gruppen. Jeg opplevde følelser og lengsler som presset på, samtidig som jeg følte meg grusomt manipulert og ydmykende behandlet av gruppeleder. «Hvorfor og med hvilken rett kunne han tillate seg å pirke bort i mitt følelsesliv og dermed over-

stige min grense og mitt opplegg for å delta i gruppen?» — Disse negative følelsene skifter nå med en uklar følelse av takknemlighet, stolthet og spenning. Jeg både gruer og gleder meg til neste gruppemøte . . .»

GRUPPESTART 2

En annen måte å starte en slik gruppe på kan være å be deltakerne ta med seg noen personlige bilder eller gjenstander som betyr mye for dem, og som de kan tenke seg å vise til de andre i gruppen.

Gruppen kan ellers starte som i det forrige eksemplet, men i stedet for å la deltakerne gå i blinde, så inviteres de til å sette seg i grupper på to og tre og der fortelle hverandre hvem de er og hva det de har med seg betyr for dem. Etter en stund skifter man så grupper, slik at alle til slutt har snakket med alle.

Etter dette setter man seg i sirkelen igjen, og slutten blir som i det forrige eksemplet.

I stedet for å snakke direkte til hverandre, kan en også forsøke å beskrive hverandre med noen få ord anonymt, og så legge disse besvarelsene inn i ringen med den blanke siden opp. Etterpå trekker en «kort» og leser opp hva det står på forsiden om hver enkelt. — *Til slutt blir hver enkelt gruppemedlem invitert til å gjenfortelle det han eller hun husker ble sagt om dem selv.*

Øvelsen gir samme resultat som den første. Nemlig en vakt nysgjerrighet for hverandre og en innøvelse i å forbinde deltakernes navn og ansikter og eventuelle karakteristiske egenskaper.

I en evalueringsrunde etter et slikt opplegg sa noen:

«Jeg er blitt kjent med andre på en uvanlig måte. Alle startet med samme utgangspunkt, og fellesskapet i gruppen utviklet seg «kontrollert» og gradvis, slik at ingen fikk overtaket eller falt utenfor. — Det var spennende å gjøre nye ting i forhold til andre, som var annerledes enn hva vi er vant til. Interessant, men ikke alltid behagelig. Jeg lærte kanskje ikke så mye om meg selv, men venter spent på fortsettelsen.»

«I gruppen ble jeg kjent med 10 andre på en spesiell måte. Både kristne og ikke-kristne. Litt kjent med hverandres følelser har vi allerede blitt . . .»

GRUPPESTART 3

De fleste som søker til en eller annen form for gruppearbeid, enten det nå er en studiegruppe eller en bibelgruppe, en samtalegruppe e.l. ønsker samtidig at gruppen kan gi dem et sosialt fellesskap og gode venner.

Ofte tror vi imidlertid at det bare er oss selv som har slike ønsker. Alle andre har så mange venner og så gode forhold til sin egen familie.

En god måte å starte en gruppe på kan derfor være å få satt ord på sine følelser og erfaringer om nettopp slike problemer. For så å samtale om dem. Engang vi arrangerte en dynamisk sjelesorguke med 55 deltakere fordelt på syv grupper, startet vi nettopp på denne måten. Vi lot her alle deltakerne skrive sine umiddelbare reaksjoner, positive og negative, på store veggaviser med følgende tema: SLEKTSKAP * VENNSKAP * FELLESSKAP — og lot så deltakerne snakke sammen i smågrupper på to-tre stykker om hvordan de opplevde de andres reaksjoner. — Gjennom denne »regnskapsoversikten» kom det frem mye stoff som det ellers ville vært vanskelig å få presentert, og mange av deltakerne følte seg tryggere etterpå fordi de opplevde svart på hvitt at flere hadde det som dem.

Vi skal derfor til slutt gjengi teksten på de tre veggavisene, som et eksempel på følelser og opplevelser mange har med hensyn til slektskap, vennskap og fellesskap.

Sjelesorggrupper?

«Herre, gi meg en plass hvor jeg kan være svak!»

(Fra bønneveggen i Frederikke Kapell)

En gruppes åpningsfase strekker seg over de to-tre første møtene dersom deltakerne vet at de har relativt god tid på seg.

Fra gruppelederens side må målsettingen i denne fasen bli å etablere en trygg gruppeatmosfære, preget av medlemmenes interesse og vilje til kontakt med sitt eget sjelsliv.

Dessuten må deltakerne konfronteres med sin selvopptatthet og trenes i å lytte til hva de andre medlemmene i gruppene forsøker å si og gi uttrykk for. — Det er ingen lett prosess!

SLEKTSKAP

+		÷
SAMHØRIGHET	LENGSEL	BUNDETHET
TRYGGHET		PLIKT
SLEKTEN ER		det vanskeligste med
ALLTID DER		selv å bli voksen
		er å få foreldrene
		voksne samtidig!
		SLEKT BETYR
		UFRIHET
AKSEPTASJON		ANSVAR
	FØLELSEN	
	AV	
	LOJALITET	
Føler å være ledd i en		
kjede.		
FORANKRING I NOE		Mangel på fellesskap
TRYGT		
ALLTID VELKOMMEN		
Skjebnebånd		
ÆRLIGHET		
frihet		SPLITTELSE

Vi ser her hvordan ulike følelser og erfaringer kommer til uttrykk. I særlig grad ble utsagnene om «tilhørighet og sammenheng» blant de positive reaksjoner, og «plikt», «bundethet» og «splittelse» blant de negative, understreket av mange.

VENNSKAP



ÅPENHET

intet liv uten
vennskap

GODTHET

å kunne være
hele seg selv

INNLEVELSE

TROSKAP

Hengivelse og
kjennskap

FELLES INTERESSER

BALANSE

AKSEPTASJON

Tillit
oppmuntring

TOLERANSE

UTHOLDENHET

GLEDE

LIKHET



MISTRO

utroskap
uventet avvisning

Å BLI SATT PÅ PORTEN

v r a k e t t i l
fordel for en annen

Konkurranse

TILBAKETREKKNING
opplevelsen av å skli
fra hverandre . . .

juks og uærlighet

UÆRLIGHET

LIKEGYLDIGHET

Også her var det enkelte utsagn som fikk flere understrekninger, slik som blant annet utsagnene «oppmuntring», «glede» og «tillit» blant de positive, og «konkurranse» og «tilbaketrekning» blant de negative reaksjonene.

FELLESSKAP



Forståelse av en for
alle og alle for en . . .

KJENNSKAP
at man får trygghet

HARMONI
akseptert
investering

KREATIVE
ARBEIDSOPPGAVER
kunnskap

DU ER IKKE ALENE
samhørighet

SOLIDARITET
glede

DU FÅR OG GIR
du får ved å gi!

LIV

TILLIT
sosialisme

DELER SORGER
OG GLEDER

TILGIVELSE
bære hverandres
byrder



DOMINANS
misunnelse

EKSKLUSIVT
bare fagorientert

DET KREVER
STUNDOM SÅ
MYE IGJEN

VANSKELIG Å
TREKKE MINE EGNE
GRENSER

FORDØMMELSE
føle seg «bedre»

GRUPPEPRESSET
undertrykkelse

tilpassning
SMERTE

De utsagn som ble mest understreket på denne veggavisen var «du er ikke alene» av de positive, og «vanskelig å trekke mine egne grenser» av de negative.

La oss derfor se nærmere på gruppen som begynte i det forrige kapitlet, og som vi skal få følge reaksjonene til i en serie gruppemøter fremover. Personene er oppdiktet slik vi presenterer dem her, men som personlighetstyper er de virkelige nok. Mange av sine tanker og følelser har gruppemedlemmene fått av de «ekte gruppemedlemmene» som har samarbeidet om denne boken.

Og dette er gruppemedlemmene:

ARNE. Ca. 40 år. Lagerarbeider. Gift og to barn. Kona yrkesaktiv. Har tidligere hatt kontakt med bedehusmiljøet i hjembygda.

BIRGER. Ca. 26 år. Snart ferdig prest. Ugift og uforlovet. Aktiv i lokalmenigheten. Kommer fra en prestefamilie.

CARL. Ca. 25 år. Studerer teologi. Ugift, men forelsket. Bakgrunn i arbeidermiljø og Misjonssambandet.

DAVID. Ca. 30 år. Sosialarbeider. Ugift. Var under det første gruppemøtet åpen om sine seksualproblemer. Bakgrunn i god middelklasse. Bekjennende kristen fra 20-års alderen.

ENOK. Ca. 27 år. Lærer. Forlovet. Kristen bakgrunn. Forsøker å finne ut om han skal skifte yrke.

FANNY. Ca. 55 år. Skilt. To barn. Kristen bakgrunn. Arbeider som lærer, og forsøker å studere litt ved siden av.

GRETE. Ca. 25 år. Gift. Ingen barn. Aktiv kristen. Studerer filologi. Kommer fra embetsmannsmiljø.

HANNE. Ca. 24 år. Ugift student. Aktiv i det kristne ungdomsarbeidet. Kommer fra kjøpmannsmiljø.

INGER. Ca. 26 år. Hjelpepleier. Ugift. Deltidsarbeider i en menighet. Vil utdanne seg til menighetssøster.

JAN. Ca. 40. Prest og gruppeleder. Gift. Fire barn. Bakgrunn i arbeider- og håndverkermiljø.

Ett av de første spørsmålene som må klareres etter at selve gruppestarten med «bli-kjent-prosessen» er kommet i gang, er hvilket nivå deltakerne ønsker gruppen skal fungere på med hensyn til mer tradisjonelle kristne møteformer som: andakt, kristne sanger, bønnestund osv.

For selv om deltakerne har meldt seg på en sjelesorggruppe som ble annonsert på gudstjenestene og har sendt påmeldingen til prestekontoret, er det ingen selvfølge at de uten videre vil ha andakt og bønnestund på hvert gruppemøte.

Det kan i hvert fall være vel verd å ta opp, slik at gruppen

også lærer hverandre å kjenne fra begynnelsen av med hensyn til disse spørsmål. — Gruppemøtet kan da utvikle seg slik:

GRUPPELEDER: Når vi nå skal være sammen ca. 10-12 ganger i en sjelesorggruppe, annonsert av menigheten og ledet av en prest — hvordan har dere selv tenkt at vi skal forholde oss til andakter, skriftlesninger, bønnesamvær og slike ting. Skal jeg ha det hver gang, eller skal vi la det gå på omgang — eller skal vi vente med det foreløpig?

BIRGER: Klart vi skal ha Guds ord på hvert møte. Jeg synes vi kunne lage vår egen lille «husmenighet» og ha et agape = (kjærlighets)måltid eller en nattverd hver gang!

GRUPPELEDER: Er det andre som har noen synspunkter på dette. Hva føler dere? — Skal vi gi hver enkelt sjanse til å si noe? — Vil du for eksempel begynne David?

DAVID: For min del kan vi gjerne ha andakt hver gang. Gjerne noen faste bønner også. Men jeg husker fra ungdomstiden, før jeg ble personlig kristen at jeg ikke likte det noe særlig ...

ARNE: Der sa du det. Jeg for min del har fått mer enn nok av fromme ord og vakre vendinger. Jeg har det helt opp i halsen. Personlig kristne! — Jeg har sett dem jeg ... dere kan be så mye dere vil, men prøv ikke å få meg med på det der ...

GRETE: Men Arne. Hvorfor er du blitt med i denne gruppen da? — Skal vi ikke hjelpe hverandre som kristne og ha et kristent fellesskap sammen?

ARNE: Jeg vil gjerne ha hjelp til mine problemer, og jeg vil gjerne bli venner med dere. Men de der bønnegreiene får dere ordne opp i sjøl ...

GRETE: Men Arne. Er du ingen personlig kristen?

ARNE: Personlig og personlig. Jeg har fått nok av alle disse fromme bedehusklisjéene, har jeg sagt. Når jeg ser hvordan kristne forholder seg til all fattigdommen i verden blir jeg rent kvalm ...

GRUPPELEDER: Vi kan høre hva dere andre mener også ...?

FANNY: Jeg har vært med i kristne miljøer før, men etterat jeg ble skilt, så klarer jeg det ikke mer. Da vi hadde det vanskelig hørte jeg bare at alle ba for oss, at vi skulle underordne oss Guds vilje. Nei, om det blir bønnesamvær så går jeg ut. Da orker jeg ikke å være her ...

ENOK: Det skjønner jeg godt. Sånn har jeg det også. Det er

OK at Jan leser et ord hver gang, men nattverd eller noen bønnestund vil jeg helst slippe.

CARL: Kunne vi ikke gjøre det slik da at de som ønsket å be sammen kunne komme et kvarter før møtet begynner. Så kan vi selv bestemme om vi vil være med eller ikke?

HANNE: Det syntes jeg var en god idé!

INGER: Jeg trodde dette skulle være en gruppe med fellesskap jeg? — Om vi splitter hverandre i en bønnegruppe og en «terapi-gruppe» blir det fellesskap av det da? — Nei, jeg synes vi skal bli mye bedre kjent før vi gjør noe mer med dette spørsmålet!

GRUPPELEDER: Er noen uenige i det Inger sier?

(pause)

La oss ta hverandre i hendene, klemme til alt vi orker og være helt stille ...

(lang og taus kamp — stillhet — ro)

Hvordan var det å sitte slik?

Føle sirkelen? — Oppleve kontakten med de andre?

ARNE: Det var godt. Hadde behov for å få ut litt spenning i armmusklene. Synes det er bedre nå ...

GRETE: Har aldri vært med på noe slikt før. Men det var fint ...

INGER: Kan vi ikke åpne gruppemøtene slik en gang i blant. Kjenne at vi er her alle sammen. Kjenne at vi er en gruppe?

GRUPPELEDER: Det var ingen dum idé. La oss huske det neste gang. Nå har jeg imidlertid et forslag. Om vi ikke kan be høyt sammen, så kunne vi kanskje skrive ned en bønn hver for oss — helt anonymt, om hva vi håper på, og hva vi hver for oss ber om når vi roper på Gud. Skal vi gjøre det, så la oss ta et ark og en blyant og sette oss for oss selv en stund, OK?

Det viste seg altså at denne gruppen oppførte seg slik som vi kan forvente av en gruppe mennesker som er omtrent ukjente for hverandre. Det hele avhenger imidlertid av om gruppeatmosfæren er såpass trygg at også de kritiske kommentarene slipper frem. Men de er det også verd å ta hensyn til i en sjelesorggruppe!

Det henger sammen med det enorme maktmiddelet bønnen representerer.

Makt til å kanalisere Guds kraft til gruppen og den enkelte.

Men også makt til å manipulere gruppens meninger ved å

legge sine egne ønsker og behov frem for Gud i bønn, slik at det på en måte blir opplevd som om man går imot Gud om en ikke er enig i det som det blir bedt om. — Denne muligheten var det mange i gruppen som fryktet. De var også redde for å bli presset til noe de ikke var trygge for.

På den annen side viser disse autentiske bønnene fra en slik gruppe, at sjelslivet og tros livet er mer komplisert enn samtalen kunne gi uttrykk for. La derfor bønnene bli gruppens «hemmelige» vidnesbyrd og rop om hjelp:

* GUD,
hjelp meg til å greie og si, føle, og vise
det jeg mener og håper,
også når jeg ikke er sikker på hvordan
det blir oppfattet,
eller hvordan jeg blir behandlet av andre
etterpå!

* GUD,
hjelp meg også til å akseptere
at jeg ikke alltid greier det.

* HERRE,
la lyset og varmen fra alteret
treffe MEG!

* HERRE,
gi gruppen FRED og VENNSKAP!

* GUD,
Vis meg veien!
Lær meg å kjempe!

* HERRE,
Gi trygghet!
Ikke redsel for meg selv
og andre!

* KJÆRE JESUS,
Hjelp oss å velge riktig
og å få visshet.

Hjelp oss å akseptere
og å bli akseptert.

* HERRE,
la meg bli slik,
la meg utvikle meg slik
at jeg kan hjelpe mennesker.

* GUD,
grep inn og åpnet graven.
JESUS
lever. Han er her.
Derfor åpner jeg mitt hjerte.
Må himmelriket være nær!

* HERRE,
Jeg har så lyst til å bruke meg selv —
skikkelig!
Være varm —
Oppglødd for noe —
HEL!

Amen

Å lytte aktivt!

«Herre,

takk at du er sannheten,

tilgi meg min mangel på sannhet!

(Fra bønneveggen i Frederikke Kapell)

Til «læringsfasen» i en sjelesorggruppe hører oppøving i å lytte aktivt til en av de viktigste forutsetningene.

Det er utrolig hvor dårligere lyttere vi egentlig er, om vi gir oss til å kontrollere hva vi oppfatter av det vi sier til hverandre. — Fra gruppelederens side kan deltakerne bli gjort oppmerksomme på nettopp dette ved å bli konfrontert med en utfordring til å gjenta det som en annen av deltakerne nettopp har sagt til ham eller henne. — Etter litt trening og skjerpet oppmerksomhet er det helt merkbart hvor mye mer de fleste

både hører og «sanser» av det som blir sagt. Slike øvelser gjør også avsenderen av et budskap, det vil si han eller hun som sier noe, mer oppmerksom på hva som egentlig blir oppfattet av det de ønsket å si. — Ikke minst for alle yrkesutøvere hvor samtalen er en viktig kommunikasjonsfaktor, som f.eks. innenfor skoleverket, helsetjenesten, kirken og annen samskissjonsaktivitet burde trening i aktiv lytting være mer eller mindre obligatorisk.

Ett eller to gruppemøter med aktiv lyttertrening er derfor en god investering for en sjelesorggruppe som ønsker en såkalt høy struktur, eller en planlagt progresjon mot ett eller flere mål.

Selv har jeg i mine grupper anvendt en metode vi har kalt «gestaltorientert bibelmeditasjon» til dette formål. Det betyr at vi har forsøkt å gjenfortelle bibelske beretninger og bibelske personer i et HER og NÅ-språk. Slik at vi har sagt: «Jeg er den barmhjertige samaritan. Jeg er nå på vei fra Jerusalem til Jeriko. Plutselig ser jeg en mann ligge i grøfttekanten . . .» osv.

Det hele kan gjerne begynne med at gruppelederen ber deltakerne tenke på en bibelsk person de har enten positive eller negative følelser overfor. Forsøk å gripe fatt i denne personen eller de personene som først dukker opp i dine tanker da jeg nevnte dette, sier gruppelederen. Hold fast på denne personen, og la oss andre få vite hvem du tenkte på.

I vår gruppe ble resultatet som følger:

ARNE. Tenkte på Josef. Han har alltid fascinert meg. Han startet som flyktning og endte som en av de mektigste menn i Egypt.

BIRGER. Jeg tenkte på Peter, han som sviktet Jesus.

CARL: Jeg så for meg Thomas, tvileren.

DAVID: Jeg velger Paulus. Han som kunne innrømme at han hadde en torn i kjødet.

ENOK: Jeg velger også Paulus. Misjonæren.

FANNY: Jeg tenker på Maria, Jesu mor, da Jesus frigjorde seg fra henne.

GRETE: Jeg så for meg Martha og Maria, og Martha som valgte den gode del, som ingen skulle få ta fra henne.

HANNE: Apostelen Johannes, tenkte jeg på.

INGER: Jeg tenkte også på Peter. Han som var glad i Jesus.

GRUPPELEDER: Som en øvelse i å lytte, både til hva vi selv sier til hverandre og hva Guds ord sier til deg her og nå,

skal vi la noen av oss sette seg midt i ringen og gjenfortelle den bibelske personen du tenkte på i Jeg-form. — Har noen av dere lyst til å begynne?

BIRGER: Jeg kan gjerne begynne.

GRUPPELEDER: Ja, det er OK, men da skal vi også ta med den andre Peter, som Inger tenkte på. Dere kan da sitte midt på gulvet, rygg mot rygg, slik at dere tilsammen utgjør de to sidene av Peters personlighet.

La oss samtidig lage en så tett sirkel omkring Birger og Inger som mulig, slik at vi tilsammen hjelper hverandre. La oss også *lytte* med hele oss til det som blir sagt.

I mellomtiden setter de to seg på gulvet, og begynner å konsentrere seg om «meditasjonen». — Gruppelederen starter det hele ved å si:

«Jeg er Peter, jeg var glad i Jesus . . .»

Om fortsettelsen skal vi imidlertid la Inger fortelle direkte, slik hun skrev det ned for oss like etter gruppemøtet.

INGER: I begynnelsen følte jeg at den andre Peter var OK. Ærlig — han hadde trekk som også min Peter hadde. I begynnelsen hadde jeg problemer med å få til å være Peter, det var likesom mer krevende enn bare å vite at jeg kunne kjenne meg selv igjen i en del av hans reaksjoner.

Samtidig, mens jeg satt der, ønsket jeg å identifisere meg med Peter. Da måtte jeg nemlig våge å være ærlig og direkte overfor meg selv og «tilhørerne». Jeg kjempet litt med meg sjøl, om jeg skulle våge å kaste meg ut i det. Mens jeg satt der, kom jeg til å tenke på en samtale med gruppelederen noen dager før, hvor jeg hadde fortalt at jeg egentlig følte meg som omgitt av en hinne.

— Fosterhinne? hadde gruppelederen spurt. Jeg vet ikke, hadde jeg svart, men den oppleves som en elastisk hinne hvor jeg ubevisst presser på for å bryte ut, men ikke greier det. Med andre ord at jeg ofte spiller en glad og frisk type, uten at noen avslører mitt tungsinn, min usikkerhet og min lengsel etter trygghet og nærhet.

Jeg bestemte meg for å ville prøve å være ærlig. Etter hvert som jeg konsentrerte meg om Peter, opplevde jeg at jeg plutselig visste mer om ham og hans psyke enn jeg hadde trodd. Dessuten var jeg ikke helt klar over om jeg snakket om Peter, eller om meg selv.

Da jeg snakket om Peter og mitt forhold til Jesus, så prøvde

jeg å forestille meg Jesus, se ham for meg, mens jeg snakket. Men hele tiden ble jeg forstyrret av en annen skikkelse som stod der Jesus skulle stå, han kunne minne om min sokneprest, men jeg vet ikke. Særlig var han der når jeg var den Peter som ikke greide å føle seg forstått, avslørt og kjent av disiplflokkene. Underveis stilte jeg meg spørsmålet om jeg hadde trang til å fortelle soknepresten om hvor vanskelig jeg syntes det var og hvor gjerne jeg ville våge å gi av meg selv og å kunne ta imot nærhet og tillit fra andre.

I forhold til Birger, den andre Peter, skjedde følgende: Etter hvert opplevde jeg det frustrerende og umulig å samarbeide med den andre. I stedet ble det for meg om å gjøre å slå i hjel eller motsi det han sa om sin Peter.

Etter hvert som jeg greide å være ærlig, følte jeg merkelig nok at den andre Peter ble mer og mer generell og diffus. At han trakk seg og ikke lenger ville være med. Ikke bare verbalt opplevde jeg dette, men også fysisk. Det strømmet ingenting fra ham til meg der vi satt rygg til rygg.

Jeg hadde lyst til å hyle ut: STOPP, der jeg satt. Hvorfor skulle han sitte der og trække min ærlighet ned i søla? — tilsløre min åpenhet med sine egne klisjéer?

Samarbeidet om å være Peter ble mer konfliktfylt enn hva situasjonen ytre sett skulle tilsi. Jeg følte at den andre Peter ble den delen av meg som menneske som opptrer generell, blid og fornøyd, og derfor hindrer meg i å nå inn til andre og selv bli nådd av andre.

At den andre Peter også var den gamle, generelle, kristne, fromme Inger som jeg i mange år hadde skjult meg bak, gjorde konflikten direkte provoserende.

Når vi så skulle samarbeide om å reise oss opp, strittet hele meg, psykisk som fysisk mot enhver form for samarbeid. Når jeg likevel greide det var det av omsorg for den andre Peter. Bak hans fasade vet jeg jo at det også er et menneske som lengter. Men hva strever han med — innerst inne?

BIRGER: Det var vondt å ikke bli forstått. Det er alltid vondt å forsøke å være ærlig, gi av seg selv og så få et spark eller slag i trynet. — Når folk har sparket en nok ganger, så slutter en å være ærlig. Er meningen at en skal la den ærligheten en gjerne ville komme frem med, samtidig få lov til å ødelegge en?

Jeg føler at mange ikke tåler å høre sannheten om seg selv og om livet. Det gjør derfor vondt å være ærlig!

GRUPPELEDER: La oss nå også høre hva dere andre har hørt og hva dere har opplevd ved å lytte til Birger og Inger?

ARNE: Hvorfor er vi så forbannet redd for å vise at Gud ikke oppleves for meg slik som det visst skal oppleves, hvis man tror? — Mennesket, JEG, hvordan tørre å se hvem jeg er, uten det «gamle, gode, trygge» gudsforhold? Hvordan skal vi finne trygghet i oss selv, hvordan skal Inger og Birger finne trygghet overfor seg selv og overfor Gud?

CARL: Hvorfor har du ikke sagt noe om dine følelser før Birger? Jeg kjenner meg igjen i deg.

DAVID: Jeg har lyst til å gråte.

ENOK: Trygghet i gruppa var det jeg opplevde. Glad i et menneske blir en først når en lærer å kjenne mer enn den vellykkede fasaden. Få virkelig kontakt ...

FANNY: Det var virkelig vanskelig og slitsomt. Jeg hadde det vondt inne i meg, fordi jeg kjente meg igjen. Men det ble bedre til slutt. Det er vanskelig å erkjenne noe jeg synes er vanskelig å tenke på.

GRETE: Jeg klarer ikke å følge Inger. Var hun så åpen? Opplevde angrep på Birger som sårende, krevende. Opplevde ham som naken, nesten forsvarsløs mot Ingers angrep og spørsmål om noe som jeg ikke vet hva er ...

HANNE: Jeg opplevde sterkt at Birger er ensom. Birger fortrenger smerten i seg selv. — Om Inger tenkte jeg: Hvem er hun. Har hun mistet troen? Inger må være redd for sine egne impulser?

Så langt mye av det som skjedde i «vårt gruppemøte». Mye av det stoffet som her kom frem må tas vare på og følges opp i de neste gruppemøtene. Men summen av erfaringene var at vi kom nærmere hverandre, at vi greide å lytte til hverandre — og at vi våget å kaste maskene overfor noen andre. Men hva kan en slik ærlighet føre til?

Får den konsekvenser for gruppen og for gruppemedlemmene? Om dette sa en av gruppedeltakerne:

«Ekthet gir trygghet, når vi forlater late-som-om-spillet, men foreløpig føler jeg også behov for selvforsvar og noen å være sint på ...»

Krise, aggresjon og contritio

«Herre, hjelp oss å være hele mennesker.»

(Fra bønneveggen i Frederikke Kapell)

Underveis, i den andre fasen av en gruppeprosess etter at deltakerne har begynt å virkelig lytte til hverandre og begynt å ane sammenhengen mellom innsikt og kontroll, så oppstår også frykten for å måtte endre adferd selv.

Opplevelsen skaper umiddelbare negative reaksjoner og en kritisk atmosfære mot gruppelederen eller en eller flere av de øvrige gruppemedlemmene. Det er to måter å møte denne situasjonen på.

For det første ved ikke å gjøre noe som helst, men la gruppen ved hjelp av sin egen dynamikk utvikle seg mot den uunngåelige eksplosjon. Og så bruke utbruddene som råmateriale i den videre gruppeprosess. I en psykoterapeutisk behandlingsgruppe kan dette være det eneste riktige, for derved å gi deltakerne anledning til å bearbeide nettopp denne situasjonen. I en sjelesorggruppe ser jeg det annerledes. Her er ikke behandling, men vekstperspektivene de viktigste. Derfor gjelder det å trene deltakerne i å være oppmerksomme på angsten som dukker opp, både hos dem selv og hos andre i tilsvarende situasjon.

Det andre vi kan gjøre er derfor å møte krisen som er under utvikling ved å kanalisere den inn i konfrontasjoner som kan kontrolleres. — Eksakt når dette skal skje kan ingen forutsi på forhånd, men når gruppeatmosfæren signaliserer krise — som regel litt før midtveis i et opplegg, så er tiden inne.

I «vår gruppe» skjedde det på denne måten:

GRUPPELEDER: Takk for sist og begivenhetsrikt gruppemøte hvor Birger og Inger virkelig gav mye av seg selv. Er det noen av dere som har tenkt noe over det som skjedde sist og som vil si det her?

BIRGER: Jeg har virkelig vært opprørt siden forrige møte. Jeg følte at du ikke forstod meg i det hele tatt. Sa bare at jeg var generell og lite direkte, mens jeg var så ærlig som jeg kunne. Jeg har ikke sovet, sånn har jeg tenkt på det du sa. Ja, jeg lurar på om du er klar over hva du gjør? — For du vet hva folk sier om deg? At du er en slik psyko-prest og amatørpsykiater. Kan du egentlig nok om dette her, eller?

GRUPPELEDER: Hvordan opplever dere andre det Birger sier?

FANNY: Også jeg var sterkt opprevet etter siste gruppemøte. Jeg opplevde glede og inspirasjon og fortvilelse, trygghet og utrygghet over å komme noen så nær, på en og samme tid.

Jeg merket også at jeg var veldig opptatt av hva som skjedde mellom deg og Inger.

GRUPPELEDER: Mener du å si at du gjerne skulle hatt like mye oppmerksomhet som Inger?

FANNY: Ja, nei — jeg vet ikke. Men jeg er veldig opptatt av hvem du er. Din familie, bakgrunn, interesser osv.

ARNE: Jeg reagerer på den måten Birger angriper gruppelederen på. Om jeg skulle ha padlet sammen med deg Birger ut i et fossestryk så ville jeg ikke stolt på deg et sekund. Du er så redd for deg sjøl at du gjemmer deg og dine vanskeligheter bak den teologiske fasaden din ...

INGER: Jeg føler at jeg har vanskelig for å samarbeide med både Fanny og Birger. Dere er så prektige hver på deres måte at jeg blir rent syk ...

På dette tidspunktet i gruppeprosessen kan utviklingen kanaliseres i forskjellige retninger, avhengig av gruppelederens intensjoner. Dersom man ønsker en fullstendig deltakerstyrt gruppe så kan gruppelederen utfordre Fanny og Birger til å reagere på Arne og Ingers utspill, samt være åpen og ekstra oppmerksom på de andre medlemmenes reaksjoner. Det ville uten tvil bli en spennende prosess, hvor følelsene ville skifte fra negative reaksjoner, gjennom «utblåsning» og renselse (katarsis) til positive følelser overfor de andre og overfor gruppelederen.

Det finnes imidlertid også andre veier å gå, hvor deltakeres negative spenninger overfor hverandre kan få non-verbale uttrykk gjennom forskjellige øvelser, eller «leker».

I «vår gruppe» forsøkte vi dette, og med følgende resultat. — Først prøvde vi et såkalt «gå-meter» hvor vi stilte oss opp i to parallelle rekker med noen meters mellomrom. Vi forsøkte så å fange blikket til gruppemedlemmet rett overfor oss, og så begynte den ene rekken langsomt å bevege seg mot den andre som stod stille. — Når vi følte at det var naturlig å stoppe, fordi vi ikke ønsket å komme nærmere den vi hadde øyekontakt med, stoppet vi og la et papirark under beina for å markere vår grense.

Fig.I

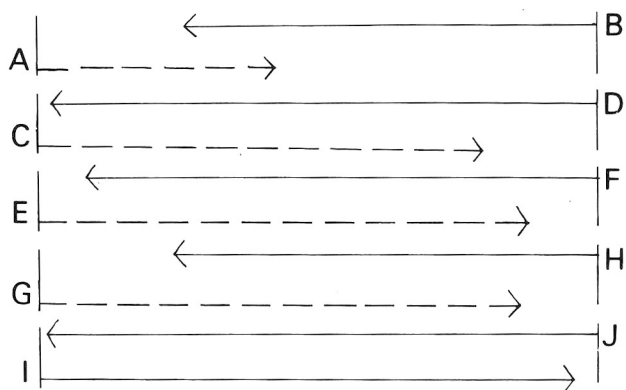


Fig.II

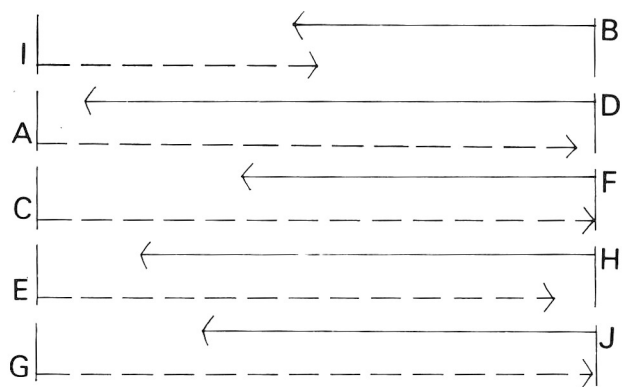
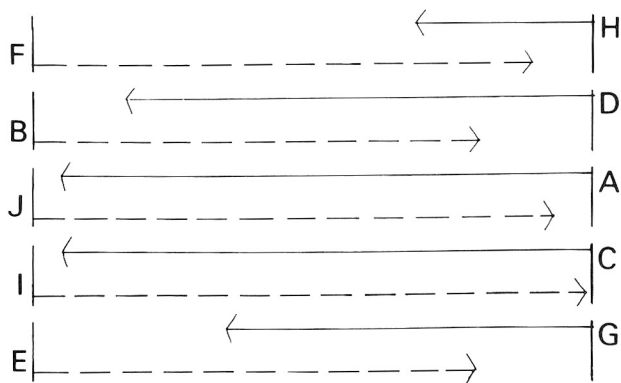


Fig.III



Vi gikk så tilbake, og den rekken som hadde stått stille fikk nå gjenta øvelsen. Også de stoppet der det var naturlig for hver enkelt og markerte dette ved å legge et papirark under føttene.

Vi fikk da frem det diagrammet som er tegnet opp i fig. I og bestemte oss for å forsøke et par ganger til. Først ved at den ene rekken forskjøv seg en plass, deretter at vi byttet plasser på skrå overfor hverandre. Resultatene ble avtegnet som i fig. II og III.

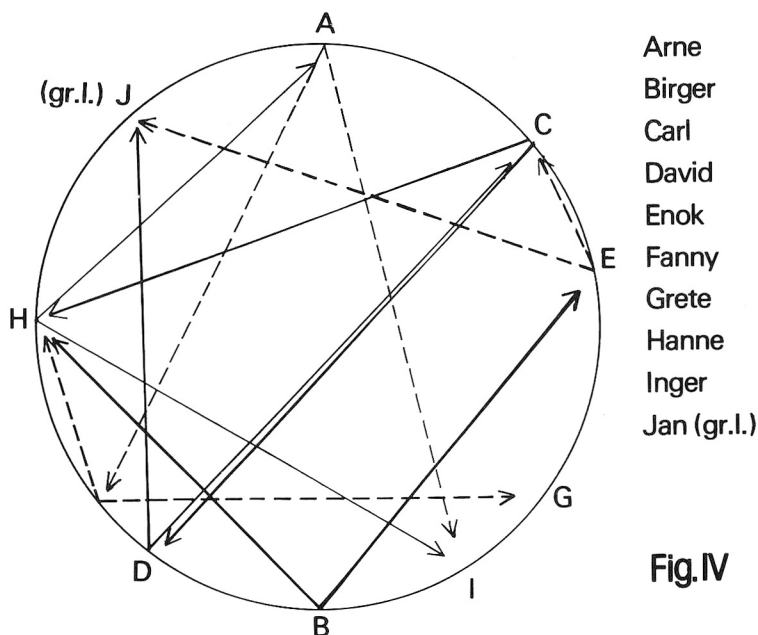
Deretter satte vi oss i sirkelen igjen og brettet ut et stort gråpapir midt på gulvet. Her ble Birger utfordret til å tegne piler mot to av personene i gruppen han følte mest nærhet til. Han tegnet piler mot Hanne og Enok, som hadde gitt ham støtte under bibel-meditasjonen. Enok tok en annen tusjstift og tegnet piler mot Jan, gruppelederen og mot Carl. — Carl tegnet sine piler mot David og Hanne, mens David svarte på invitten ved å tegne sine piler mot Carl og mot gruppeleder. Hanne tegnet sine piler mot Inger og mot Arne. Arne svarte ved å lage piler mot Inger og Fanny. — Til slutt tegnet Fanny sine piler mot Grete og mot Hanne. Den siste hadde hun også gått mot, men blitt fullstendig avvist, jfr. fig. III.

Ellers viste dette såkalte «sosio-meteret» at Hanne var den som fikk flest piler mot seg, mens Birger ikke fikk noen. Inger fikk to, fra henholdsvis Arne og Hanne — og disse tre utgjør som vi ser en foreløpig «undergruppe» med sterke sympatier for hverandre.

De negative reaksjonene ble i en viss grad fanget opp av vårt «gå-meter». — Om vi hadde fortsatt til alle hadde gått mot alle, så ville vi sikkert ha fått et ganske allsidig materiale å gå videre på. Her ønsker vi imidlertid bare å visualisere en del av gruppens negative og positive følelser.

Fra «gå-meteret» er det verd å legge merke til at Arne avviser Birger langt tidligere enn Birger stopper for Arne. På tilsvarende måte er skepsisen mellom Inger og Birger til å ta og føle på. Det er tydelig at de utfordrer hverandre med hensyn til følelser som de begge er redde for. Jfr. fig. II.

I fig. III er Hannes totale avvisning av Fanny, merkbar. Særlig i forhold til Fannys pil på sosiometeret mot Hanne, synes forholdet mellom disse å være ganske tvetydig. Det er sjelden at noen føler sympati overfor en annen, om denne bare



avviser en. Som regel står vi da overfor et sett med såkalte dobbelt-kommunikasjoner, hvor de impliserte sier et budskap med ordene sine, men signaliserer noe helt annet med kroppsspråket sitt, gjennom måten å sitte på i forhold til hverandre, gjennom minespill og væremåte på alle plan.

Som gruppeleder følte jeg at den mest brennende konflikten i gruppen her og nå, nettopp lå i forholdet mellom Fanny og Hanne. — Montro om gruppen også opplevde det slik?

GRUPPELEDER: Vi har nå «lekt» og tegnet en del sammen. Hva har dere selv følt, opplevd og observert, mens vi gjorde dette?

GRETE: Jeg forstod ikke noe av hele det sosiometeret. Derfor tegnet jeg ikke noen piler heller. Synes ikke det er riktig av oss å være så direkte ...

HANNE: Jeg likte å gå mot deg jeg, Grete. Synes du var fin å ha øyenkontakt med. Følte meg trygg på deg. Noe jeg imidlertid ikke gjorde overfor Fanny. Jeg blir fullstendig kvalm av hennes måte å være på ...

GRUPPELEDER: Kan du si det direkte til Fanny?

HANNE: Jeg blir kvalm av deg Fanny. Jeg vet ikke hva det er, men du minner meg om mors måte å være på. Og jeg kan ikke fordra at du blir «mor» for meg. Kan du ikke holde deg vekk?

FANNY: Men kjære deg da Hanne. Jeg har en datter på din alder selv, og skjønner godt hvordan du kan føle det ...

HANNE: Du skjønner ingen ting, ingen ting sier jeg!!! (hun begynner å strigråte, reiser seg og løper ut ...)

GRUPPELEDER: Vil noen ta seg av henne?

(Arne og Inger spretter opp av stolene og løper etter Hanne — det går en stund i taushet, mens gruppen venter. Etter en tid kommer de tilbake alle tre. Arne holder armen rundt Hanne. — Hanne har roet seg!)

GRUPPELEDER: Vi har en rekke følelser ute og går i gruppen nå, men jeg føler at vi bør bruke litt tid på Hanne. Er gruppen sterk nok til det? (Gruppelederen strekker armene ut og tar sidemannens hender. La oss lage en sterk ring, sier han. Deltakerne griper hverandres hender og klemmer til. Gruppelederen sender et håndtrykk videre og ser hvordan det går runden rundt. Gruppen er en gruppe.)

GRUPPELEDER: Nå forstår vi at du har en masse følelser overfor mor, Hanne. Kan du ikke forsøke å si til mor her og nå, det du føler og ikke får sagt hjemme. — Tenk deg at mor sitter i den tomme stolen her (setter en tom stol fremfor henne, midt i sirkelen) og snakk direkte til henne:

HANNE: Jeg greier ikke.

GRUPPELEDER: Forsøk ...

HANNE: Mor! Det er Hanne som forsøker å snakke til deg, så du kan bare skru av mottakerapparatet ditt. Du har jo aldri vært interessert i å høre på meg.

Det er akkurat den feilen du har gjort i hele din «moderlige» oppdragelse av meg. Du har ignorert meg! Ja, jeg er fullstendig klar over at du hadde mye med de andre ungene, men jeg hadde også krav på din morskjærlighet ... Fatter forresten ikke at noe menneske kan leve slik som deg. Du har jo utslettet deg selv og alle dine «røtter». — Dine foreldre og din familie har du aldri latt oss bli kjent med. Først som voksen fikk jeg greie på at jeg både hadde onkler og tanter i din familie. Det er noe annet enn de pene og pyntelige sosietetsonklene i fars familie.

«Alt for husfreden» — «Alt for familiens ære,» sa du. Å du

skulle bare visst hva som skjuler seg bak fasadene våre. Men du vil tydeligvis ikke vite. I stedet vasker og vasker du. Det jeg best husker hjemmefra er denne evindelige vaskingen din — at du bestandig skulle ha det skinnende rent, at du hver dag med langkost og vaskefille irritert og stresset jaget meg vekk fra rom til rom. Slik føltes det i hvert fall.

Du lekte aldri med meg! Men nå kommer du og skal ha trøst, når vi kommer hjem på ferie. Klager over at du aldri ser oss. Du som aldri leste for meg eller gikk tur med meg. Heller ikke gav du meg en klem eller noe annet kjærtegn — i hvert fall husker jeg ingen. Jeg glemmer aldri hysteriet og raseriet du møtte meg med, da jeg som lang, tynn, keitete ti-åring bestandig snublet og slo hull i buksene. Heller ikke glemmer jeg da du trampet i gulvet og brukte mindre pene ord i raseri de gangene jeg var uheldig og veltet melkeglasset ved frokosten.

Du var alltid så travelt opptatt. Hele dagen, hele kvelden — aldri satte du deg ned og snakket med oss eller med far, før vi hadde lagt oss. — Jeg husker også at du aldri svarte på mine spørsmål om seksualitet. Jeg visste du løy da du sa du ikke visste svaret på det jeg spurte om.

Men kanskje ventet jeg heller ikke noe svar. Du svarer jo aldri ... bare klenger deg etter meg, jager meg fra sted til sted ...

GRUPPELEDER: Det var fantastisk at du kunne dele dette med oss Hanne. At du våget.

HANNE: Jeg glemte at stolen var tom. Det var så godt å få sagt det ...

GRUPPELEDER: Kan du tenke deg hva mor ville svare? Prøv å sett deg i hennes stol, og snakk til Hanne!

HANNE (setter seg i den tomme stolen og ser på sin egen tomme stol): At du kan føle slik, Hanne. — Du må vite jeg har ikke hatt det lett jeg heller. Aldri var det noen av dere som brydde dere om hva jeg gjorde. Far snakket jo aldri med meg. Og dere barn. Dere hadde nok med deres egne ting. — I lange perioder var jeg sterkt deprimert og ikke frisk. Heller ikke hadde jeg støtte i min egen familie. Og du og far sammensverget dere mot meg. — Men jeg har alltid vært glad i deg. Alltid gitt deg det du har trengt av mat og rene klær. Og nå hjelper jeg deg med så mye penger jeg kan avse ...

Å, det er så grusomt. Hun forsøker å kjøpe meg ... (Hanne bryter ut i gråt.)

— — — lang pause. Gruppen forsøker i taushet å solidarisere seg med Hanne. Fanny tar forsiktig tak i hånden hennes og får lov til å beholde den. Hanne gir seg plutselig over. Faller på kne og legger hodet i fanget på Fanny, mens hun gråter og gråter ...

Gruppen reiser seg og slår ring om dem. Holder hverandre om skuldrene med den ene hånden, mens den andre strekker seg ut og berører de to som kneler på gulvet. De gode følelsene er til å ta på. Aggresjonene er blåst bort. Hjertenes anger fyller atmosfæren med *håp*.

Under kaffepraten etter gruppemøtet blir deltakerne enige om å gå sammen til kirken på søndag. Fanny som hadde best plass inviterte på kirkecaffe etterpå. Vi gledet oss til å se hverandre snart igjen ...

I samme båt

«Herre,

la meg få ha et liv ...»

(Fra bønneveggen i Frederikke Kapell)

Med ti deltakere i en gruppe vil alltid noen føle at de ikke får den oppmerksomheten de ønsker. Dette kan takles på to måter. Enten ved at deltakerne selv blir tvunget til å kaste seg frempå, om de ønsker oppmerksomhet, eller ved at gruppelederen er særlig våken overfor dette og over tid fordeler oppmerksomheten noenlunde jevnt. — Begge innfallsvinkler har sine fordeler og sine ulemper. Ved å la gruppedeltakerne selv markere seg og kjempe om gruppens oppmerksomhet, skaper en tilnærmet samme situasjon som i andre grupper ute i samfunnet. Den som taper her blir derfor tvunget til å ta denne situasjonen opp, og arbeide seg igjennom den. Faren er imidlertid at gruppen ikke hjelper den beskjedne og tilbaketrukkne til å bli et «fullt» gruppemedlem, før helt mot slutten. Og for noen kanskje ikke i det hele tatt. — Etter å ha opplevd dette noen ganger, er jeg for min del opptatt av å hjelpe alle gruppemedlemmene til å få like muligheter til å markere seg, og til å få oppmerksomhet. — For den som bruker gruppen til å få

gjennomarbeidet egne ting hele tiden, *stjeler* samtidig denne muligheten fra en annen. I dette perspektiv blir det viktig for sjelesorggruppen å ha oppmerksomheten likt fordelt på alle gruppedeltakerne, i løpet av en viss tid.

Ut fra det som skjedde under det forrige gruppemøtet hadde jeg bestemt meg for denne gangen å være spesielt oppmerksom på Enok og David. Begge hadde under «sosiogrammet» tegnet piler mot gruppelederen — J —. Dessuten hadde Enok også tegnet sin pil mot Carl. Det samme hadde David gjort. Carl på sin side hadde vist sympati tilbake mot David og mot Hanne.

Situasjonen syntes altså å være den at Enok og David appellerte om oppmerksomhet fra gruppelederen, samtidig som de begge viste sympati overfor Carl, som på sin side hadde vist sympati overfor David, men ikke overfor Enok. Hvordan opplevde Enok og David denne situasjonen?

GRUPPELEDER: Ja, så er det allerede gått en uke siden sist og noen dager siden kirkekaffen hos Fanny. Det siste var veldig hyggelig synes jeg. Bare trist at Arne ikke var med. Han hadde ferie. Derfor er han borte i dag også. — Men vi andre er her. Jeg har da lyst til å utfordre deg Enok om dine inntrykk av hva som skjedde forrige gang. Vil du?

ENOK: Det jeg husker best er sosiogrammet. Da vi tegnet piler mot hverandre og jeg oppdaget at både David og jeg likte Carl. Det gav meg en viss oppklaring i mine følelser overfor både deg Carl og deg David.

GRUPPELEDER: Du sier følelser. Kan du si litt mer om hva du legger i det?

ENOK: Jeg vet ikke riktig. Jeg har forsøkt å snakke med min forlovede, Kari, om dette, men hun vil ikke høre på.

GRUPPELEDER: Høre på sier du ...?

ENOK: At jeg opplever at det er et veldig alvorlig skritt å gifte seg. At jeg ikke føler meg moden til dette ennå. At jeg ofte lengter etter et ordentlig vennskap med en mann.

åååå — — — det er så vanskelig. Jeg vet ikke hvem jeg er!

(Enok bryter plutselig ut i gråt, kaster seg inn til David som sitter ved siden av ham. David tar om ham ...)

— — — pause — — —

GRUPPELEDER: Du David, har du noe å si til Enok?

DAVID: Jeg kjenner meg litt igjen.

GRUPPELEDER: Si det til Enok!

DAVID: Slik du har det Enok er det mange som har det. Jeg vet det av egen erfaring. Forvirringen og fortvilelsen over å oppdage at ens følelser er annerledes enn andres. Jeg vet med meg selv at jeg kan bli forelsket i menn, ja, jeg vet med meg selv at jeg for eksempel liker Carl her i gruppen veldig godt. Det er noe Carl og jeg har snakket mye om etter gruppemøtene. Men samtidig er vi kristne, og det kan gi oss styrke til å leve annerledes og alene. I hvert fall forsøker jeg å oppleve det slik ...

GRUPPELEDER: Forsøker sier du ...

DAVID: Ja, det var verre før. Men nå har jeg fått hjelp til å arbeide så mye med «mitt problem» at jeg både våger å snakke om det, og synes det er lettere å leve med. Jeg tror faktisk jeg har lagt den perioden bak meg nå ...

GRUPPELEDER: Periode? — Mener du at det ikke er så aktuelt for deg lenger?

DAVID: Akkurat. Jeg har ikke seksuelle fantasier om menn lenger. Dessuten har jeg i lengre tid hatt en venn som forstår meg. Det hjelper også.

GRUPPELEDER: Enok — hører du hva David har fortalt?

ENOK: Jeg skulle ønske det kunne være meg som kunne sitte slik å betrakte det hele på avstand. Men, jeg er så redd. — Da jeg forsøkte å snakke med Kari om det sa hun at jeg måtte være besatt!

GRUPPELEDER: Besatt sier du. Hvordan kan du tro noe slik?

ENOK: Kari er med i en bønnegruppe hvor de er veldig opp-tatt av onde ånder og demoner. Der har de sagt at homofili er en ond ånd. De har også bedt for en homofil gutt og drevet ut en homofil-demon fra ham.

GRUPPELEDER: Har de bedt for deg også ...?

ENOK: Nei, men jeg har forstått det slik at de gjerne vil, om jeg går med på det. Men jeg blir vettskremt bare ved tanken. Tror dere jeg er besatt?

CARL: Slike tanker må du kaste fra deg, Enok. De er livsfarlige. Jeg vet hva jeg snakker om. For engang da jeg var 17 år ble jeg utsatt for djevel-utdrivelse etter et vekkellesmøte i en dissentermenighet. Jeg var redd for noen blasfemiske tanker om hevn som jeg gikk med, og møtelederen sa at jeg måtte

være besatt. Så bad de meg komme inn i et mindre rom, og der bad de for meg. De holdt også hodet mitt bakover og bad meg spytte, så ånden kunne forlate meg. Jeg følte ingen ting, men til slutt var jeg så sliten at jeg spyttet bare for å gjøre som de sa. De sa også at ånden hadde forlatt meg, og de lovpriste Gud.

Etter det gikk jeg i mange, mange år og var plaget av om jeg virkelig var besatt. Slik sjelesorg er djevelsk. Du må ikke la deg fange inn i slike tanker Enok.

GRUPPELEDER: Det er sikkert også andre i gruppen som kjenner seg igjen i det som her er blitt sagt. Nå gjelder det at gruppen viser seg solidarisk og sterk nok til å bære disse «hemmelighetene» som Enok, David og Carl har delt med oss. — Om andre har liknende ting, så la oss komme med det i en avsluttende oppsummering hvor vi gir hverandre ordet etter tur.

BIRGER: Dette var farefullt og utfordrende. Jeg var livredd for at gruppa skulle være for svak. Var lykkelig over at den viste seg så sterk. Følte imidlertid et enormt press i kveld, særlig fra en av dere andre i gruppen som kjenner meg godt. Det er forferdelig viktig at vi nå ikke gir slipp på det som kommer frem.

CARL: Det beste møtet til nå — i den betydning av sjelesorg vi forsøker å praktisere her. Vi har gått dypt og ikke nøydt oss med overflatesnakk. Selve problematikken vil nok sette oss på prøve, men gruppen vil vokse på dette håper jeg. Ellers ble jeg minnet om et møte jeg var på forleden om «Vårt besværlige seksualliv». Sannelig er vårt seksualliv problematisk, særlig innenfor kristne miljøer hvor for eksempel homofili er dels tabu og dels ukjent. Derfor var det godt å møte det så direkte

...

DAVID: Jeg føler at jeg kanskje var for ærlig — lurte på hvordan gruppen klarer dette. På den annen side tror jeg ikke at mitt problem er større enn hvilke som helst andre problemer. Jeg vet at det er håp, og jeg tror at jeg blir fri ...

ENOK: Jeg er glad gruppemøtet snart er over. Jeg hadde ikke orket å sitte i fem minutter lenger. Synes jeg har blitt kjørt for hardt. Liker ikke å utlevere meg til andre. Forstår ikke hvordan jeg ble presset til å si så mye ...

FANNY: Et knallsterkt møte! Tusen tanker strømmer gjennom en. Synes mine egne problemer er små i forhold til

andres. Føler meg svak. Har jeg styrke til å bære alt dette? Skal jeg prøve å gi mere av meg selv. Vi har jo såvidt begynt. Jeg lurar på hvor dette skal ende?

GRETE: Det var litt nifst å bli konfrontert med virkelige problemer hos folk. At de tør! Jeg synes det er greit at andre åpner seg, for de kan være trygge synes jeg. Men jeg klarer ikke å føle trygghet overfor dere andre. Jeg har en inngrodd mistillit til folk. Det er mitt problem.

HANNE: Jeg føler at gruppen har vokst seg sterk i dag. Det ble mange nye og forvirrende tanker — det tok på — jeg er mer sliten enn vanlig. Men fantastisk var det å oppleve en åpenhet utenom det vanlige — at vi aksepterer hverandre slik vi er — at vi klarer å leve i realiteten, og at vi ikke ødelegger livet i en drøm om idealiteter.

INGER: Dette ble et slags vendepunkt for gruppen synes jeg. Nå er vi i samme båt liksom. Befriende var det å gå slik i dybden — å virkelig snakke om noe som betyr noe, men samtidig har vi nå et større ansvar enn noen gang tidligere. Åpenhet for åpenhetens skyld fører bare til at livsviktige emner, betroelser, blir hengende i luften. Desto viktigere er det at vi nå virkelig bruker, arbeider videre med og tar ansvar for det som kommer frem.

GRUPPELEDER: Det var godt å høre på dere. Jeg føler at gruppen har akseptert og tatt vare på disse ømtålelige «hemmlighetene» som kom frem i dag. Derfor tror jeg det er viktig at vi i stillhet ber Gud om kraft til å ta vare på hverandre, og at Gud tar vare på oss.

La oss be en stille bønn, hvor vi ber hver for oss for en av de andre.

— — — stillhet — — —

Fader vår, du som er i himmelen!

La ditt navn holdes hellig.

La ditt rike komme.

*La din vilje skje på jorden
som i himmelen.*

Gi oss i dag vårt daglige brød.

*Forlat oss vår skyld,
som vi og forlater våre skyldnere.*

*Led oss ikke inn i fristelse,
men frels oss fra det onde.*

For riket er ditt, og makten og æren i evighet.

amen

Rollene og livet

«Herre,

hjelp meg å være ekte!»

(Fra bønneveggen i Frederikke Kapell)

Parallelt med gruppemøtene må deltakerne i en sjelesorg-gruppe få anledning til å snakke på tomanns-hånd med gruppelederen. Noen ofte, andre kanskje bare en enkelt gang. For i individualsamtalene gis anledning til å gå i dybden med problemer som gruppen så vidt har berørt. Der gis også mulighetene for den personlige bekjennelse, for skrifte og for *absolusjon*, eller tilgivelse for den synd eller de holdninger som har blitt avdekket i gruppeprosessen.

Konfrontasjon og innsikt i egne holdninger kan imidlertid by på en lang og vanskelig vei. For i mange tilfelle er vi oss ikke engang bevisst det som uroer vår samvittighet og nærer vår skyldfølelse. I mange slike situasjoner kan «rollespillet» være det riktige verktøy for å belyse sider hos oss selv og vårt forhold til andre som vi plages av, men ikke selv har oversikt over.

For vi spiller alle våre roller i livet. Og om vi får tildelt en annens rolle, så vil vi alltid spille den på vår egen måte. Dermed kaster vi både nytt lys over den rollen vi spiller og nytt lys over «skjulte» sider av oss selv.

I den bekjennelses- og tilgivelses-fase som «vår gruppe» nå har arbeidet seg inn i er derfor «rollespillet» et godt hjelpemiddel. I «vår gruppe» utviklet det seg slik:

GRUPPELEDER: Avslutningen på forrige gruppemøte opplevde jeg som meget sterk. På en forunderlig måte følte jeg også at vi da kunne be Fader vår, sammen. Så begynte jeg, og alle deltok. Har dere gjort dere noen tanker etterpå om det som skjedde?

ENOK: Jeg var helt utblåst. Noe av det vakreste ved situasjonen var den følelsen av taust samhold og samarbeid, som jeg opplevde fra de andre i gruppen. Som en lenke av stilltiende akseptering, forståelse, beskyttelse og fysisk skjerming. Så underlig nytt var det, å være på en måte så fullstendig hjelpeløs — og likevel akseptert. Det å virkelig oppleve sympati også når en føler at flere lag av «løken» faller av.

FANNY: Jeg opplevde det også fint. Ja, jeg tror det var første gangen på fem år at jeg virkelig klarte å be sammen med noen utenfor en gudstjeneste.

GRETE: Men hva har hindret deg i å be da Fanny?

FANNY: ... det har disse såkalte fromme, forstandige predikantene, disse følelser-dirigerende lederne som vet så godt hvordan de skal angripe en stakkars «fracfallen» for å få synderen inn i folden igjen. — Å, jeg husker særlig noen ydmyke troende kvinner som satt i trygge ekteskap og bad for Ola og meg da vi slet med samlivet og familien vår. Kvinner som med sitt brennende frelsersinn og tårer og bibelvers i alle tenkelige situasjoner, fikk meg til å føle meg så skitten, så ussel og så ukristelig som kunne tenke meg å forlate Ola.

Men jeg orket ikke mer. Jeg orket ikke å være underdanig, å være underordnet og ydmyket og tjenende ånd for Ola i ett og alt. Til slutt brast det for meg, og jeg måtte gå. Etterpå prøvde vi familierådgivning i lang tid, men Ola kom alltid med sine bibelsitater og sin tro på at alt ordnet seg om vi bad sammen. Han bad! — Han bad og bad om at jeg skulle bli som han ville ha meg, men han lyttet aldri til meg!

GRUPPELEDER: Var det ingen som støttet deg?

FANNY: Jo, svigerfar tror jeg forstod ganske mye. Men svigermor og Ola var omtrent like. Særlig hun var visst redd for at jeg skulle gå fortapt fordi jeg gikk inn for skilsmisse. — Å, jeg skulle så gjerne ha snakket med dem. Prøvd å fortelle dem at jeg har beholdt troen og at jeg fortsatt bekjenner Kristus selv om jeg ikke strakk til overfor Ola. — Det plager meg sånn at de fordømmer kristentroen min ...

GRUPPELEDER: Kanskje kunne vi her og nå prøve et rollespill hvor du får sagt det du gjerne ville til svigermor og svigerfar. I praksis ville du vel ikke reist så langt for å treffe dem, men i gruppen kan vi jo gjøre det. Vil du forsøke?

FANNY: Jeg har aldri gjort noe slikt før, men ...

GRUPPELEDER: Vi prøver. Jeg foreslår da at Grete blir din svigermor og Arne din svigerfar. Svigermor og svigerfar sitter her ved et bord og leser brevet fra deg hvor du forteller at du kommer med ettermiddagstoget. Der begynner vi rollespillet. Senere så kommer Fanny og ringer på, når jeg gir beskjed.

ET ROLLESPILL

Svigermor: Så nå vil Fanny komme på besøk. Montro om hun har funnet tilbake til Kristus og vil få det godt igjen med Ola ...?

Svigerfar: Du må ikke dømme henne så hardt. Ola kan vel ha hatt sine feil han også. Fanny har sikkert ikke hatt det så greit hele tiden. Dessuten holdt de jo ut så lenge barna var små. Det å ha ansvar for barna er viktig, Grete. Jeg synes Fanny har oppført seg så ansvarlig som hun kunne.

Svigermor: Men Arne, du må ikke glemme Skriftens ord om at det er synd å skilles!

Svigerfar: Det er sant nok, men ... Se, der kommer hun forresten. Toget må ha kommet allerede.

FANNY: God dag, svigermor og svigerfar. Jeg hadde så lyst til å besøke dere, så takk for at jeg fikk komme.

Svigerfar: Vi har savnet deg og barna, vet du. Hvordan er det med dem?

FANNY: De har det fint. Greier seg bra. Jeg skrev jo til dere om hva de holdt på med ...

Svigermor: Det er sant. Ja, vi forsøker å følge med så godt vi kan og ber hver eneste dag for dere. Ber Gud om at dere må få bli en familie igjen og at du må få syndenes forlatelse.

FANNY: Det er derfor jeg kom svigermor. For å fortelle dere at jeg ikke har mistet kristentroen. At jeg fortsatt ber til Jesus. At jeg fortsatt er Guds barn og ikke fullstendig forlagt slik dere tror.

Svigermor: Men Paulus sier i 1. Korinterbrev at «en kvinne skal ikke skille seg fra sin mann», Fanny. Det har du gjort, og det må du få tilgivelse for.

FANNY: Men svigermor. Forstår du ingen ting. Det kan skje ting mellom mann og kvinne som blir så vanskelig at en ikke holder ut lenger, at en rett og slett mislykkes. Slik var det med oss. Men Kristus må vi kunne bekjenne for det. Han som har sagt at vi skal få komme til Ham med alle våre byrder ...

Svigerfar: Det er riktig, Fanny. Guds nåde er større enn vår forstand. Det er rikt å høre at du ikke har falt fra troen!

Svigermor: Men du har trosset Guds vilje Fanny. Ola og jeg ber om at det må bli godt igjen mellom dere ...

FANNY: Men du flykter jo bort fra hele situasjonen svigermor. Du hører ikke hva jeg sier. Du er bare fylt av prektighet og

dømmesyke og fromme klisjéer. Du er kvinne som meg, forstår du ingenting? Forstår du ikke mine behov for å bli akseptert og tatt vare på, respektert som den jeg er og ikke som noe Ola ville jeg skulle bli?

Du hater meg gjør du. Du har hatet meg helt siden jeg kom her i huset for første gang. Hatet meg fordi jeg ikke var som du. Hatet meg fordi jeg var fri og sterk nok til å leve mitt eget liv.

Men jeg blir ikke fortapt av den grunn, svigermor. Jeg blir ikke fortapt! Fortapt! Hører du . . . ? (Fanny løper fra rollespillet i voldsom affekt. Setter seg i en krok og gråter. Gruppelederen setter seg ved siden av henne. Holder hånden hennes, sitter stille . . .)

Etter et slikt fortettet rollespill som ikke bør vare så mange minuttene for å få utløst fortrente følelser og reaksjoner, må «stoffet» som trengte seg på tas vare på og behandles videre.

Først og fremst må deltakerne få anledning til å uttrykke sine opplevelser og erfaringer. Deretter de andre gruppemedlemmene om hva de følte og hva de opplevde gjennom rollespillet.

GRUPPELEDER: Det var et fint og sterkt spill syntes jeg. På meg virket det veldig ekte, men hvordan ble det opplevd av dere som deltok?

ARNE: Rollen som svigerfar fikk meg på en merkelig måte til å gjennomleve min egen situasjon i forhold til mine egne svigerforeldre. Det er en situasjon som jeg lenge har lengtet etter å komme ut av, og som jeg neppe blir så fort ferdig med etter å ha blitt konfrontert med følelser i meg selv jeg knapt visste om. Ellers opplevde jeg en veldig sympati for Fanny. Du må ha hatt det aldeles grusomt . . .

GRETE: Rollespillet var veldig kort, men den aktualiserte på en uhyggelig måte en selvkonfrontasjon jeg har forsøkt å rømme unna. For om jeg ville distansere meg fra rollen som den fromme svigermor og hennes fluktmekanismer, så kunne jeg ikke springe fra rollens kjerne — meg selv. Jeg sitter igjen med et fortvilet spørsmål om hvorfor jeg ikke klarer å la andre få del i mine egne lengsler, mine egne frustrasjoner og mine egne behov.

FANNY: Det var uvant og hardt å la de andre — svake som meg selv, gå inn i min tilværelse, leve seg inn i den, være i rol-

ler de egentlig ikke trives i. At de skulle oppleve vondt på grunn av meg. Dette kjentes hardt. Likevel godt å merke at båndet mellom oss holdt. Føler meg svært takknemlig til gruppa som holdt, spesielt til Grete. Jeg føler jeg har fått redskaper å kjempe med videre ...

BIRGER: Ja, ja. Jeg føler intenst med deg, Fanny. Og jeg føler generelt sympati med dem som klarer å vise seg svake. Får lyst til å være den som trøster ...

CARL: Godt å se at gruppa er trygg nok til så stor ekthet. Jeg blir skremt over maktmisbruk og undertrykkelse når det gjelder det som kommer frem i slike roller.

DAVID: Rollespillet var imponerende ubundet. Jeg identifiserte meg ikke med noen spesielt, men skjønte deler av dere alle. Reaksjonene etterpå opplevde jeg som følelsesladet, både hos deltakerne og hos meg selv. Jeg undrer meg imidlertid hva som er årsaken bak denne «kristenrollen», hvilken historie den har, og hvorfor den oppleves så sterkt. Jeg forstår det ikke helt. Det er så ukjent.

ENOK: Er det bare jenter som opplever at de blir presset inn i en rolle? — som opplever å bli utsatt for den undertrykkelse og maktanvendelse som Fanny ble utsatt for? Har aldri gutter opplevd at jentene har presset dem tilsvarende? — Hvorfor får vi så sjelden lov til å være oss selv? Hvorfor må vi alltid være sterke? Hvorfor blir vi ikke godtatt når vi er svake?

HANNE: Jeg tror rollespill gir utløsning for situasjoner en har opplevd tidligere. Det gjør i alle fall godt å løsne på knuter i seg selv. Ellers tror jeg omgivelsene rundt rollespillet har mye å si for ektheten i spillet. Er jeg trygg i gruppen tør jeg røre ved mer i meg selv.

INGER: Jeg er sliten, selv om jeg ikke satt i ringen. Det var såvidt jeg ikke storgråt, men da tenkte jeg: Om jeg begynner å gråte så vil oppmerksomheten bli rettet mot meg. Og det ville ikke vært riktig. Det var Fanny denne gangen. Men gråten var aldri langt unna. Jeg følte at jeg led med både Fanny og Grete.

GRUPPELEDER: Jeg er glad for at Fanny greide å gi så mye av seg selv. Nå håper jeg hun også videre vil gi oss i gruppen sjanse til å ta imot hennes reaksjoner og erfaringer. At hun tør stole på oss — og at vi tør stole på hverandre og be for hverandre.

Gruppedrama

*Herre,
lær meg å gråte, lær meg å le,
lær meg å føle, lær meg å se!*

Når viljen til å utprøve ny adferd har modnet hos gruppe-medlemmene, er tiden inne til å bruke gruppedrama i enkelte situasjoner.

Til forskjell fra rollespillet er det ingen som ser på i et gruppedrama. Alle deltar — og alle får en rolle, eller skaper seg en.

Her kan alt skje, etter at man først er blitt enige om et utgangspunkt, eller en løs ramme rundt «dramaet». — På mange måter kan gruppedramaet sammenliknes med barne- og ungdomstidens mer eller mindre improviserte sketsjer. Like moro kan det også bli. — Det gjør i tilfelle ingenting. Ikke noe er så sunt som å få en god latter av seg selv, eller sider av seg selv som en kanskje ikke tør vise i andre sammenhenger.

Likevel vil en fort oppdage at gruppedramaet ikke fungerer av seg selv. Som i rollespillet trenger gruppen å være bra trygg og motivert for å virkelig hive seg frempå. Men da kan gruppedramaet også frigjøre følelser og holdninger som en ellers ikke våger å vise. — På tilsvarende vis kan dramaet brukes til å forberede en ventet situasjon som en er usikker på.

For eksempel en eksamen.

Vi hadde noen herlige parodier på dette området i en sjelesorggruppe engang. Situasjonen var nemlig den at en del av studentene som deltok i gruppen skulle opp til embetseksamen i nær fremtid. Et par av dem viste også tydelige tegn til eksamensnerver, som gruppen ikke ble uberørt av.

Vi bestemte oss derfor for å teste «kandidatene» i en «prøve-eksamen» i gruppen. Alle fikk sine roller. Noen som kandidater, andre som professorer og sensorer, eller medstudenter som overhørte den muntlige eksamen fra auditoriet. Så satte vi i gang. Kandidatene ble høytidelig innkalt fra gangen hvor de var henvist. Eksamensprosedyren begynte med stort alvor. Spørsmålene ble stilt, både faglige og alvorlige, og mer muntre og uhøytidelige. Til slutt ble kandidatene sendt på gangen for å avvente resultatet. Etter en høytidelig diskusjon blant sensorene ble kandidatene så innkalt igjen og fikk dommen. Alle strøk!

Men hensikten, hva med den vil kanskje noen spørre?

For å forstå det kan vi sammenlikne med idrettstreningens betydning for et godt konkurranseresultat. For liksom kroppen vår trenger trim og trening for å være best mulig forberedt på store anstrengelser, så trenger også vår sjel og vår «psyke» balansetrening for å klare nye situasjoner. I kirken for eksempel pleier de fleste brudepar å bli vist rundt og fortalt hvordan de skal gå og sitte og reise seg under vielsen, for dermed å slippe å tenke for mye på det rent formelle ved handlingen. Mange brudepar gjør dette så konkret at de både prøver stolene, trener på ritualet ved å gå frem til alteret, skifte plass osv. for derved å være sikre på at de gjør alt riktig. Og erfaringen er at en slik forberedelse på forhånd gjør deltakerne mindre nervøse enn de ellers hadde vært. Det samme gjaldt med våre eksamenskandidater da de noen uker senere gikk opp til den virkelige eksamen. Bare det å ha vært igjennom det hele engang på «lissom» er nok til å ta bort litt av den verste spenningen. Men slik kan gruppedramaet brukes også i mange andre av livets forhold.

I sjelesorggruppene har vi ofte brukt det i forbindelse med familiekonflikter av forskjellig slag, der gruppen har fått rollen som storfamilien med alt fra besteforeldre til barnebarn inkludert. Et drama vi med dette utgangspunkt holdt gående i nesten en skoletime hadde et svært så aktuelt tema. Nemlig foreldrenes og familiens reaksjoner på sønnen som kom hjem med sin «forlovede» som han bodde sammen med i Oslo. Nå forlangte han å få det største gjesteværelset stilt til disposisjon for de to i påskeferien. Vi lot «dramaet» starte med en telefonsamtale mellom moren og sønnen som bebuder at han kommer hjem og har med seg sin venninne. «Så hyggelig,» sier moren. «Det skal bli greit å bli kjent med henne.» — Oppmuntret av morens vennlighet forteller sønnen at de bor sammen i Studentbyen, og at de gjerne vil ha rom sammen hjemme også. Ellers så vil venninnen ikke bli med ham hjem i påskeferien.

Moren blir stilt under et veldig krysspress. Ønsket om å få sønnen hjem og redselen for hva naboene vil si til slik umoral. Hun velger kompromisset og ber dem komme, så får de snakke mer om dette når de kommer hjem. Det ordner seg nok, sier hun.

Men det skulle vise seg å bli ikke så lite komplisert. Her

fortsatte spillet fullstendig på egen hånd hvor deltakerne utleverte sider av seg selv både som mor og far, den trygge etablerte broren med sin kone, besteforeldrene og til slutt også presten som kom innom for å spørre om ikke sønnen kunne være med i kirkekoret på 1. påskedag. De manglet noen stemmer og siden han hadde sunget i koret før, så ...

Sønnen sa ja, moren sa ingenting. Faren trampet nervøst med beina og tenkte på sitt renommé i menighetsrådet. Etterpå ble det et voldsomt oppgjør hvor ikke minst venninnen fikk ut adskillig aggresjon mot foreldrenes og familiens «dobbeltholdninger» og «dobbeltmoral» som hun kalte det.

Etter gruppedramaet som endte omtrent her, oppsummerte så gruppen sine erfaringer og opplevelser av det hele. Det viste seg da at de fleste hadde lagt veldig mye av seg selv inn i replikkene og holdningene, eller de forsøkte å gi uttrykk for synspunkter de kjente hjemmefra eller som de sympatiserte med.

Dermed viste gruppedramaet seg som et velegnet verktøy til å gjennomarbeide og belyse et problem som var svært aktuelt for et par av gruppe medlemmene. — Erfaringen viste også at den kritikk som en gang iblant blir rettet mot rollespill og gruppedrama i kristne kretser, fordi man der forsøker å fremstille en annen enn seg selv, ikke holder stikk. Tvert imot vil en i et spill uten faste replikker og forutbestemt handling avsløre mere av seg selv, enn de fleste er klar over. Kanskje er det derfor noen er imot!

I «vår gruppe» kom Carl svært bedrøvet til det gruppemøtet hvor vi hadde planlagt å spille gruppedrama. — Etter litt nøling fortalte han også hva som var i veien. Det viste seg at hans venninne hadde nektet å se ham. Ganske plutselig, ut fra hans opplevelse av situasjonen i hvert fall, hadde hun gitt ham beskjed om at det var slutt. — Carl var blitt fullstendig fra seg, og sammen med en kamerat som hadde bil hadde han kjørt til hennes hjemsted og forsøkt å få snakke med henne. Carl var imidlertid blitt avvist. Og der var situasjonen.

Gruppen engasjerte seg sterkt i Carls situasjon, og Hanne tilbød seg å spille venninnen hans, for å forsøke å klargjøre hennes reaksjoner. Men først satte vi Carl og Hanne overfor hverandre, mens Hanne spurte: Hvem er jeg? Hvordan er jeg? — Hva har jeg sagt? osv. — For gjennom Carls svar å få et bilde av hans ukjente kjæreste. — Deretter spilte gruppen

hele situasjonen, fra Carl og piken hans hadde snakket sammen sist, gjennom Carls egne reaksjoner til besøket hos venninnen i hennes hjem hvor han snakket med foreldrene, men ble avvist av Hanne, som da spilte venninnen.

Etterpå samtalte så gruppen om både Carl og hele situasjonen, og sa bl.a. dette i den avsluttende oppsummeringsrunden:

CARL: Jeg er sliten. Allerede da spillet begynte var jeg for sliten til å være meg selv. Det er bare en del av meg som er her, og den delen sier meg at det var godt å få det ut. — Men for meg blir likevel bildet så fortegnet, jeg får en følelse av å bli styrt i retning av motiver, årsaker og virkninger som jeg ennå ikke kan se, og som jeg også lurar på om er riktige.

Men samtalen etterpå gav meg virkelig mange ting å tenke på.

ARNE: Min erfaring er at vi altfor ofte forventer det og det av vår partner gjennom livet. Når det så ikke blir slik vi forventer, blir det vanskeligere og vanskeligere å snakke sammen og å løse problemene sammen.

Personlig syntes jeg det var fint å oppleve et rollespill, eller gruppedrama, på denne måten hvor alle var med. Om vi ikke klarte å slå oss helt løs, så slo vi oss i hvert fall mye løs.

BIRGER: Jeg kjenner meg igjen i Carl. Jeg føler at situasjonen hans er min egen. Hvordan akseptere et tap? Hvordan oppleve ikke bare med fornuften, men også med følelsene at noe er vondt. At en har mistet noe en aldri kan få tilbake igjen. For meg blir problemet følgelig det samme som for Carl. Hvordan få en person ut av ens egne drømmer, lengsler, savn og håp? Hvordan bli i stand til å slippe en realitet innpå seg slik at en får det det dreier seg om ut av hele seg? — Ja, hvordan skal en klare å ha det vondt slik at en klarer å komme igjennom smerten som en vet er der, men ikke tør slippe frem?

DAVID: Jeg hadde det handicapet at jeg kjente personene på forhånd. På den måten sammenliknet jeg hele tiden med det som jeg visste hadde skjedd. Ble derfor litt forbauset når spillet i gruppen ikke stemte med mitt bilde av personene slik jeg kjente dem fra virkeligheten.

ENOK: Jeg føler sterkt med Carl. Kjente meg også igjen i en del av det Carl ga uttrykk for var problemet mellom ham og venninnen hans. Tror Carl har det mye mer «jævlig» enn han selv tillater seg å ha.

HANNE: Dette var rart! — Prøv å vis din avmakt Carl, for uansett hva du gjør så hjelper det ikke. Ikke sett opp stengsel rundt alt det bløte, myke, gode og følsomme i deg selv Carl. Alle trækker ikke på deg om du gir noe av deg selv!

INGER: Klarer gruppen å ta vare på det Carl strir med?

Han må jobbe videre for å gå igjennom dette med hele seg, særlig følelsene og sorgen.

Jeg tror og håper at gruppen viste deg en vei, Carl. Det synes godt for deg å få det frem i lyset, i stedet for å bruke krefter på å demme det inne.

Gruppedramaet som vi her har gitt noen ideer til, kan utvikles på mange måter, også utenfor en sjelesorggruppe. For eksempel som en del av et foreningsmøte, en klassesituasjon osv. — I en uhøytidelig form tar den vare på viktige momenter i et «*training for life*»-opplegg som vil kreve mer og mer oppmerksomhet innenfor ulike aldersgrupper, etterhvert som skillelinjene mellom de forskjellige livsfaser blir enda mer markerte enn de er i dag. Vi kan her tenke oss gruppedramaet brukt i både konfirmant- og pensjonistsammenheng, som en veiviser og en *livstrening* for en ny livssituasjon som venter.

I en sjelesorggruppe hører gruppedramaet hjemme som et verktøy for utprøving og innsikt i ny adferd.

Sorg og sorgarbeid

«Herre,
gi meg håp!»

(Fra bønneveggen i Frederikke Kapell)

Det er naturlig å ville leve! Våre behov for å forsvare oss mot farer, sykdom, sorg og død er derfor ubegrenset. Ikke minst kommer dette til uttrykk i våre bønner til Gud når vi selv blir syke, eller når et menneske vi er glad i kommer i en kritisk situasjon.

Sorgen og døden innhenter oss likevel engang. Noen ganger hurtig sjokkerende. Andre ganger friggjørende som en lettelse.

Det er naturlig å være redd for å dø. Det er naturlig å føle

sorg og smerte når vi mister en vi er glad i. Det *burde* være naturlig å dele sorgen og smerten med mennesker som bryr seg om oss!

Ikke alltid er det slik!

Tvert imot rømmer de fleste unna konkrete møter og konkrete samtaler med den sørgende. Vi ønsker ikke å støte ham eller henne, sier vi. Eller vi ønsker ikke å gjøre ham eller henne vondt. — Vi kan aldri gjøre det vondere enn å late som om tapet ikke er et tap og å late som om livet er som før. For livet blir aldri det samme etter et opplevd tap. Bak sorgen, smerten, tomheten og håpløsheten fødes alltid et nytt liv, annerledes enn det som var. Om det skal bli et trygt og levelig liv fylt av *håp* er det våre nærmeste, våre venner og naboer som avgjør.

Derfor er det viktig å snakke om sorgen!

Et så personlig og nært tema krever trygghet. Først og fremst fra gruppelederen, men også fra gruppen som helhet. — I en gruppe som har utviklet seg slik «vår gruppe» har gjort i denne boken, skulle tiden være moden for å ta opp også dette «tabu-tema». En må da være oppmerksom på at emnet nesten er uuttømmelig, og at gruppen godt kan holde det gående i både 7 og 8 gruppemøter med bare sorgen og døden og håpet som samtalemne. I min tidligere bok, *Død — uten brodd* (Land og Kirke/Gyldendal Norsk Forlag 1980), har jeg nærmere beskrevet sorgens forskjellige faser både hos pleiepersonalet, hos den døende pasient og hos de pårørende slik disse fasene utvikler seg steg for steg. I boken er det også medtatt opplegg for seks gruppemøter om: Livet og ritualene, Sorgens faser, Behandling og omsorg, Sjelesorg og forbønn, Døden og barnet og Død — uten brodd i bibelsk lys.

La oss derfor her og nå nøye oss med noen ideer til hvordan vi kan nærme oss dette tema i en sjelesorggruppe som vår.

En trygg begynnelse er å be deltakerne ta med seg papir og blyant og finne seg en plass for seg selv, mens de forsøker å tenke tilbake på sine første minner om døden.

En slik minne-reise kan også være ledsaget av musikk, eller ta sitt utgangspunkt i en fortelling, et dikt e.l. Poenget er imidlertid at tankene styres mot fortiden og vårt første møte med døden på en slik måte at konkrete bilder dukker opp i vår bevissthet. — Gruppelederen ber så deltakerne notere ned sine

første minner, slik de fritt assosierer dem i øyeblikket. — Deretter kan han be gruppemedlemmene å notere seg den sorgopplevelsen de husker best fra sitt eget liv.

Til slutt ber han deltakerne ta plass i sirkelen igjen for å begynne samtalen.

Siden temaet for vårt gruppemøte denne gangen er «Sorg og sorgarbeid» så blir det gruppelederens oppgave å hjelpe deltakerne til ikke å snakke om døden generelt, men om sine egne følelser og reaksjoner i forbindelse med sorg og død.

Det pleier ikke å være så vanskelig.

La hver deltaker begynne med å fortelle om de første bilder og minner om døden som dukket opp i tankene deres da de satt for seg selv. Gi ordet til alle i tur og orden, slik at vi etter hvert får et bilde av gruppens samlede erfaringer med hensyn til døden. — Allerede etter denne runden vil sannsynligvis noen av deltakerne skille seg ut med sterke reaksjoner, enten i form av avvisning av hele samtaletemaet eller i form av forskjellige signaler som sier: Dette vil jeg snakke mye om.

Da er tiden kommet for å sirkle inn medlemmenes egne erfaringer med hensyn til opplevd tap. Spør om noen kan huske sine reaksjoner da de fikk greie på at døden hadde rammet en av deres nærmeste.

I vår gruppe fikk vi følgende anonyme stikkord nedskrevet:

* Da politimannen kom for å fortelle om ulykken skjønte jeg ingenting. Først lenge etterpå begynte jeg å reagere.

* Jeg følte en voldsom lettelse da mor døde. Hun hadde det så vondt, og hadde vært syk så lenge.

* Far døde, mens jeg var på ferie. Han var syk og jeg besøkte ham før vi dro. Men vi fikk aldri snakket sammen om Jesus. Nå bebreider jeg meg selv for at jeg ikke var der, da han døde...

* Barnet mitt døde da det ble født. Hvorfor måtte dette ramme oss, tenkte jeg. Jeg forstår det ennå ikke...

* Kollisjonen var et sjokk. Jeg er fremdeles redd for å kjøre bil. Klarer ikke å være glad lenger...

Etterpå forsøkte vi å sortere svarene i grupper for så å skille ut de fire kjente fasene i enhver sorgreaksjon:

For det første: Sjokket, benektelsen og fortrenghningen av det vonde og uforståelige budskapet, slik som i det første utsagnet.

For det andre selvbekreidelsen og aggresjonen vi kan ane i ut-

sagnet til vedkommende som hadde vært på ferie, og i utbruddet til moren som mistet sitt første barn.

For det tredje depresjonen som en reaksjon etter at ulykken og tapet begynner å sige inn i bevisstheten. Vi føler det her i utsagnet: «Jeg klarer ikke å være glad lenger . . .»

Den fjerde fasen som vi kaller kjøpslåing fikk vi ikke noe eksempel på i våre utsagn, men så tilhører den da også gjerne perioden før døden er et faktum — eller i såkalte opphengte sorgreaksjoner, den unormale sorg som kommer til uttrykk i avlåste rom, stell av den døde klær som om han eller hun kommer tilbake hver dag som helst osv. Om det i en gruppe skulle være et medlem som fortrenger sorgen på denne måten, bør gruppelederen ta seg spesielt av vedkommende og eventuelt hjelpe personen til faglig rådgivning hos en sjelesørger eller en psykiater.

Den femte fasen som vi kaller akseptasjon — eller den tilstand av resignasjon som preger den ikke-troende, eller det dynamiske håp om frelse som kjennetegner den troende — finner vi igjen i utsagnet: «Jeg følte en voldsom lettelse da mor døde. Hun hadde det vondt og hadde vært syk så lenge.» — Under dette lange sykeleiet hadde sorgreaksjonen fått anledning til å utvikle seg normalt, inntil sorgen var gjennomarbeidet og døden akseptert når den endelig inntraff. Et slikt utsagn bør derfor ikke være uttrykk for en kynisk og kald innstilling, men tvertimot for en åpen og naturlig holdning til dødens plass i livet.

En situasjon som mange gruppemedlemmer vil føle seg usikre på er hva de skal si og hvordan de skal oppføre seg ved sykebesøk hos en alvorlig syk slektning eller bekjent. — Om et slikt spørsmål kommer opp i sjelesorggruppen kan man forsøke å spille situasjonen igjennom som et rollespill, for så å samtale om de personlige reaksjonene etterpå.

I «vår gruppe» forsøkte vi nå å konfrontere hverandre med døden ved å spille et rollespill hvor en av deltakerne fikk et dødsbudskap.

Det hele utviklet seg på denne måten:

INGER (tar telefonen): Hallo, er det soknepresten. Det er menighetssøsteren. Jeg har nettopp besøkt fru Olausen. Hun døde, mens jeg var der. Hun har som du vet vært syk lenge, men ingen av oss som så til henne hadde vel ventet at det

skulle gå så fort. Nå lurer jeg på om du kan bli med meg bort til sønnen hennes for å fortelle det. Jeg har aldri gått med et dødsbudskap før og vil helst ikke gå alene.

BIRGER: Det er greit det søster Inger. Jeg må bare ta et par telefoner først, så kommer jeg bort og henter deg. Hva heter sønnen forresten?

INGER: Han heter Arne Olausen.

(Inger og Birger oppsøker Arne på arbeidsstedet hans)

BIRGER: Det er soknepresten. Er det Arne Olausen?

ARNE: Ja, det er meg.

BIRGER: Vi vil gjerne snakke med Dem på tomannshånd. Kan De bli med inn på bedriftslegens kontor?

ARNE: Ja, naturligvis. Det er vel ikke noe galt vel?

INGER: Det gjelder Deres mor. Da jeg besøkte henne som vanlig i formiddag, var hun svært dårlig. Vi sendte bud etter lege, men før han kom så døde hun.

BIRGER: De må sette Dem, herr Olausen.

ARNE (setter seg med hodet i hendene) stønner . . . : Nei, det kan ikke være sant. Jeg skulle jo besøke henne i ettermiddag. Legen sa jo i går at hun virket bedre. Hvorfor har dere ikke kommet før? Når skjedde dette? Jeg skulle fått beskjed med en gang!

BIRGER: Hun sovnet rolig inn, herr Olausen. Vi kom hit så fort vi kunne etter at legen hadde sett til henne. Om De vil, så skal jeg kjøre Dem hjem, så De får se henne.

INGER: Jeg kan gjerne bli med Dem, herr Olausen.

ARNE: Nei, dette greier jeg selv. Dere kan gå! Jeg skjønner ingen ting. At det skulle gå så fort . . .

Etter rollespillet lot vi først Arne fortelle om sine reaksjoner. Vi spurte om han merket at han ble sint og aggressiv og om han trodde han ville ha reagert på samme måten om dette virkelig hadde skjedd?

Arne fortalte at han på en merkelig måte reagerte som om det skulle vært alvor, til tross for at han hele tiden sa til seg selv: Dette er jo bare et rollespill . . .

Så fortsatte han:

«Jeg er sliten. Det var hardt å møte døden gjennom rollespillet. Så brutalt, så meningsløst, så uforståelig og grusomt. Jeg føler at denne opplevelsen vil hjelpe meg til å forstå og å komme nærmere døden, sorg, sorgarbeid og alt hva dette fø-

rer med seg av prosesser. Jeg er trøtt og matt og føler at jeg har gjort en nyttig og lærerik erfaring ved å være i gruppa i dag. Jeg gruer meg til den timen hvor jeg står ansikt til ansikt med dødens realitet i min egen familie.»

BIRGER: Rollespillet gav en følelse av avmakt. Men Arnes reaksjon skremte meg ikke. Jeg skjønnte den, og derfor tror jeg at jeg skulle klart å vært der alene med ham. Jeg ville aldri provosere noen til å vise sorgreaksjon. Den vil likevel være der og arbeide i kroppen. Likevel må det være godt å få den ut!

CARL: Hver gang jeg møter døden på en eller annen måte, så tenker jeg bare på bestefar, og hvordan han døde. Skal jeg noen gang få komme videre i min egen sorg?

DAVID: Gjennomlevde meg sjøl i en viss grad både gjennom Arne, Birger og Ingers måte å være på. Maktesløsheten som Arne viste, skremte meg.

ENOK: Jeg må ta meg sammen for å snakke med mennesker som har mistet en som stod dem nær. Et eller annet reagerer inne i meg, selv om det er mange år siden vedkommende døde, er det vanskelig å lytte til det.

FANNY: Går det virkelig an å presse sorgprosessen inn i et bestemt mønster?

Jeg ble voldsomt provosert av det som ble sagt om sorgfaser og opphengte sorgreaksjoner. Det finnes andre måter å se det på ...!

GRETE: Hvorfor reagerer Fanny som hun gjør? Skulle ønske hun ville prøve å si mer hvorfor?

Jeg føler meg så kald og likegyldig i forhold til døden — sammenliknet med dem som spilte og ikke minst Fannys reaksjon nå etterpå.

HANNE: Sitter igjen med tanker om hvordan jeg vil reagere på et budskap om min egen mors død.

INGER: Rollespillet ble nyttig for meg. Det hadde jeg ikke trodd da jeg satt og irriterte meg over hvor fælt Arne måtte ha det. Skjønner nå at jeg ikke vil tenke at dette kan skje med meg en gang — det at mor dør.

Har fått noe å jobbe med i dag!

Gruppelederens kommentarer var nyttige og nødvendige!

Kroppsspråk — symboler — semesterslutt

«Herre,

gi meg livsens brød!

(Fra bønneveggen i Frederikke Kapell)

I en gruppe, som i andre livssammenhenger, snakker vi til hverandre ikke bare med ord, men med hele vår måte å være på. Vi kaller det «non-verbal kommunikasjon» eller det tause kroppsspråk som alltid forteller en masse om oss, uten at vi er klar over det. Men kroppsspråket forteller ikke bare om oss selv. Det gir også uttrykk for våre reaksjoner, sympatier og negative følelser overfor dem vi er sammen med. Kroppsspråket kan signalisere: Velkommen til fellesskap! — og kroppsspråket kan fortelle: Hold deg borte, vi er opptatt.

I den menigheten hvor vi bor var det en illustrerende notis om dette i menighetsbladet for en tid siden. En av kirkegjengerne hadde merket seg at hver gang han kom ut av kirken, oppdaget han stort sett bare rygger, fordi alle som kjente hverandre stakk hodene sammen og hilste og pratet og hadde det veldig hyggelig, mens de som ikke kjente noen av «ryggene» følte at ingen ring åpnet seg mot dem — og de vandret hjem like ensomme som da de kom til kirken.

Iakttakelsen er skarp og gjenforteller en opplevelse de fleste av oss har hatt mange ganger. Det samme kan skje i et selskap hvor to og tre plutselig setter seg tett sammen. Legger beina i kryss med det ytterste beinet over det som er nærmest de andre, slik at skotuppene peker inn mot deres sentrum og ryggene vendes ut mot resten av selskapet. En slik gruppe er det ikke lett å slå seg ned ved og oppleve fellesskap hos. For gruppemedlemmenes kroppsspråk signaliserer: Vi er veldig opptatt med hverandre. Adgang forbudt!

Også i mer åpne sirkler kan vi over en tid iaktta negative og positive holdninger til de andre ved hvordan vi plasserer beina. Dersom to som sitter ved siden av hverandre i de fleste tilfelle sitter med korslagte bein, men vendt slik at skotuppene peker i hver sin retning, så har de sjelden det beste forhold til hverandre. På den annen side så vil to som alltid vender de korslagte beina mot den andre når de sitter sammen, etter all sannsynlighet ha stor sympati for hverandre. Kanskje også en liten beinflørt?

Hendene våre sier også en god del, og ubevisst oppfatter vi nok hva de sier. Om for eksempel et gruppemedlem stadig snakker med hånden foran munnen, eller hånden hevet til ansiktet som for å beskytte seg, så tyder det på usikkerhet og utrygghet hos vedkommende. I en gruppe kan vi konfrontere ham eller henne med dette ved å be personen fjerne hånden. Ikke sjelden vil hånden da legges knyttet i fanget, eller en legger armene i kryss over brystet. Først når usikkerheten er erstattet med trygghet vil «forsvars-barrièren» over brystet bli fjernet og hendene knyttet opp.

I en ny og utrygg gruppe vil disse kroppsholdningene være påfallende. De fleste vil sitte med både beina og armene i kryss, samtidig som de med sine ord kan fortelle at de er veldig glade for å være i gruppen. Det de da egentlig sier er at de er forferdelig spente og redde på hva dette kan kreve av dem. Om vi så greier å hjelpe hverandre til å sette ord på slike følelser så vil armene bli avslappet og benstillingen helt annerledes.

Kroppsspråket gir naturligvis også en rekke seksuelle signaler som en fort vil merke seg. Armer og ben i kryss og forsvarsstilling innbyr naturligvis ikke til nærmere fysisk kontakt. Motsatt så vil avslappede armer og hender og en åpen benstilling blottlegge bryst og skritt på en trygg og naturlig måte. Erfaringen er imidlertid at seksuelle følelser spiller underordnet rolle i de fleste sjelesorggruppene. Det kan lyde som et paradoks, idet en kanskje skulle tro at kvinner og menn i en tett gruppe med sterk vekt på å uttrykke følelsesmessige reaksjoner skulle innby til forelskelser. Når dette som oftest ikke er tilfelle, tror jeg det har sammenheng med den tryggheten gruppen gir. Deltakerne blir mer som søsken for hverandre, enn som mann og kvinne. — Det kan også ha sammenheng med at gruppelederen hjelper medlemmene til å sette ord på sine følelser, også de seksuelle, fra begynnelsen av. Dermed avmystifiseres og avromantiseres det så mye at mange av de seksuelle spenningene forsvinner. Regelen må derfor være at alle seksuelle spenninger innenfor gruppen bekjennes og settes ord på etter hvert som de oppdages. Derved vil de sjelden representere noen «trusel» for gruppen som sådan.

Klærne forteller også sitt tydelige språk. En knappet jakke forteller om behov for beskyttelse på en helt annen måte enn en jakke som er åpen. Gruppemedlemmer som stadig må

ha et teppe eller en jakke e.l. over fanget eller maven, signaliserer på sin måte at de har behov for et «forsvar» mellom seg og oss andre. Det samme kan vi ane oss til dersom kvinnelige gruppedeltakere over tid alltid kler seg i så vide gensere og kjoler at all deres kvinnelighet blir fullstendig utvisket. Ikke sjelden vil dette bero på sterke identitetskonflikter med hensyn til seg selv som kvinne. Noen vil forsøke gjennom klesdrakten å ta avstand fra sin kvinnelige seksualitet, andre vil gjennom klesdrakten undertrykke sine seksuelle behov og fantasier.

På motsatt måte kan utfordrende klær naturligvis signalisere sitt budskap både fra kvinner og menn, selv om moten her gjør det vanskeligere å trekke personlige konklusjoner.

Alt i alt må vi konkludere med at vi i en sjelesorggruppe mottar en rekke andre signaler, enn bare de som sies ved ord. Det kan derfor være lærerikt å bruke et møte til å sette ord på alt det vi har merket oss gjennom kroppsspråket. For eksempel ved at vi begynner gruppemøtet med at alle forteller hva de ser og hva de opplever ved å betrakte hverandre, slik de er, sitter, står og går.

Det kan bli et både spennende og utfordrende samvær som deltakerne vil huske i lang tid fremover. Ofte er det imidlertid nok å snakke om disse tingene, ved at gruppelederen for eksempel spør de andre om en del særtrekk han har merket seg hos hver enkelt. Og så forklarer hvordan han har merket seg nettopp dette.

I våre grupper har jeg pleid å snakke om kroppsspråket i slutten av hvert semester, og samtidig innbudt deltakerne til å gi uttrykk for sine opplevelser av symbolene i kapellet hvor vi har hatt gruppemøtene. For rommet i seg selv er jo ikke nøytralt. Her har vært alter og et stort alterbilde som har dekket hele fondveggen. Her har vært krusifiks og kristne symboler, kors og bønnevegg hvor tidligere gruppemedlemmer har skrevet opp sine bønner. Hvilket budskap har alle disse symbolene som vi aldri har snakket om, formidlet til gruppens medlemmer?

I «vår gruppe» avsluttet vi høstens samlinger på denne måten, ved at vi satte oss i ring foran alteret, tente alterlysene og satt stille en lang, lang stund. Så spurte jeg: Hva ser dere med øynene deres i dette rommet?

Hva opplever dere med følelsene deres i dette rommet?

Hva har det betydd for deg å delta i sjelesorggruppen i dette rommet?

Og dette svarte gruppen:

ARNE: Jeg ser et firkantet rom, innredet som et kapell med alter og alterbilde. I bildet ser jeg et kors og noe som likner på et brød. Jeg liker fargene i bildet, men resten av rommet har ikke betydd så mye for meg.

Det er imidlertid et godt rom å være i. Her har jeg opplevd å ikke være alene. I en verden hvor overmotet råder, trenger vi hverandre som en støtte i et liv som ellers ville blitt uholdbart. Alle ting har imidlertid en ende. Litt synd at gruppen slutter for semesteret allerede nå.

BIRGER: Jeg ser alteret. Kalken og den tomme disken for nattverdrødet. Jeg ser krusifikset med Jesus, min frelser og jeg ber og ber: «Herre, gi meg livsens brød!»

Det har også vært godt å føle tilhørighet og fellesskap sammen med noen. Føle seg godtatt. Føle at en hørte sammen i en gruppe. Jeg føler også at gruppen ikke bare har vært «snille» mot hverandre. Men jeg føler at jeg har fått både trygghet, kjærlighet og nærhet ved å være med i gruppen. Her har jeg våget å være meg selv, våget å slippe meg utpå, bevege meg i ukjent terreng og i fremmede trakter. Jeg har vært vaklende og usikker. Slik har gruppen sett meg og jeg har opplevd at gruppen tok imot meg slik jeg er. Et menneske på leting etter faste holdepunkter og på jakt etter klarhet, nærhet og trygghet.

CARL: Jeg ser først og fremst alteret her inne. Det symboliserer Jesu nærvær og det kristne fellesskap rundt nattverdbordet. Det har vært godt å få snakke om hele menneskelivet her inne hvor jeg pleier å gå til gudstjeneste. På en måte har det gitt en ny dimensjon til kristenlivet mitt. For her er vi i et fellesskap som deler opplevelser, ikke fordi vi er venner eller nære bekjente, men fordi vi alle er mennesker. Vi er alle likeverdige i en gruppe. Vi er ikke hver for oss i forhold til de andre. En for alle og alle for en. Så har også nærheten med dere andre fått meg til å reagere følelsesmessig på en måte som har gitt meg ny kontakt med meg selv og mine egne følelser.

DAVID: Kapellet har vært et godt rom å være i, men det hadde sikkert vært like bra i et annet rom. Det jeg ser er et rom hvor alteret er flyttet inn til veggen for å gi plass for sto-

lene våre. Men mange av bønnene på bakveggen har betydd mye for meg. De har vært med på å gi meg mot til å være meg selv. Det er ikke alltid så lett. Gruppen har også hjulpet meg til et klarere forhold til ting jeg må arbeide videre med selv. Gruppemøtene har vært blant ukens høydepunkter. De har gjort meg slitne, men allikevel lettet sinnet.

ENOK: I dette rommet ser jeg først og fremst alterbildet og den grønne kvisten som vokser ut av korstreet. Jeg ber om å få være en slik kvist.

Også for meg har det vært en rar opplevelse å kunne snakke om mine svake sider i Guds hus. Det har jeg aldri gjort før. Opplevelsen av et fellesskap med så mange forskjellige mennesker har også vært sterk. Jeg tror jeg har lært å forstå og å tolerere andre på en ny måte. For gruppen har gitt meg mulighet til å eksponere meg og til å bli provosert på en trygg måte.

FANNY: I dette kapellet har jeg levd i hele høst. Her har jeg hørt til i stille stunder for meg selv, i fellesskap med mange av dere andre under nattverd gudstjenestene onsdag morgen når jeg har vært «from» og «åndelig» — og i trygghet sammen med dere når jeg i gruppen har vært splittet og usikker. — Av og til har jeg følt at vi har båret hverandre, både gjennom kritikk og negativ respons og gjennom ros og personlige oppmuntringer.

Her i kapellet og her i sjelesorggruppen har jeg fått være veldig mye meg selv!

GRETE: I dette rommet ser jeg håp. En åpning mot en annerledes kirke. Jeg ser høytid og hverdag smelte sammen i dette rommet. Jeg ser alteret med Bibelen og det glade budskap. Jeg ser dere og jeg synes det er trist å slutte gruppemøtene som en del av min ukerytme. For her i kapellet og i gruppen har jeg etterhvert blitt tryggere og tryggere. Jeg har våget å være meg selv mer enn det jeg tør blant andre. Her har jeg fått reaksjoner på meg selv jeg aldri før har fått, både vonde og gode. Reaksjoner jeg må arbeide videre med. Men det har vært en begynnelse til å bli tryggere på andre mennesker.

INGER: Kapellet vil jeg savne. Her har jeg vært meg selv. For meg har nettopp stedet betydd mye. Derfor synes jeg det er trist at vi skal slutte nå. Jeg har alltid sett frem til gruppemøtene med glede — uten noen gang å ha blitt skuffet. — Så har jeg også opplevd en sterkere og sterkere følelse av tilhørighet

bare ved å være her. Her har jeg ikke behøvd å prestere noe, konkurrere eller på andre måter tilkjempe meg en plass. Her har jeg også lært å lytte. Det har vært en god erfaring. Det har vært godt å få del i de andres tanker, problemer og følelser — særlig fordi vi ellers er så ulike mennesketyper.

Som kristen og som kvinne har jeg fått se meg selv på en ny og rikere måte.

— — —

Og dermed sluttet gruppemøtene for dette halvåret. Tilsammen hadde vi hatt 12 samvær fordi flere av temaene var så omfattende at vi hadde gått videre med stoffet over flere gruppemøter. Hovedregelen bør da også være at vi aldri introduserer et nytt tema før vi anser oss ferdig med det vi holder på med.

8. kapittel

VIDEREGÅENDE VEKSTGRUPPER

Livet er godt. Mulighetene er her og nå og foran meg. Likevel gruer jeg for en gammel kropp, men jeg håper og tror at det er mulig å ta fremtiden med den samme selvspekt som jeg har i dag. Det å tørre å møte følelser. Det å vedkjenne meg mine lengsler etter harmoni, ro, styrke og trygghet.

(Fra en gruppe-evaluering.)

Det å starte opp en sjelesorggruppe etter et lengre opphold, er som å begynne prosessen på nytt.

Mye kan ha skjedd med deltakerne i den tiden de ikke har arbeidet sammen, for tiden står jo aldri stille. Derfor vil gruppen aldri bli den samme som sluttet. I stedet må den finne seg selv, og godta forskjellen mellom gruppen som var og gruppen som er.

I det følgende skal vi delta i denne dynamikken, idet vi lar «vår gruppe» fortsette etter et lengre opphold. Vi skal bruke de teknikkene og innfallsvinklene vi har øvet oss i, som et verktøy for videre vekst og utvikling. Som en ramme rundt samtalene har vi valgt vårt eget liv fra fødsel til evighet.

Livsritualene, fra fødsel til evighet

«GUD,
vis meg veien!
Lær meg å kjempe!»

I min tidligere bok, *Død — uten brodd*, har jeg i kapitlet om «Livet og Ritualene» skildret hvordan et oppbrudd fra én livsfase til en annen alltid innvarsler en kritisk periode hvor vi er mer sårbare enn ellers. Ut fra det vi i dag vet om disse fasenes betydning for menneskelivet slik de for eksempel er skildret av psykologen Erik H. Erikson i boken *Barndommen og samfunnet* (1972), kan vi skjelne mellom 8 forskjellige stadier:

1. Barndomstiden fra fødsel til ca. 15 måneder, hvorfra vi har våre grunnleggende følelser om trygghet og tilhørighet.
2. Den tidlige barndom fra 15 måneder til omkring to og et halvt år hvor vi oppdager og utvikler vår egen selvstendighet.
3. Lekealderen fra ca. tre til seks år, hvor vi utvikler evnen til selv å ta initiativ.
4. Skolealderen fra ca. seks til 12 år, hvor vi får våre første seire og nederlag med hensyn til våre egne prestasjoner.
5. Ungdoms-tiden fra ca. 13 til 18-20 år, hvor vi kjemper med frigjøringen fra foreldrene og oppbyggingen av vår egen selvstendige identitet.
6. Unge voksne-alderen med økende behov for seksuell intimitet og nærhet som et forspill til ordnet samliv.
7. Voksen-alderen som den mest krevende periode med hensyn til samfunnsansvar og produksjonsinnsats. En skapende livsfase, fylt av stress og konkurranse med mange muligheter for seire og personlige nederlag.
8. Alderdommen med mulighet til tilbaketrekning og modnet selvstendighet. Men også en livsfase fylt med kontinuerlig sorgarbeid med hensyn til deltakelsen i arbeidslivet, det sosiale liv og til slutt det fysiske liv.

I alle hovedfaser i denne livsutviklingen kommer ritualene oss imøte. Det gjelder viktige gjennomgangsfaser i livet som fødsel, navnegivning og dåp. Pubertet, ungdomstid og konfir-

masjon. Forelskelse, samliv og ekteskap. Sorg, dødsfall og begravelse.

Vi har alle våre minner knyttet til disse livsritualene og livserfaringene. Noen fra vårt eget liv fordi perioden ligger bak oss, noe fra andre menneskers liv fordi perioden ligger foran oss. Men uansett hvor vi befinner oss i livet så er sterke følelser og opplevelser knyttet til livsritualene og hva de representerer. Som en veiviser for vekst og egenutvikling kan derfor en meditasjon over ritualer vi har gjennomlevet og en refleksjon over de livsfaser som venter, frigjøre følelser, konflikter og ressurser vi knapt har vært oss bevisst.

I våre sjelesorggrupper har vi her gjort rike erfaringer med en musikk-reise gjennom livet som vi har satt sammen av kjente musikkstykker som knytter tanken til fødsel, dåp, barne- og ungdomstid, konfirmasjon, forelskelse, vigsel og familieliv, alderdom og død. — I forbindelse med musikkstykkene som knytter tanken til de kirkelige ritualene har vi også pleid å lese utdrag av Alterbokens liturgi.

I vår gruppe åpnet vi derfor møtene etter juleferien med en slik meditasjon. Det hele utviklet seg slik:

GRUPPELEDER: I dag skal vi starte med en meditasjon. Finn dere derfor en behagelig stilling på gulvet, gjerne med en pute eller noe liknende under hodet om du synes det er godt.

— La så musikken og mine stikkord åpne for alle de tanker og bilder som strømmer på, helt fra du var i mors liv:

*«For du Herre, har skapt mitt indre,
du har vevd meg i mors liv.*

*Jeg takker deg, fordi jeg er skapt
på skremmende, underfull vis.*

*Underfulle er dine verk,
det vet jeg så vel.*

*Mine ben var ikke skjult for deg
da jeg ble skapt i lønndom
og ble formet i jordens dyp.*

*Du så meg dengang jeg var et foster,
i din bok ble alt skrevet opp . . .»*

(Fra salme 139,13 f)

(musikken fortsetter)

Du er i mors liv. Krøll deg sammen som et foster. Veene begynner.

Du er inne i en mørk tunnel. Du hører en sterk lyd. Du blir født — du strekker deg ut — du ser lys for første gang . . .

(musikken fortsetter)

Noen som brydde seg om deg, bærer deg til dåp.

Du blir tatt inn i en menighet.

Presten spør: Vil dere at dette barn skal døpes?

Og du ble døpt: I Faderens, I Sønnens og i Den Hellige Ånds Navn.

(musikken fortsetter med lette fløytetoner)

Du vokser til . . .

Du lærer hva som er rett og galt . . .

Du er aktiv — du får ros — du får skjenn.

Hva sa mor? Hva sa far?

(musikken fortsetter)

Du begynner på skolen.

Din første skoledag.

Forsøk å huske noe godt — noe du tenker på med glede.

Forsøk å huske noe vondt — noe du helst vil glemme.

(musikken fortsetter)

Du begynner å bli stor.

Kroppen din forandrer seg.

Du opplever din første fest . . .

(musikken går over i vill dansemusikk — — — og deretter i et fulltonende orgelpreludium)

Konfirmasjonen i kirken. Du kneler ved alteret.

Presten legger sin hånd på ditt hode. Han ber for deg.

Du er en ung voksen . . .

(musikken fortsetter i lette fløytetoner)

Livet går videre. Forsøk å gripe fatt i dine minner og lengsler fra denne tiden.

Hva håpet du på?

Hva trodde du på?

Hva er blitt annerledes?

(musikken fortsetter)

Du forelsker deg.

Venner du har gifter seg.

Din egen situasjon NÅ.

(musikken toner i med Mendelssohns bryllupsmarsj)

Vil du ha Ham eller Henne som hos deg står, til din ekte mann og din ekte hustru?

(musikken fortsetter)

Livet endrer seg.

Ikke alt gikk som du håpet . . .

Kroppen din blir eldre.

Du mister noen du er glad i . . .

(musikken fortsetter med sørgetoner)

Du mister ditt eget liv.

Du møter døden.

Du legges i en kiste.

Hvem er hos deg?

Av jord er du kommet.

Til jord skal du bli.

Av jorden skal du igjen oppstå!

(musikken toner ut i en lovsang)

«Og jeg så en ny himmel og en ny jord, for den første himmel og den første jord var borte, og havet fantes ikke mere.

. . . Han som sitter på tronen, sa da til meg:

‘Se, jeg gjør alle ting nye’.»

(Fra Åp 21,1 og 5.)

(lovsangstonene toner ut)

Gruppemedlemmene blir bedt om å reise seg langsomt opp. Det hele har tatt ca. 40-45 minutter.

GRUPPELEDER: Hvordan var det å la tankene løpe gjennom livet på denne måten? Var det spesielle steder hvor dere ble sittende — uten å komme videre? Hva husker du best av det som du opplevde?

INGER: Jeg ergret meg over at du ledet oss fra den ene livsfasen til den andre. Selv hadde jeg det så fint med musikken og meg selv da vi var i mors liv at jeg ikke ønsket å bli født i det hele tatt. Jeg strittet derfor imot av alle krefter, og opplevde tunnelen som veldig trang. Jeg tenkte på Jesu ord om å bli født på ny. Det å bli en kristen var også en kamp. Jeg tenkte videre på at dersom jeg er født på ny som Jesus sier, da må jeg jo være født av Gud, akkurat som jeg er født og lever her og nå? Ja, kan jeg ta Jesu ord så bokstavelig?

HANNE: Jeg opplevde plutselig å se kirken hjemme fra en helt annen synsvinkel. Det var likesom jeg lå i armene på mor og far og så det hele derfra. En virkelig rar opplevelse.

ENOK: Jeg ble hengende igjen i perioden etter dåpen. Husket plutselig hvordan mor stelte meg. Så at hun var glad i meg.

Det var veldig merkelig — I dag kan jeg knapt oppleve at vi har noe å snakke om i det hele tatt.

DAVID: Jeg husker det du sa om å få ros og skjenn. Et bilde av meg selv som smågutt slapp ikke taket. Jeg tisset på meg i sengen rett som det var og var livredd for å gjøre det når jeg var på besøk hos andre og overnattet der. Særlig husker jeg en gang jeg bodde hos en venninne av mor og tisset i sengen hennes.

BIRGER: Mens jeg lå på gulvet så jeg på takplankene og ble plutselig så redd. De minnet meg om lekegrinda jeg satt i da jeg var liten.

ARNE: Jeg sovnet da musikken kom til Mendelssohn. Synes ikke det var mer spennende da ...

FANNY: Bryllupsmusikken var grusom. Jeg begynte å gråte. Vil ikke tenke på det mer.

GRETE: Jeg så meg selv i kisten i min egen begravelse. Så mor og far var der. Men ingen andre jeg kjente. Ingen mann eller noen barn. Det var ensomt!

I den videre samtalen ble oppmerksomheten først og fremst rettet mot den veldige motstanden mange følte ved å bli tvunget over fra én livsfase til en annen. Noen sa også at de lengtet tilbake til de første minuttene hvor de lå i fosterstillingen. Der var det godt og enkelt å være.

Ellers var den felles erfaringen at inntrykkene ble så mange og store at vi måtte bruke flere gruppemøter på å arbeide videre med mye av det som dukket opp, som for eksempel forholdet til foreldrene, til autoritet og frigjørelse, til familien og til ekteskap, samliv og vår egen død.

I den skriftlige evalueringen sa gruppen følgende:

ARNE: Musikken var inspirerende, men jeg kunne klart meg uten tale etter en kort innledning. Jeg følte meg totalt uengasjert.

BIRGER: Det var en underlig opplevelse. Jeg opplevde mors kjærlighet på en annen måte. Fikk litt kontakt med barn-domsgleden. Hvorfor må jeg bli voksen? Jeg blir forsmådd. Følelsene får intet svar. Følelsene stormer. Hva er jeg i dag? Ensom — for ingen tar vare på mine følelser. Fremtiden — visjon av hengivelse, tilbedelse og lykke. Kanskje sammen med barn, eller uten barn?

CARL: Jeg opplevde overraskende mye negativt. Visste ikke at jeg hadde et så negativt selvilde. Eller kanskje: kan jeg ha

et positivt selvbilde *tross* alle disse negative opplevelsene? Er jeg egentlig propp full av mindreverdigthetskomplekser? — Ellers opplevde jeg det godt å være i gruppen igjen.

DAVID: Likte musikken. Herlig å la fantasien få løpe. Gode minner dukket frem, sammen med familie og venner. Gleden over livet, som min gave. Jesus som den milde, gode frelser. Ungdomstiden med brytninger. Glede over å ha en kjæreste, se frem mot ekteskap — kanskje barn. Døden opplevde jeg som noe positivt. Tenk å kunne leve evig!

ENOK: Ingen minner dukket frem. Det var nyttig med stikkord og ledetråd, ellers hadde jeg ikke klart å konsentrere meg. I noen tilfelle hjalp musikken godt til å få frem assosiasjoner og tanker knyttet til den aktuelle perioden, men andre ganger virker den avsporende.

FANNY: Svært fin, men sterk opplevelse. Det tok en stund før jeg ble riktig med. Barndommen var nokså fjern. Først i ungdomsårene strømmet bildene på. Reisen var av og til ubehagelig som da bryllupsmusikken tonet løs. Jeg følte meg forsvarsløs. Hendelsene bare strømmet inn over en. Hadde ikke mulighet for å slippe unna. — Gruppediskusjonen etterpå syntes jeg viste at vi har vært lenge borte fra hverandre.

GRETE: Ulystfølelsen dominerte skremmende mye. Mange krav. Mange feiltrinn, eller var det det? Opplevde også trygghet, særlig omkring mor.

Sangene gav meg gode minner. Jesus har vært med alltid. Fra skapelsen, ved dåpen, i konfirmasjonen. Ellers var det så mange tanker som svirret omkring. Dette blir jeg ikke så fort ferdig med...

HANNE: Jeg opplevde en reise gjennom livet — ble dratt inn i hele skaperverket, tidlig barndom — bildet var tomt. Min første skoledag med blå ransel. Min første forelskelse, en trygg hånd. Min annen forelskelse — tomhet. Min egen begravelse — hvor godt det var å komme tilbake til Skaperen, se oppstandelsen og lammet og tronen — og en lovsang uten slutt.

Jeg selv fikk gjennom meditasjonen en bredere plattform. Alt dette er jo meg, men jeg er også min fremtid — det gjorde meg utrygg.

Fremtiden greide jeg ikke å se i fantasien...

INGER: Jeg så min mor stelle meg som småbarn. Skiftet bleie på meg. Hun er fylt av kjærlighet mot meg. Jeg opplever å for-

stå henne bedre nå enn før. Kanskje hjalp opplevelsen meg til å se at jeg er glad i henne?

Jeg husket min første orgasme. Jeg onanerte og ble redd over det som skjedde med det samme. — Jesus sa da jeg ble født: «Dere må bli født en gang til for å se Guds rike.» — Blir jeg født på ny? Er jeg født på ny? Spørsmålet ble viktig for meg da jeg i fantasien opplevde min egen død og begravelse. Mennesker greide seg og levde videre uten meg. DØD! Det forskrekket meg. Det var angstfylt. Men det fantes et håp gjennom, eller etter døden ...!

Bak gruppemedlemmenes reaksjoner aner vi:

«Frykt skapes i erkjennelsen av livets begrensning. For mennesket lever alltid i bevisst eller ubevisst frykt for å dø. Muligheten for ikke-væren er i hvert eneste øyeblikk tilstede i våre liv, i vår væren. Angrepene mot vår eksistens truer oss også fra alle sider. For lidelse, ulykker, sykdom, tap av ekte forhold til naturen og til mennesket, ensomhet, usikkerhet, svakhet og ødeleggelse er alltid hos oss. Til slutt, truselen om å måtte dø vil også bli en realitet. — Alt dette må mennesket bære, og alt dette kan vi bære, men bare i kraften av å vite at truselen om ikke-væren er tilintetgjort, av Guds makt.

Sjelesorgens oppgave er å formidle troens kraft og å styrke den enkelte til å akseptere menneskelivets begrensning.»

Etter Paul Tillich,

The Theology of Pastoral Care

Barndomstid og lekealder

HERRE,

Gi trygghet!

Ikke redsel for meg selv og andre!»

Musikkreisen fra fødsel til evighet viste at den første barndomstiden var betydningsfull for mange av gruppemedlemmene. Det gjaldt Birger som understreket mors kjærighet og barndommens trygghet. Det gjaldt Grete som opplevde en sterk ulystfølelse over å bli minnet om barndomstidens mange krav, men som samtidig husket tryggheten, særlig hos

mor. Og det gjaldt Inger som opplevde mor som stelte henne som småbarn. Samtidig var barndomstidens tomhet hos Hanne og hos Enok påfallende. Hanne hadde jo i det fjerde gruppemøtet i høst vist voldsomme aggresjoner mot moren, og Enok hadde mer enn en gang vist at han var temmelig utrygg på seg selv.

Som gruppeleder ville jeg forsøke å være spesielt oppmerksom på disse når vi nå skulle gå videre og fordype oss i noen av assosiasjonene fra barndomstiden og lekealderen.

Dessverre viste det seg at både David og Grete meldte forfall denne gangen, slik at vi ikke fikk anledning til å gå nærmere inn på den sterke ulystfølelsen som Grete så malende hadde beskrevet. — Det skulle imidlertid dukke opp andre ting.

Som utgangspunkt for gruppearbeidet lyttet vi til den første delen av musikkreisen fra forrige gang, mens gruppelederen gav følgende stikkord:

Tenk tilbake på din egen dåpsdag. For Jesus sa: «La de små barna være, og hindre dem ikke fra å komme til meg. For himmelen hører slike til . . .»

(Matt 19,14.)

Derfor ble du døpt.

Du får vokse opp.

Du leker.

Du bygger.

Du skaper — du skaper deg selv.

Du blir syv år . . .

Mens musikken tones langsomt ut fortsetter gruppelederen: Skriv ett eller flere ord som uttrykker dine tanker eller bilder under musikkreisen. Eventuelt kan du også tegne eller fargelegge.

Etter ca. 5 minutter fortsetter han: Legg alle tegningene inn i sirkelen. Forsøk så å lage et byggverk av arkene, ved hjelp av fantasi og limbånd, men slik at det vi har skrevet eller tegnet på arkene vender ut.

Gruppemedlemmene så tafatt på hverandre. Å ligge på kne som noen andre 4-5 åringer og lage papirhus er ingen vanlig foreteelse for voksne mennesker.

Nølende tok Carl og brettet arket sitt på midten og satte det midt på gulvet. Noen av de andre fulgte opp. Fanny var den

ivrigste. Arne var temmelig passiv, men fulgte ivrig med i det de andre gjorde.

Etter en stund stod huset der. Et kråkeslott — eller en katedral? — om en brukte fantasien. Birger utbrøt: Dette var moro, men hva betyr det egentlig? Er det våre liv, vårt livsverk som er limt sammen på denne måten?

HANNE: Slik er vi — ensomme individualister som spriker i alle retninger, men som likevel er limt sammen i et skjebnefellesskap som står like utrygt som huset vårt.

CARL: Jeg er glad for at vi kunne samarbeide, selv om det tok litt tid før vi kom i gang.

ENOK (i et voldsomt utbrudd): Det hele er noe ullent psykotull. (Sparker til byggverket og tramper det hele flatt.)

Gruppen blir taus og stille en lang stund.

Til slutt bryter Inger tausheten og spør Enok: Vet du hvorfor du ville ødelegge byggverket vårt?

ENOK: Jeg vet ikke. Personlig har jeg ingen minner fra den tiden. På mitt eget ark hadde jeg bare tegnet noen blå kruseduller. Jeg hadde ikke lyst til å delta i det hele tatt.

GRUPPELEDER: Men du følte deg provosert til å ødelegge byggverket?

ENOK: Jeg syntes det var noe tull. Var egentlig ikke interessert i det dere holdt på med.

GRUPPELEDEREN: Hører dere andre det Enok forsøker å si?

FANNY: For meg høres det ut som Enok er i en konflikt med seg selv. På den ene siden sier han at han ikke er interessert i det vi holdt på med, og på den andre siden blir han så opptatt av det at han må ødelegge det hele.

HANNE: Jeg kjenner meg litt igjen i Enoks reaksjoner. Heller ikke jeg hadde lyst til å være med først. Tenkte at jeg ikke ville huske noe som helst fra barndommen. Men så husket jeg plutselig en veldig konflikt med mor en gang. Jeg hadde lagt en masse sten utover stuegulvet og fikk beskjed om å rydde dem sammen. Det nektet jeg. Så sa mor at jeg ikke fikk legge meg før de var ryddet bort. Jeg husker at vi satt i mange timer utover natten før jeg måtte gi meg og rydde dem unna. — Selv nå blir jeg rasende når jeg tenker på det.

ENOK: Noe slikt kunne aldri ha skjedd hos oss . . .

BIRGER: Nå snakker du med to tunger igjen. Du sier at du ikke husker noe som helst fra barndomstiden din, men er det

ikke nettopp det du gjør ved å benekte at noe slikt kunne skje hos dere?

Jeg opplever at du forsøker å distansere deg fra alt som er truende, bare for å kjøre «safe». Sånn har du vært i gruppen hele tiden!

GRUPPELEDEREN: Det kan være noe i det Birger sier. Men la oss forsøke å illustrere det ved en øvelse. La oss reise oss og stå overfor hverandre i to rekker. Legg håndflatene mot hverandre og trykk til. De som står på min side skal være autoritære og si: DU SKAL, samtidig som du presser mot den andres håndflater. Dere på den andre siden sier samtidig: JEG VIL IKKE ... og presser så imot.

Under øvelsen iakttar jeg de andre og legger merke til at Enok som er på det autoritære laget, sier: DU SKAL, samtidig som han lar seg presse av Birger som er adskillig spinklere enn ham. De øvrige i gruppen viser ellers omtrent jamngodhet med hensyn til å prøve styrke. — Etter øvelsen konfronterer jeg Enok med min iakttakelse idet jeg spør:

«Merket du selv at du ikke hadde samsvar med det du sa med munnen og den kraft du la i den fysiske kontakten?»

ENOK: Ja, når du sier det. Men slik er det naturlig for meg å gjøre det.

GRUPPELEDEREN: Jeg har lyst til å prøve en øvelse til hvor vi kanskje kan få illustrert det vi forsøker å fortelle deg.

Kan du og Birger stå rett overfor hverandre igjen. Du tar og presser håndflatene dine mot brystet til Birger og sier:

KOM NÆRMERE ...

mens Birger slår sine armer rundt deg og trekker deg til seg, mens han sier:

HOLD DEG UNNA ...

De to gjør øvelsen og det går helt smertefritt. Begge sier de riktige ordene og gjør de øvelsene de ble bedt om. — I seg selv en glimrende illustrasjon på det vi kaller dobbeltkommunikasjon.

Så ber jeg Enok slå armene rundt Birger, mens han sier som før: KOM NÆRMERE ...!

På samme måten ber jeg Birger presse Enok fra seg, mens han sier som sist: HOLD DEG UNNA ...!

Da opplever vi noe merkelig. Mens øvelsen falt naturlig for

Birger, greier Enok ikke å gjennomføre. Han forsøker gang på gang, men må gi seg i sine forsøk på å si det samme med både ord og kropp på en gang.

Dermed avsløres det gruppen allerede hadde merket seg ubevisst. At usikkerhet og dobbeltkommunikasjon synes å ha vært Enoks måte å kommunisere på helt siden han har vært ganske liten.

I den skriftlige evalueringen oppsummerte gruppen sine reaksjoner på denne måten:

ARNE: Synes jeg fikk mye i dag. Kjente og ukjente impulser. Jeg skulle ha ønsket å ha hatt fotoapparatet med meg og fotografert det som foregikk i gruppen under byggingen. Jeg synes et bilde ville beskrevet det som skjedde mye bedre enn ord.

BIRGER: For første gang siden juleferien fikk vi en liten åpning. Enok ble kjørt hardt, men jeg tror det var viktig. Ellers synes jeg hele arbeidsformen er tåkete og ullen. Jeg liker bedre å jobbe konkret, enn å være oppdagelsesreisende i mitt eget liv på denne måten.

CARL: Vi får for kort tid til å summere opp, synes jeg. Jeg har nemlig behov for og lyst til å skrive en masse. Dette for å være oppriktig overfor alle inntrykkene, og kanskje finne aktuelle ting å ta opp for min egen del.

Enok ble presset en del, og det bør vi vel alle bli. Det slo meg at for min del ville en liknende situasjon vanskelig oppstå. Til det har jeg trenet for lenge i å «spille», for ikke å avsløre meg, både overfor andre og meg selv.

ENOK: En vag understrøm av ergrelse og angst fordi jeg hadde somlet bort nøkkelknippet mitt tidligere på dagen, forstyrret konsentrasjonen hele tiden. Ellers ble gruppemøtet det mest engasjerende hittil for meg. I dag følte jeg at vi arbeidet med stoff som angikk meg selv. Ting jeg hadde ant ble bekreftet. Nå håper jeg det ikke blir hengende i luften...

FANNY: Vi strever med å gjenfinne samarbeidsprosessen. Husbyggingen var symptomatisk: nøling og frustrasjon i begynnelsen. Etterhvert gled det bedre — til slutt var det moro. Fint og trygt og godt å oppleve barndommen igjen. Neste gang må vi prøve å gi hverandre mer av oss selv.

HANNE: Vi er som byggeklosser i et byggverk. Vi er butte i kantene og i hjørnene. Episoder fra barndommen viser karaktertrekk hos oss i dag. Noen kanter er blitt slepet av med

årene, men enda har vi mange butte hjørner med oss fra vår barndom som må slipes ned — om mulig!

INGER: Jeg synes det er vanskelig å få noe ned på papiret. Det virker så løst og tilfeldig dersom jeg skulle skrive noe. Men jeg opplevde at jeg bidro til å løse en konflikt ved å bryte tausheten i gruppen og spørre Enok direkte, uten å være mistroisk og moraliserende — og dermed autoritær.

Gruppemøtet avslørte denne gangen på en enkel måte «barnet» hos mange av deltakerne. Typisk nok hadde deltakerne med gode barndomsminner lettest for å gi seg i kast med husbyggingen, slik som for eksempel Fanny, mens Hanne og Enok som tydeligvis hadde forsøkt å «glemme» og å fortrenge sider av «barnet» i seg selv, opplevde leken som truende. Enoks forsvar gjennom hans utviklede dobbeltkommunikasjon ble også grundig avslørt. For gruppelederen blir det nå viktig å ta vare på dette motivet i videre individualsamtaler med Enok.

Foreldreautoritet og Guds bilde

«Og Gud skapte mennesket i sitt bilde, i Guds bilde skapte han det, til mann og kvinne skapte han dem.»

(1. Mosebok 1,27.)

Vi går alle med et bilde av Gud inne i oss.

Barnet har sitt.

Den voksne har sitt.

Teologene har sitt.

Som regel er vi ikke klar over den veldige spennvidden gudsbegrepet har når vi snakker med hverandre om Gud. For noen representerer Gud trygghet, kjærlighet og harmoni.

For andre er Gud den dømmende, den allmektige og hevnjerrige som alltid straffer dem som setter seg opp i mot ham.

For teologene er Gud verdens skaper og opprettholder, dens endelige dommer, men også verdens eneste frelseshåp til fred og evig liv.

For noen er Gud nær og realistisk. For andre er han fjern og abstrakt, upersonlig og utilnærmelig. Men likevel *er* han alltid

— som en lengsel etter mening, som en kilde til dårlig samvittighet og skyldfølelse, som et håp om trygghet, forsoning og fred.

I sjelesorgen er det derfor viktigere enn noe annet å komme overens med klientens eget gudsbilde. Først da har vi nøkkelen til å forstå mange av hans motiver og kristne vrangforestillinger.

Fra en undersøkelse om religiøse faktorer i psykiske lidelser refererer H. Clinebell i sin bok, *Basic Types of Pastoral Counseling* (1969), at plutselige psykotiske gjennombrudd ofte fører til en plagsom religiøs interesse for å få det godt med Gud, eller å finne selve universets hemmelighet. Denne interessen, sier Clinebell, kan ha sin årsak i paranoide lidelser, eller i et Messias-kompleks om å bli den største. — I den refererte undersøkelsen var det for eksempel hele 20 prosent som uttrykte sine psykotiske forestillinger i religiøse ideer. 10 prosent synes å bruke religionen som det siste halmstrå, i håpet om å bli frisk, og hele 17 prosent gav uttrykk for grunnleggende religiøse problemer, innvevet i uløste konflikter med henholdsvis mor og far.

På den annen side finner vi også ofte at psykiske lidelser og nevrotiske problemer kan føres tilbake til en fullstendig mangel på åndelig identitet og tilhørighet.

Som prest ved et psykiatrisk sykehus fikk jeg mange eksempler på nettopp dette. Ikke minst hos unge pasienter som var vokst opp i skilsmissehjem uten far. Hos mange av dem var det tydelig at fraværet av far også gjorde bildet av Gud som far til noe abstrakt, fjernt og upersonlig. Gud kunne nok være der, men da ikke som en personlig relasjon, men mer som en iboende panteistisk kraft i tilværelsen som helhet.

Det er derfor viktig å være klar over at vårt gudsbilde alltid farges av den person og den autoritet som først lærer oss om Gud. Det kan være mor og far, en bestemor, en tante eller en barnepike for den saks skyld, men poenget er at den som lærer oss om Gud og som samtidig har oppdrageransvar for oss, ubevisst preger vårt gudsbilde for resten av livet.

Som regel vil grunnleggende trekk i dette gudsbildet være meislet ut allerede i 6-7 års-alderen. Derfor er bl.a. førskolearbeidet så viktig med hensyn til kirkens dåpsopplæring. Senere får så dette «barnebildet» av Gud anledning til å utvikles og

modnes frem til konfirmasjonen og de unge voksne år. For mange vil dette bli en naturlig modningsprosess frem mot det nyanserte gudsbildet Bibelen presenterer for oss. For andre vil hele modningsprosessen stoppe opp i skolealderen. Da slutter mor og far å be aftenbønn med dem. Da har kirken få aktivitetstilbud som kan hjelpe foreldrene. Da opplever religionslærerne problemene med å abstrahere barnas konkrete religiøse forestillinger til almengyldige symboler som har noe å si oss i det daglige liv.

For mange stopper det opp.

Deres gudsbilde blir hengende fast i menneskelige trekk og uløste konflikter med foreldreskikkelsene, uten at de selv er klar over det. — Deres oppgjør med Gud og deres angrep på den kristne tro, blir for mange et vikarierende oppgjør og et brudd med foreldrene. Ikke minst ser vi mange eksempler på dette blant studenter fra kristne hjem, hvor gudsbildet på grunn av autoritær oppdragelse — eller en for dominerende far, er blitt fullstendig vrangt.

Å korrigere et slikt fortegnet gudsbilde krever langvarig og dyp sjelesorg, hvor det i individualsamtalene blir nødvendig å gå tilbake til de første barneår. Det samme gjelder andre gudsforestillinger som gjør Gud til objekt for sine egne uløste konflikter.

I en gruppesituasjon kan imidlertid mange få ny innsikt om sine egne forestillinger uten å føle seg personlig truet, om vi for eksempel følger et opplegg som dette:

GRUPPELEDEREN: I gruppen forrige gang hjalp meditasjonen oss til å komme i kontakt med sider av barnet i oss selv, som for eksempel Hannes aggresjon mot moren som tvang henne til å bøye seg for hennes vilje, og Enoks behov for å dobbeltkommunisere i forhold til de følelsene husbyggingen vår skapte hos ham.

I dag skal vi forsøke å få kontakt med andre erfaringer som har formet våre holdninger til i dag. — Ta derfor med dere papir og blyant og finn dere en god meditasjonsstilling.

Meditasjon:

Tenk på den aftenbønnen du leste som liten.

Forsøk å huske ordene — be den om du kan.

Forsøk å gripe fatt i dine første tanker

når jeg nå sier: GUD.

GUD ER:

en stor
hvit mann
med skjegg!

GOD
HELLIG
TRYGG
SER ALT
Passer på
meg og familien
min.

RETTFERDIG
ALLMEKTIG
KJÆRLIG

Passet på meg
når jeg var redd!

ALT

DØMMENDE
SER ALT
FJERN
ÅND
RETTFERDIG
STRENG
SKREMMENDE
OVER ALT
SINT NÅR JEG
GJØR NOE GALT

Skriv ned karakteristiske egenskaper hos Gud som dukket opp i dine assosiasjoner.

Reis deg langsomt, og ta plass i sirkelen igjen.

GRUPPELEDEREN: De egenskapene ved Gud som vi til sammen har skrevet opp nå, skulle jeg tro tegner et allsidig og sammensatt bilde. La oss derfor skrive dem opp på det store papiret her slik at vi sorterer ut de positive og negative egenskapene på henholdsvis venstre og høyre side, slik du opplever dem.

GRUPPELEDEREN: Hvordan er deres reaksjoner på det gudsbildet vi her har tegnet opp?

GRETE: Det forundrer meg at jeg er den eneste som har skrevet at Gud er dømmende, men samtidig hellig. For meg er dette så selvfølgelig at jeg aldri har tenkt over at andre opplever det annerledes.

CARL: Det er merkelig hvor lite teologisk gudsbildet vårt er sammenliknet med det jeg ville ha skrevet i en eksamensoppgave for eksempel. Da jeg tenkte på aftenbønnen som mor pleide å lese sammen med meg, så dukket bildet av Gud som en stor hvit mann med skjegg opp i tankene. En skikkelse som passet på meg når jeg var redd og som ble sint når jeg gjorde noe galt.

ARNE: Det siste kjenner jeg igjen. På meg virker Gud fjern og uengasjert i det vi holder på med. Han kan nok se alt, men han gjør jo ikke noe med det!

FANNY: Gud er den som passer på meg og familien min. Han er rettferdig, men streng. Ofte får jeg dårlig samvittighet over ikke å oppføre meg som han vil.

BIRGER: For meg er Gud allvitende som far. Han er fjern. Jeg lengter etter å få kontakt med ham. Når jeg blir prest håper jeg vi kan snakke sammen.

ENOK: Gud opplever jeg som allmektig, men samtidig streng og skremmende. Jeg er sjelden sikker på hva han vil at jeg skal gjøre.

DAVID: Gud er kjærlig og over alt. Jeg har vanskelig for å se ham helt konkret.

INGER: Gud er en mann. Han er god, men kan også virke skremmende. Jeg vil gi mitt liv i tjenesten for ham.

GRUPPELEDEREN: *Jeg har lyst til å invitere dere til en meditasjon til. Denne gangen omkring mor og far. Forsøk å tenke deg tilbake til skolealderen. Du husker noe godt og noe vondt om far, og om mor.*

Skriv ned de første bildene og tankene som dukker opp hos deg.

Etter meditasjonen gjorde deltakerne som sist: sorterte ut sine notater på en stor veggavis, og fikk frem følgende diagram som grunnlag for den videre gruppesamtalen.

	FAR	MOR	GUD
ARNE:	Streng, morsom fraværende.	God, snill, trygg.	Fjern, trygg.
BIRGER:	Fjern, dominerende, allviter.	Kjærlig, streng, provoserende.	Allmektig, fjern.
CARL:	Utrygg, fjern.	Trygg, varm, alt.	Fjern, god — hvit mann med skjegg.
DAVID:	Drikkfeldig, snill, skøyer.	Sint, aftenbønn.	Kjærlig, ånd.
ENOK:	Snill, rolig, tur på søndag.	Snill, synger, syr.	Allmektig, over alt.
FANNY:	Mektig. En å være glad i, som er glad i meg. Nødvendig.	Forståelsesfull. En å være glad i, som er glad i meg. Nødvendig.	Rettferdig. streng. Passer på familien min.
GRETE:	Snill, hissig, utålmodig.	God, streng, kjærlig.	Hellig, dømmende.
HANNE:	Beundring.	Streng, Klamrende.	Ser alt. Sint når jeg gjør noe galt.
INGER:	Streng, dømmende, trygg.	Fjern.	God. Skremmende. Alt.

Samtalen som fulgte i «vår gruppe» var engasjert. Noen fikk aha-opplevelser med hensyn til sammenhengen mellom foreldreautoritet og gudsbilde. For andre skapte reaksjonene motstand og angst for å måtte miste noe av seg selv. For «idet vrangforestillinger om Gud tapes, mistes også den identitet som grunner seg på disse. Vrangforestillinger om gud er blitt til som nødvendige ledd i personlighetsutviklingen. Her vil personlig sikkerhet, egen verdi og selvfølelse hentes fra avhengighet til andre personer som er betydningsfulle. Komponentene i dette personlighetsmønster vil derfor både bestå av forholdet til andre mennesker og de vrangsnudde gudsbilder. Dermed mistes grunnleggende avhengighetsforhold på to plan, det mellom-menneskelige og det psevdoreligiøse». (Etter Ralf Ditlef Kolnes: *Åpenbaring og opplevelse*, Oslo 1978.)

På denne bakgrunn må også «vår» gruppes skriftlige oppsummeringer forstås: som det de er: Nemlig som alarmerte tapsreaksjoner med hensyn til grunnleggende avhengighetsforhold. Og dette skrev gruppen:

ARNE: Gruppearbeidet gjorde meg anspent. Klarte ikke å se sammenhengen mellom foreldre og Gud. Mitt gudsbilde er fortsatt det samme. Ser ingen grunn til å endre det heller.

BIRGER: Opplevde gruppeaktivitetene meningsfylt. Var spennende å sortere ut mine opplevelser av mor, far og Gud på en debet- og en kredit-side.

CARL: Jeg er sur. Forventningene var kanskje for store. Hadde håpet at det var min «tur» i dag. Gruppeaktivitetene var imidlertid passende nok.

DAVID: Er litt fornærmet. Hadde håpet å få snakket litt mer om mitt forhold til far. Synes at gruppen er OK. Opplever det imidlertid vanskelig å godta at andre får mye oppmerksomhet, samtidig som jeg ønsker at det skal være slik.

ENOK: Interessant, men litt kjedelig. Dette var ikke mer spennende enn livet selv.

FANNY: Var usikker på hva som skulle skje. Følte imidlertid trygghet i gruppen. En merkelig opplevelse å sette ord på Gud og det vi selv føler for våre foreldre. Føler takknemlighet.

GRETE: Det var en trygg reise. Jeg har oversikten i den alderen. Ellers var jeg trøtt i dag, så jeg orket ikke å engasjere meg for meget.

HANNE: Litt forvirrende gruppemøte. Synes ikke jeg fikk noe særlig ut av det i dag. Er redd vi presser tingene litt vel langt.

INGER: Merkelig å få satt ord på noen av de tankene jeg har vært opptatt av den siste uken. Er nå klar over at bruddet med mine foreldre også ble et brudd med min barndoms Gud. Føler meg ikke helt trygg — tør ikke leve meg helt ut.

Gruppeevalueringene viste at vi fikk for liten tid til å bearbeide alt materialet som ble hentet frem. I en gruppesituasjon blir det derfor nødvendig å la gruppen arbeide dynamisk og deltakerstyrt i minst ett eller to gruppemøter fremover. — Både Arne, Carl og David har tydeligvis behov for å arbeide videre i dybden med sine reaksjoner. Det samme gjelder også i en viss grad Birger og Inger som begge gir uttrykk for uløste konfliktrelasjoner til foreldrene.

Ungdomstid og konfirmasjon

HERRE,

*Jeg har så lyst til å bruke meg selv —
skikkelig!*

Være varm —

Oppglødd for noe —

HEL!

«Brent barn skyr ilden» — heter det i et gammelt ordtak. Dessverre gjelder ordtakene ikke minst kristne miljøer, hvor sublimering — eller det å tvinge seg til å være opptatt av noe annet enn det fantasien inviterer til, har vært og er fremdeles en vanlig holdning m.h.t. seksualitet. Om dette var det forfatteren Tor Edvin Dahl engang uttrykte følgende i et foredrag om «Synden» — i et etterutdanningskurs for prester. «Synden er det som er tilstede når en kristelig ungdomsforening drar på overnattingstur og snakker om alt mulig annet enn det alle er opptatt av.»

Også i en sjelesorggruppe kan det være vanskelig å ta opp

slike intime spørsmål, men likevel er det tvingende nødvendig å sette ord på erotiske og seksuelle følelser når de dukker opp, slik som for eksempel i det 5. gruppemøtet hos oss hvor spørsmålet om homofili ble aktuelt.

I våre grupper med stoff fra livsfasene kan det ellers være passende å bringe samtalen inn på slike tema i forbindelse med ungdomstid, puberteten og konfirmasjon.

Det kan skje på denne måten:

GRUPPELEDER: I vår gruppe er vi seks menn og fire kvinner. Tre av oss er gift. En er skilt. En er forlovet og fem har foreløpig ikke bundet seg til noen.

Vi har imidlertid alle våre erfaringer, fantasier og våre gode og vonde minner med hensyn til seksualitet og kjærlighet. Ja, hva husker vi fra vår egen pubertetstid og årene som fulgte?

(lang pause)

ARNE: Jeg sluttet skolen da jeg var 15 år og dro til sjøs. Orket ikke være hjemme og leve opp til alle forventningene som mor og far hadde til meg. Så seilte jeg ute i mange år. Følte meg ensom og døyvet det hele med å leve fritt og uhemmet seksuelt overalt hvor jeg fikk en sjanse. Jeg lengtet etter kontakt med andre, men forstod det først mange år senere at jeg ikke kunne løse mitt problem på den måten.

INGER: Jeg blir voldsomt provosert av deg Arne når du snakker slik. Tilsynelatende er du åpen og personlig, men jeg opplever at det ikke koster deg noe som helst der du sitter og manipulerer oss andre til å føle oss flau og sjenerte.

GRUPPELEDER: Sjenert sier du?

INGER: Ja, jeg liker ikke å snakke så åpent om slike ting. Jeg er redd jeg ikke vil klare det ... Jeg hater mannfolk som bare tenker på sex!

GRUPPELEDER: Arne — kan du forsøke å fortelle hva du hører Inger sier til deg?

ARNE: Jeg tror du må ha blitt veldig skremt en gang med hensyn til seksuelle erfaringer. I hvert fall klarer jeg ikke riktig å tro deg når du sier at du hater menn som er opptatt av sex. På meg virker du svært tiltrekkende ...

INGER: Jeg glemmer aldri min første menstruasjon. Jeg var den første i klassen — i hvert fall hadde jeg aldri hørt om hvordan det egentlig var. Og da det kom, ble mor bare sint fordi jeg ikke hadde forberedt meg. — Senere har jeg alltid følt meg skitten og uren ved hver eneste menstruasjon. Jeg

forsøker å la være å tenke på det, men ofte drømmer jeg om å kunne gi meg fullstendig og helt til en mann!

Om noen viser interesse for meg blir jeg imidlertid livredd og aggressiv!

DAVID: Jeg frykter også ensomheten. Lengter etter noen å få dele livet med snart. Før jeg ble en kristen prøvde jeg alle former for seksualutfoldelse. Forstod folk som levde slik. Det var morsomt og tomt på samme tid. Jeg tror i dag at erfaringene har hjulpet meg til å se hvem jeg er, men jeg ville aldri gjort det om igjen.

CARL: Jenter har jeg alltid bare vært forelsket i på avstand. Stakk til skogs og var ivrig friluftsentusiast i stedet.

BIRGER: Den føelsen kjenner jeg. Etter at jeg var helt bann forelsket i en pike i klassen etter konfirmasjonen, og opplevde at hun bare gjorde narr av meg — har jeg aldri våget å forelske meg i noen pike.

FANNY: Det er godt å kunne dele livet med noen. Jeg hadde aldri hatt noen annen mann før jeg giftet meg, men da ekteskapet vårt begynte å bli vanskelig og mannen min stadig bedro meg med andre, så fikk jeg også en venn. Det angrer jeg bittert på. I dag kan jeg knapt erkjenne at jeg er skilt.

For meg synes det som om kirken er død for alle som ikke har fasade lenger. Jeg er skilt, men jeg er ikke ensom. Likevel føler jeg meg uverdigg. Våger aldri å innrømme at jeg kan ha følelser overfor en mann lenger.

GRUPPELEDER: Klarte du det overfor mannen din da?

FANNY: Nei, jeg syntes det var vanskelig hele tiden. Hjemme fra var vi opplært til aldri å vise følelser på den måten!

Gruppen fortsatte nå med å snakke om såkalte toleransesoner rundt hver enkelt. Inger hadde tydeligvis sin som bunnet i helt spesielle opplevelser. Det samme hadde Carl og Birger og Fanny, mens Arne og David åpenbart hadde adskillig tryggere relasjoner til sine seksuelle følelser. Likevel ble gruppen forbauset over hvor like de var. Kvinnene påpekte at mennene så ut til å reagere forskjellig fra dem, selv om skrekken for å dumme seg ut var temmelig felles. Dermed gled samtalen over i forholdet til foreldrene i pubertetstiden og konfirmasjonens betydning for dem.

GRUPPELEDER: La oss avslutte gruppen i kveld med en bibelmeditasjon over Jesu modning og løsrivelse fra sine foreldre.

Meditasjon:

Tenk deg tilbake i tiden.

Du går på en lang, lang vei i følge med mange, mange mennesker. På veien er også Jesus og hans familie. De skal dra til Jerusalem for å feire påske.

Men da høytidsdagene var over og de skulle hjem, ble gutten Jesus igjen i Jerusalem, uten at foreldrene visste om det. De trodde han var med i reisefølget, og det gikk en hel dag før de begynte å spørre etter ham blant slektninger og venner. Da de ikke fant ham, vendte de tilbake til Jerusalem for å lete etter ham der. Etter tre dager fant de ham i templet. Der satt han blant lærerne, lyttet til dem og stilte spørsmål.

Foreldrene ble meget forbauset da de fikk se ham, og hans mor sa: «Barnet mitt, hvordan kunne du gjøre dette mot oss? Din far og jeg har lett etter deg og vært så engstelige.»

Men han svarte: Hvorfor lette dere etter meg? Skjønner dere ikke at jeg må være i min Fars hus? Men de forstod ikke hva han mente med dette.

(Fra Lukas 2,41 ff.)

— — —

Senere forteller apostelen Markus at mange år etter kom Jesu mor og hans brødre til ham, mens han satt inne i et hus med en stor flokk omkring seg. Da sa noen til ham: Din mor og dine brødre er utenfor og spør etter deg. Han svarte: Hvem er min mor og mine brødre? — Og han så på dem som satt omkring ham, og sa: «Se, her er min mor og mine brødre! Den som gjør Guds vilje, er min bror og søster og mor.»

(Fra Markus 3,31 ff.)

GRUPPELEDER: Hva opplevde dere, og hva følte dere ved å lytte til Jesu opprør og frigjøring fra sin mor og sin familie?

ARNE: Jeg husket min egen konfirmasjon. Jeg var i alvorlig tvil om jeg skulle la meg konfirmere i det hele tatt. Men presset fra familien var for sterkt. Jeg gjorde som mor og far sa helt

til vi kom til konfirmasjonsaltergangen. Da gjorde jeg opprør. Jeg verken torde eller ville gå til alters. — Kanskje hadde jeg sett annerledes på det om ikke jeg visste at mor og far ønsket det.

INGER: Også hos oss var det slik. Men jeg sa nei til å la meg konfirmere fordi jeg dengangen mente at det ikke fantes noen Gud. — Ikke lenge etterpå flyttet jeg på hybel, og frigjorde meg dermed enda mer fra hjemmesituasjonen. — Senere har jeg følt som Jesus. I det kristne fellesskap har jeg mine søsken og min familie.

GRETE: For meg var det ingen valgmuligheter. Far var formann i menighetsrådet i bygda, og jeg var blitt veldig bevisstgjort på at jeg for familiens skyld ikke kunne oppføre meg som jeg kanskje ville. For eksempel fikk jeg aldri gå på dans, eller kle meg slik som jeg aller helst ønsket.

GRUPPELEDER: Jeg har lyst til å utfordre Arne og Inger til å sette seg på gulvet midt i ringen med ansiktet mot hverandre. Forsøk så å få greie på mest mulig om hvorfor dere har reagert på hverandre som dere har gjort, og hvilke motiver dere hadde for å velge som dere gjorde i forbindelse med konfirmasjonen.

INGER: Jeg synes du tar for lite ansvar for dine egne følelser Arne. Når du ikke ville la deg konfirmere, så lot du deg likevel presse. Etterpå rømte du til sjøs og spilte en annen enn den du er. Jeg føler at du ennå ikke er ferdig med den konfirmasjonen din!

ARNE: Kanskje du har rett. Men fra mine år til sjøs så husker jeg så mye elendighet at jeg aldri kan tro på at en allmektig Gud i det hele tatt kan eksistere.

En gang trodde jeg på det jeg også. Det var like etter at jeg kom hjem fra sjøen. Gikk på bedehuset og ble frelst som de sier hjemme hos oss. Vidnet om hvor glad jeg var over å være et Guds barn.

Men de kristne skuffet meg.

De er ikke et hakk bedre enn Gud. Gjør ikke det slag for å lindre nøden og lidelsen i verden. Dere kristne kan forkynne at Gud er god så mye dere vil. Men jeg tror dere ikke. Til det har jeg sett for mye...

INGER: Men hva gjør du med det du har opplevd Arne?

ARNE: Jeg forakter kirken!

INGER: Men ser du ikke at du da gjør det samme som mange

kristne. Trekker deg tilbake og dømmer alle andre, i stedet for selv å gjøre noe?

ARNE: Hva skal jeg kunne gjøre? Jeg har mer enn nok med å passe jobben min og holde familien sånn noenlunde gjeldfri.

INGER: Så lettvint er det ikke ...

Her stoppet vi samtalen og lot gruppen samle seg om den skriftlige evalueringen som følger:

ARNE: Konfirmasjon, tro og tvil. Kan det være grunnlag for senere konflikter? Jeg vet ikke riktig. Samtalen med Inger rev meg med i kveld — kanskje er jeg ikke helt åndelig død allikevel? Kanskje var det bare en sikkerhetsventil? Gud driver fortsatt og pusler med sitt, ser det ut til. Han vil sikkert bli opptatt i overskuelig fremtid — også med meg!

BIRGER: Var veldig provosert og sur over at ingen fulgte opp mitt vidnesbyrd, og at gruppelederen ikke lyttet til det jeg forsøkte å si. Kanskje er det min egen feil? Jeg provoserer alltid med det jeg sier, og lider under at jeg så sjelden blir forstått.

CARL: Denne evalueringen må jeg presse meg selv til å tenke ut. Minnene gikk på angst over sæduttømming, og flauhet over å ha fått en bibel som konfirmasjonsgave fra mor og far. Jeg tenkte også på mine mange avstandsforelskelser.

DAVID: Synes det var godt å få meditere over mitt eget liv, og å få høre at de andre i gruppen er opptatt av samme ting som meg. At vi er like på mange måter. Vi er mennesker. Det var en god samtale til slutt.

ENOK: Første del var kjedelig. Siden ble det snakket om svært viktige ting, men jeg vet ikke hvor nær vi klarer å komme hverandre med de ord vi låner. Litt klisjéer og ferdige meninger fra flere hold, kanskje? Det lå dypt alvor bak, men til bunn følte jeg ikke at vi kom. Ellers er jeg for ukonsentrert for tiden. Må kunne engasjere meg fullt og helt neste gang.

FANNY: Hvordan kan jeg overvinne mine nederlag, når jeg er stolt, sta og ikke vil la meg trampe på? — En utvei er å gjøre som Arne. Å dømme andre, finne feil hos andre som tilsynelatende virker større enn mine egne. Vise bitterhet, baktale for å renavaske meg selv. Det hjelper bare så lite i modning og vekst for det som Gud har satt meg til i verden.

GRETE: Det var en fin kveld. Under meditasjonen var jeg ganske tom i hodet. Men da gruppelederen stilte konkrete

spørsmål, falt en del ting på plass. Samtalene etterpå var ærlige og givende.

HANNE: Et spennende og dyptgående gruppemøte. Synes at gruppen var åpen og trygg. Det viser seg at konflikter fra ungdomsalderen kommer igjen. Ligger latent hos oss i dag. Hvilke behov og krefter er frigjort, og hvilke er blitt hemmet?

INGER: Skremmende åpning for meg. Min pubertetstid er noe jeg bevisst og ubevisst fortrenger på grunn av vonde minner. Selvstendiggjøring, løsrivelsen fra foreldrene var mer OK å ta opp. Den prosessen føler jeg at jeg mer behersker.

Et godt gruppemøte. Jeg gleder meg til neste gang.

Kjærlighet og håp

GUD,
hjelp meg til å greie og si,
føle,
og vise det jeg mener og håper,
også når jeg ikke er sikker på hvordan
det blir oppfattet,
eller hvordan jeg blir behandlet av andre
etterpå!
GUD,
hjelp meg også til å akseptere
at jeg ikke alltid greier det.
amen.

For den som deltar i en sjelesorggruppe er prosessen mellom gruppemøtene like viktig, som selve gruppen. I særlig grad gjelder dette de mer dybde-orienterte bibelmeditasjonsgruppene. Her vil mange oppleve at gruppen går for fort frem i forhold til deres egne følelsesmessige reaksjoner, slik at de melder seg ut når gruppen går videre til neste livsfase. I slutt-evalueringene kommer slike reaksjoner til uttrykk i bemerkninger som: kjedelig, var ukonsentrert, lite opplagt, trøtt, hadde kanskje for høye forventninger osv.

For gruppelederen er det viktig å være oppmerksom på denne faren og derfor ikke gå hurtigere frem enn at hver livsfase på det nærmeste er uttømt før en går videre til neste sta-

dium. Likevel vil noen ha behov for ekstra gjennomarbeiding av spesielle konflikter som dukker opp under gruppeprosessen. Dette bør i tilfelle tas vare på i individualsamtaler med gruppelederen eller med en annen erfaren sjelesørger, psykolog eller psykiater som vet hvordan gruppen arbeider.

Enkelte gruppemedlemmer som har hatt evnen til å uttrykke seg skriftlig har ført en slags dagbok, mens de har deltatt i gruppearbeidet. Her har de notert alle sine reaksjoner på gruppemøtet og sine tanker og assosiasjoner som de har jobbet med for seg selv i dagene imellom. I våre regelmessige individualsamtaler har de så fått respons på sine dagboksnotater og sine reaksjoner. For noen har dette vært en god innfallsvinkel, og det er bl.a. slike dagboksnotater som har gjort det mulig å skrive denne boken. For andre vil en slik metode bli for teoretisk og intellektuell. Vi har derfor også brukt en rekke andre kreative innfallsvinkler som tegning, fingermaling, skulpturering med plastilina, fridans, drama osv.

Ikke minst har vi brukt slike teknikker i forbindelse med Unge Voksne- og Familieliv-fasene. Det skal vi også gjøre i vår gruppe.

Temaet vi har valgt er: Kjærlighet og håp, med tydelig adresse til våre behov i Unge Voksne-alderen, og det vi da er opptatt av.

Vår gruppe utviklet seg slik:

GRUPPELEDER: Vi har arbeidet oss igjennom minner og erfaringer fra vår første barndom og frem til den alderen mange av dere er i akkurat nå. Skjønt kjærlighet og håp hører vel aldri til i noen spesiell alder. De hører hjemme i alle faser av livet. La oss derfor forsøke å gi uttrykk for våre tanker om kjærlighet og våre håp om fremtiden i streker og farger.

Fargene finner du her og tegnepapiret er dette arket med en stor sirkel på. Du skal tegne inne i sirkelen, slik at den omslutter både din kjærlighet og ditt håp.

La oss imidlertid først meditere — og slippe våre egne følelser til, mens vi lytter til kjærlighetens vei i 1. Kor 13.

Meditasjon:

Jeg vil også vise dere den vei som er den aller beste. Om jeg taler med menneskers og englers tunger, men ikke har kjærlighet, da er jeg bare drønnende malm eller en klingende bjelle. Om jeg har profetisk gave, kjenner alle hemmeligheter og eier all kunnskap,

om jeg har all tro så jeg kan flytte fjell, men ikke har kjærlighet, da er jeg intet. Om jeg gir alt jeg eier til brød for de fattige, ja, om jeg gir meg selv til å brennes, men ikke har kjærlighet, da gagner det meg intet.

Kjærligheten er tålmodig, kjærligheten er velvillig, den misunner ikke, den skryter ikke, er ikke hovmodig. Den gjør ikke noe usømmelig, den søker ikke sitt eget, blir ikke oppbrakt og gjemmer ikke på det onde. Den gleder seg ikke over urett, men har sin glede i sannheten. Kjærligheten utholder alt, tror alt, håper alt, tåler alt.

Kjærligheten faller aldri bort. De profetiske gaver skal opphøre, tungene skal tie, og kunnskapen skal ta slutt. For vi forstår stykkevis, og vi taler profetisk stykkevis. Men når det fullkomne kommer, skal det som er stykkevis, forsvinne. Da jeg var barn, talte jeg som et barn, tenkte jeg som et barn, dømte jeg som et barn. Men da jeg ble mann, la jeg av det barnslige. Nå ser vi som i et speil, i en gåte, da skal vi se ansikt til ansikt. Nå forstår jeg stykkevis, da skal jeg forstå fullt ut, slik Gud kjenner meg fullt ut. Så blir de stående disse tre: Tro, håp og kjærlighet. Men størst blant dem er kjærligheten.

I fullstendig stillhet begynner nå gruppen å tegne, og fortsetter med det i ca. 20 minutter. Etter hvert som tegningene blir ferdige legges de på gulvet midt i sirkelen, slik at alle får anledning til å se de andres tegninger.

GRUPPELEDER: Foran oss på gulvet ligger veldig mye av oss selv i form av kunst. Om vi ser nøye etter vil vi se at enkelte motiver er felles i mange av tegningene, det samme gjelder fargene. Men hvordan opplever du de andres tegninger? – Hva sier de deg om den personen som har laget dem?

La oss forsøke å beskrive en av de andres tegninger etter tur. Beskriv først det du ser, og så det du opplever ved denne tegningen.

ARNE: Jeg velger tegningen til Inger. Der ser jeg et virvar av bestemte rette streker som fyller hele sirkelen på kryss og tvers. Det kan minne om et gitter, men det er ikke helt ugjennomtrengelig. Muligens kan jeg skimte en trekant i strekene.

I tegningen opplever jeg forvirring og destruksjon.

DAVID: Jeg ser aggresjon, sinne, kraft, vilje og håpløshet.

GRETE: Er enig med hensyn til de blå strekene med hvite mellomrom. Det virker hardt, aggressivt, men ikke helt tildekket. Det hvite i tegningen er positivt.

FANNY: Inger synes å se mening i et heller meningsløst mønster. Treenigheten skimtes.

GRUPPELEDER: Jeg ser kamp og fortrenkning. Det ubevisste håp kjemper mot frigjørelse. Det blå, kalde gitteret er i ferd med å slå sprekker.

BIRGER: Jeg velger tegningen til Hanne. Der ser jeg en harmonisk tegning med vakre farger som flyter over i hverandre. De to svarte flekkene er kanskje figurer som nærmer seg hverandre. For meg virker bildet diffust, og sier meg lite.

GRETE: Jeg liker fargesammensetningen og formen i bildet. Men de to prikkene harmonerer ikke. Men det er kanskje det som gjør at bildet sier noe spesielt. De får bildet til å likne en celle, med to . . . , ja, de to prikkene er så omkranset at de virker innestengte og innelukkede.

ENOK: For meg forteller bildet om et liv på leting med to holdepunkter.

ARNE: Jeg opplever varme. Strømninger. Harmoni og balanse.

GRUPPELEDER: Tegningen synes å uttrykke pubertestens umodne kjærlighet med vakre dagdrømmer og avstandsforelskelse. Den vil neppe klare en nærmere kontakt om den ikke får utvikle seg videre.

— — —

CARL: Jeg vil si litt om tegningen til Grete. Den har samme motiv som noen andre, ved at den deler sirkelen i to. Skillelinjen er imidlertid spesiell. Ser ut som en buktende sædcelle synes jeg — eller en spiral. Den buktende skillelinjen får imidlertid fargene på hver side til å overlappe hverandre. Jeg opplever at den gir uttrykk for et kjærlighetsforhold i vekst.

BIRGER: Her synes det å skilles klart mellom kjærlighet og håp. Men kan kjærlighet og håp skilles?

DAVID: Fargene gul på den ene siden av streken og grønn på den andre er sikkert symbolske. Midtstreken får meg til å tenke på slangen i paradiset. Tegningen virker delt, spaltet.

GRUPPELEDER: Jeg synes tegningen uttrykker et lite integrert følelsesliv mellom håp og kjærlighet. Kan den buktede streken være uttrykk for ubevisste overlapninger?

— — —

DAVID: Nå er det min tur. Jeg velger tegningen til Fanny. Jeg synes den er knakende god. Jeg ser en konsentrert energibunt, omtrent som et nøste med sterke bånd rundt seg som er spent

til det ytterste. Med litt fantasi kan det kanskje også likne på et kvinnelig kjønnsorgan, eller et innsnørt hjerte hvor livskraften sprenger på så det liksom svever i rommet.

HANNE: Fantastisk god tegning. En energibunt som er i ferd med å bryte i stykker bånd og lenker. Håper det er deg.

ARNE: Bildet uttrykker forvirring, men balanse.

GRUPPELEDER: Jeg ser en forknytt personlighet som er i ferd med å sprengte seg fri i et hav av seksuelle drifter, symbolisert ved den svarte fargen på resten av sirkelen.

— — —

ENOK: Min tur. Jeg vil beskrive tegningen til Arne. Den er enkel å beskrive. Jeg ser to spørsmålsteget skrevet med henholdsvis rødt og svart og under står det: «To have loved and lost is better than never have loved at all.» — For meg uttrykker bildet både optimisme og resignasjon.

HANNE: Det virker som du ikke er fornøyd med ditt nåværende kjærlighetsforhold, eller ekteskap. Det fungerer kanskje ikke helt som du skulle ha ønsket. Jeg skulle tro at du har opplevd det du har skrevet under tegningen, men tror du henger deg for mye opp i det.

DAVID: Jeg leser: Resignasjon, refleksjon og tilfredshet.

GRUPPELEDER: Jeg synes fremstillingen gir uttrykk for litt håpløshet og oppgitthet for fremtiden. Bare fortiden har vært god. Fremtiden er ukjent.

— — —

FANNY: Jeg tar tegningen til Birger. Jeg ser der fem firkanter i forskjellige farger. De har ingen kontakt med hverandre. I firkantene og mellom dem finnes kristne symboler og noen notetegn. Jeg opplever at du er systematiker. Leilighet med rom, orden, symboler, figurer, system.

ARNE: Kjærligheten ser ut til å bestå av flere isolerte deler. Uttrykker splittelse.

GRETE: Firkanta tegning med menneskelige farger rundt. Avvisende, men med håp.

GRUPPELEDER: Tegningen gir inntrykk av en tvangspreget personlighetstype med avstengte rom, også de kristne symbolene finnes i slike rom. Bare notetegnene — kanskje som symbol for musikk, gir inntrykk av kommunikasjon imellom firkantene.

— — —

GRETE: Jeg tar tegningen til Carl. Den er fantastisk vakker.

Jeg ser to som sykler på en landevei, og to som holder hverandre i hånden og til slutt to hender som kanskje nærmer seg hverandre. Over det hele ser jeg en skinnende sol, med noen skyer rundt. I bildet er også en gitar og noen noter. Den nederste delen av sirkelen er farget blått. Bildet virker lett og harmonisk. Jeg kan tenke meg at Carl må være forelsket?

Bildet synes å uttrykke et veldig romantisk syn på kjærligheten. Om den uttrykker drøm eller virkelighet er vanskelig å si.

ARNE: Lykken er å være to. Forelskelse, håp, varme.

BIRGER: Skulle nesten tro at livet var en dans på roser. Lite realisme i tegningen.

GRUPPELEDER: Som dere synes også jeg at tegningen uttrykker den harmoniske balansen mellom håp og kjærlighet. Kanskje et uttrykk for forelskelse?

CARL: Ja!

— — —

HANNE: Av de to tegningene som er igjen velger jeg tegningen til David. Den ser nærmest ut som et diagram med illustrasjoner. Den ene kurven fra han var 16 år og den andre fra han var 19. Kurvene ser ut til å representere forskjellige faser og toppunkter i livet. Av symboler ser jeg biler, noen drikkeglass og noe som kanskje ser ut som en kirke. Tegningen sier meg ingenting.

BIRGER: Tegningen er for lite konkret. Du må ha opplevd noe mer enn det lille tegningen viser. Opplever lite følelse i tegningen.

FANNY: Tegneren har fremstilt to faser i livet sitt. 16-årskurven er noenlunde stabil. 19-årskurven inneholder større høyder og dypere daler. Forholdet til kristendommen ser ut til å bety mye.

GRUPPELEDER: På meg synes bildet å uttrykke en splittelse i prosessen fra barn til voksen. Gir inntrykk av usikkerhet og angst.

— — —

INGER: Jeg får det siste bildet. Enok har tegnet en enkel og oversiktlig tegning. Jeg ser et hjerte, en pike — og et anker med røde piler imellom. På pilen som peker mot piken er det satt et spørsmålstegn. — Hele tegningen virker kontrollert og lite spontan. Som et regnestykke likesom:

Mann + kvinne = kjærlighet + håp = forventning.

DAVID: Bildet uttrykker Enok synes jeg. Kritisk, skeptisk og famlende med behov for full kontroll før neste steg.

GRUPPELEDER: Bildet forteller som dere sier om den kontrollerte personlighet. Intet fra det ubevisste slipper igjennom. Bare rødfargen vidner om lidenskap. Den ser ut til å være likelig fordelt på symbolene som vel må representere troen, kvinnen og ham selv.

Tegningene, tolkningen av dem og samtalene etterpå gav gruppen arbeid gjennom to gruppemøter, som deltakerne evaluerte på denne måten:

ARNE: Tankespredt i dag. Artig å høre hva gruppen får ut av tegningene. Det satte en masse følelser i sving. Men skal jeg være ærlig, så kjedet jeg meg litt. Følte ikke at min tegning betyr så mye.

BIRGER: Følte kontroll over min evne til å bruke symboler, og følte at jeg fikk brukt dem til å uttrykke mye. Fasetter i symbolene som ikke var helt og fullt klarlagt fra min side i utgangspunktet, nyanserte seg etter hvert.

CARL: Greit, men med så mange i gruppen blir dybdenivået begrenset. Mye av stoffet som kom frem denne gangen må vi absolutt arbeide videre med. Forholdet nåtid—fortid litt for flytende, selv om sammenhengen så klart er der.

DAVID: Jeg synes det var så tilfeldig dette opplegget. Først fikk vi det forklart slik at jeg ikke visste hva som skulle gjøres. Hadde jeg visst hva oppgaven gikk ut på hadde jeg tegnet helt annerledes. Var bundet av aldersplasseringen òg.

De andres tegninger og kommentarer til dem, virket sanne. De hadde visst forstått dette opplegget!

ENOK: Jeg hadde regnet med at dette emnet ville komme opp i dag. Nå som vi er i vår egen alder. Først syntes jeg det var vanskelig å finne på noe å tegne, men det gikk da an å få laget noe som gav uttrykk for det jeg mente. Når det gjelder tolkningen av tegningene, var det naturligvis litt overinterpretasjon å vente, men overraskende mye riktig kom frem. Og det var interessant. Forøvrig gleder jeg meg til neste gang.

FANNY: Hva er kjærlighet og hva er håp? I begynnelsen bare forvirring og kanskje noe uinteressant? Det at andre tolket min tegning var spennende. Jeg synes jeg fikk klarhet i mye jeg går og bærer på.

GRETE: Jeg føler de andre misforstår min tegning. Likevel

har jeg fått mye å tenke på under gjennomgåelsen. Vil gjerne fortsette å prate om dette senere.

HANNE: Rart å se hvordan en tegning en selv ikke la så mye i kan bli til så mye. Men det var en morsom og interessant opplevelse — tross alt!

INGER: Kjærlighet og håp — en merkelig kombinasjon. Håpet har jeg alltid trodd på, men ikke i forbindelse med kjærlighet. De andres tolkninger av meg og mitt fortalte egentlig mest om dem selv, synes jeg. Ellers viste de forskjellige tegningene noe jeg ikke har sanset før. At vi er en broget gruppe med hensyn til modenhet.

Det å bruke tegninger, fingermaling, materialbilder o.l. i en sjelesorggruppe vil som regel falle heldig ut. Imidlertid skal en være forsiktig med å overtolke det en tror en ser. Best er det om alle vurderer «kunstverket» skriftlig, før noen sier noe — slik at meningene og tolkningene ikke blir påvirket av hverandre.

Dersom så mange opplever det samme ved enkelte tegninger kan jo dette være gode åpninger for en dyp og fin samtale om det som den enkeltes tegning representerer.

Ved flittig bruk av denne innfallsvinkelen vil en trenet gruppeleder snart kjenne igjen en rekke symboler som går igjen i mange tegninger, slik som hjerte, piler, tårn, ovale åpninger, svarte staker o.l. for seksualsemboler, og kors, anker, duen, hender osv. som kristne håpssymboler.

Undertiden vil så disse veves sammen i motiver som kan peke i mange retninger.

Videre vil firkanter og avstengte rom som regel fortelle mye om den enkeltes karakteregenskaper og personlighetstrekk. Mørke farger, oppdelte flater uten åpning mot hverandre kan også være vidnesbyrd om disharmoni og tvangstanker.

Angst, usikkerhet og umodenhet vil også kunne avleses i en viss grad på hvordan tegningen er bygd opp. Til slutt vil fargene kunne fortelle adskillig om den enkeltes følelsesliv og temperament, dersom alle farger er tilgjengelig.

En tegning i blått er for eksempel kaldere enn en rød. En svart tegning forteller noe annet enn en gul osv. Men også her er det farlig å tenke for skjematisk. Men ved å åpne seg mot et «kunstverk» med alle sanser, så vil det alltid fortelle mye om kunstneren, og om oss selv!

Familieliv

HERRE,

gi meg en å dele livet med, SNART!

(Fra bønneveggen i Frederikke Kapell)

Vi lever alle i et skjebnefellesskap med andre mennesker. Vi er alle knyttet nærmere til noen, enn til andre. Som regel står vår familie oss nærmest. En mor, en far, søsken, en ektefelle, egne barn — svigerforeldre, en onkel, en tante — andre mennesker vi føler oss nært knyttet til eller er avhengig av.

Ikke alltid er vi oss bevisst de utallige bånd som binder oss sammen; i konflikter som i forsoning. Likevel er de alltid tilstede og preger vårt liv i alle familiesituasjoner.

Hvordan og på hvilken måte skal vi forsøke å kaste lys over i dette gruppemøtet.

Meditasjon:

La oss lytte til siste halvdel av musikken fra lydbåndet med livsritualene som begynner med bryllupsmarsjen.

Du er i kirken.

Du selv — eller noen du kjenner godt skal gifte seg.

Du hører presten lese fra 1. Mosebok 2,24:

«Derfor skal mannen forlate sin far og sin mor og holde seg til sin hustru, og de to skal være ett.»

Senere i livet.

Du bor ikke lenger hjemme, men fremdeles har du en mor og en far. Tenk på dem! — Tenk på hvordan det var sist du så dem, for: «Du skal hedre din mor og din far, så du skal få leve lenge i det landet Herren din Gud gir deg.» 2. Mosebok 20,12.

Senere i livet.

Han som gav deg livet, kaller deg nå tilbake.

«For av jord er du kommet,

til jord skal du bli,

og av jorden skal du igjen oppstå.» 1. Mosebok 3,19 b

(musikken tones ned og ut)

Deltakerne reiser seg langsomt og får utdelt plastilin og en skive kartong. De får så i oppgave å modellere sin familie med foreldre, søsken og andre slektninger — slik de opplever at de står i forhold til hverandre. — Deres posisjoner avmerkes på kartongen.

I vår gruppe begynte alle å modellere ivrig så fort de fikk plastilinaen. Noen valgte forskjellige farger på kvinnene og mennene og barna. De som var døde fikk som regel svart farge og ble lagt flatt ned, mens de andre skikkelsene ble plassert som små sjakkbrikker utover kartongen.

Inger hadde vanskelig for å komme i gang. Satt bare og trillet plastilinaen til noen små runde klumper. Birger laget en enorm grønn søyle midt på arket. Det var faren som stod der som en annen granitt-monolitt.

Etter ca. 20-25 minutter begynte familieskulpturene å ta form. Vi satte oss i en ring med skulpturene foran oss.

Vi så på hverandre.

GRUPPELEDEREN spurte: Hva har vi opplevd — hva ser vi? (Det ble en lang pause — plutselig ble David blek og tydelig uvel...)

GRUPPELEDER: David — jeg ser du reagerer. Vil du si litt om hvordan du har det?

DAVID: Det er forferdelig. Jeg oppdaget plutselig at jeg hadde glemte å plassere broren min. Jeg har alltid vært misunnelig på ham, fordi han er så sikker og vellykket og mors og fars øyestenen. Men at jeg skulle glemme ham. Det var et sjokk...

GRUPPELEDER: Er det andre som har oppdaget noe spesielt ved sine skulpturer?

BIRGER: Jeg tenker på at jeg har laget deler av meg selv firkantet, og at fargene jeg har laget meg selv av er splittet opp av de fargene jeg har modellert far og mor med. Jeg var ikke klar over det da jeg laget figurene, men nå ser jeg jo at det likner på det samme mønsteret jeg hadde i tegningen min.

GRUPPELEDER: Du ser konflikten med mor og far?

BIRGER: Den har jeg blitt mer og mer klar over for hvert gruppemøte.

GRUPPELEDER: Kan du snakke med mor og far om det?

BIRGER: Med mor kanskje. Selv om jeg er forferdelig irritert på hennes måte å beskytte og kontrollere meg på. Far kan jeg ikke snakke med. Det er alltid mor som tar telefonen når jeg ringer. Hun er så stolt over alt hva jeg gjør og skryter av det til alle som vil høre på. Min sønn ditt og min sønn datt... Jeg blir syk av det!

Vi lot her Birger få arbeide seg gjennom en del av sine reaksjoner overfor far og mor ved å bruke teknikken med den

tomme stolen som vi tidligere har beskrevet, side 107, og konsentrerte oss deretter om de andre skulpturene og hva de enkelte hadde tenkt ved å modellere dem akkurat slik.

Noen hadde laget en tett familiegruppe av bare kjernefamilien på to-tre stykker. Andre tok med både besteforeldre og noen tanter og onkler. Flere symboliserte en aktiv far ved å sette ham litt utenfor familiekretsen omkring mor.

Karakteristisk stod svigerbarn som regel fjernere fra sin svigerfamilie, enn den som hørte til der.

Fanny modellerte overraskende nok sin fraskilte mann midt inn i familiegruppen som et midtpunkt. Da vi gjorde henne oppmerksom på dette brast hun i gråt og klæsjet figuren sammen til en flat klump.

I enkelte familier ble mor og far plassert i hvert sitt hjørne med alle barna i midten. I andre skulpturer stod ektefellene med ryggen mot hverandre og barna rundt seg.

Under gruppesamtalen foreslo vi en gang imellom å flytte på en figur for å gjøre familiegruppen mer harmonisk. Ba den som hadde modellert forsøke å flytte far nærmere, for eksempel. Det kunne forårsake veldige protester og reaksjoner. Enok for eksempel hadde laget sin familiegruppe så tett at hans forlovede som stod et stykke bak ham ikke fikk plass imellom de andre da vi forsøkte å flytte på henne. Enok innrømmet da også at om hun skulle få noen plass i hans familie så måtte hele den nåværende gode familiestruktur brytes opp!

Men var de villige til det? På det spørsmålet ble Enok uten svar. Problemstillingen var tydeligvis ennå for fersk.

Gruppen arbeidet i det hele svært godt og det ble kastet lys over en rekke forhold som illustrerte en mengde familieforhold generelt, og gruppens egne familieforhold spesielt.

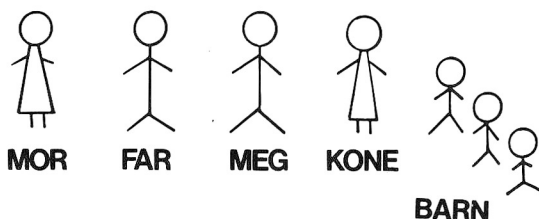
I den skriftlige evalueringen ble dette sagt om gruppemøtet:

ARNE: Satte navn på en del familieforhold. Lite nytt kom frem fra tidligere, men jeg synes dette er OK. Vi i gruppen kommer nærmere hverandre på denne måten. Skulle hatt mer tid.

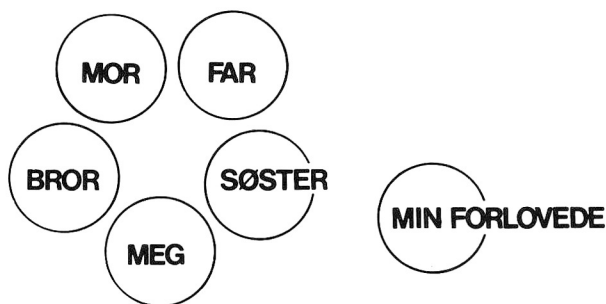
BIRGER: Vi formet og modellerte relasjonene innad i min familie. De samme relasjoner fikk også utløsning rent fysisk i rollespillet. Følte at struktureringen gav en viss klarhet i litt for dunkle bilder.

CARL: Morsomt å lage familien sin i figurer, og plassere dem

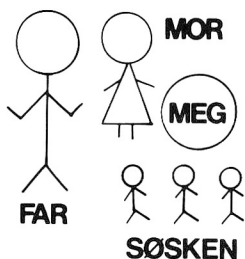
3 FAMILIEDIAGRAMMER:



Gir uttrykk for en åpen familiesituasjon. Barna mer knyttet til moren enn faren.



Gir uttrykk for en tett kjernefamilie. Vanskelig å finne plass til den kommende svigerdatter?



Faren overdimensjonert. Står ganske nær moren som også virker dominerende. Modelløren står mellom og på siden av mor og far. Har en spesiell plass i forhold til sine søsken.

i forhold til hverandre. Også fint å teste ut reaksjonene våre ved å flytte på familieskikkelsene. Likevel vanskelig å komme i dybden for alle. Vi må vel innstille oss på å konsentrere oss om noen få hver gang.

DAVID: Måten å arbeide på var ukjent. Måtte tenke en del før jeg plasserte figurene. Er glad i familien min. Ønsker å øke den. Ble derfor sjokkert da jeg hadde glemt broren min. — Synes ellers enkelte av de andres plassering og løsning av situasjonene var effektive og elegante.

ENOK: Det var en fin opplevelse å meditere. Underlig å kjenne hjertet banke, og samtidig tenke på seg selv som død i graven. Å modellere familiene våre var interessant. Der fikk jeg noe å tenke på.

FANNY: Laget familiene våre i plastilina. Det gav et fint utgangspunkt for refleksjon over hvordan forholdet var mellom meg og de andre i familien nå etter skilsmissen. Er det egentlig slik som jeg i starten mente det var? Er det mer disharmoni enn det jeg egentlig er blitt bevisst? Hvordan *er* forholdet? — og hvordan *vil* jeg at det skal være? Jeg har fått mye å tenke nærmere over.

GRETE: Veldig fin arbeidsmåte. Jeg visste om mitt eget forhold til min ektefelle og familie, men jeg syntes de andres familieforhold var lærerike. Det var givende å høre og å se. Imidlertid kritikkverdig at noen fikk så lang tid i begynnelsen, og andre så kort på slutten. Men det er vel riktig at vi får litt ekstra oppmerksomhet hver vår gang.

INGER: Forsøkte å beskrive vår familiesituasjon når vi alle er hjemme samtidig. Likte ikke å flytte pappa. Da vil det bare bli kaos. Ved innblikk i andres familiesituasjon ble jeg noe forundret: Vi har alle problemer. Den kristne familieidyllen — er det bare en drøm, en flukt?

Som evalueringen viser var modelleringen en engasjerende arbeidsform. Den er imidlertid også så konfronterende og utfordrende at den bør gjøres sent i en gruppeprosess.

Arbeid og krav

HERRE,
Hjelp oss å velge riktig
og å få visshet.
Hjelp oss å akseptere
og å bli akseptert.

Ingen av oss kan leve uten lover og regler. Fra fødselen av kan vi ikke skjelne mellom godt og vondt, rett og urett. Det må alltid læres i et samspill mellom barnet og foreldrene og barnet og dets sosiale omgivelser.

I denne prosessen bygges vår samvittighet opp som et sett av lover og regler, forbud og påbud som hjelper oss til å velge riktig i livets mange veikryss. Ingen av oss kan leve uten slike regler, selv om innholdet kan skifte fra menneske til menneske, fra familie til familie, nasjon til nasjon, verdensdel til verdensdel. Ja, var det ikke Paulus som skrev at selv hedninger viser at lovens krav står skrevet i deres hjerter. For om det vidner deres egen samvittighet, når deres tanker enten anklager eller forsvarer dem (fra Rom 2,15) — Så må evnen til å ha en våken og kontrollerende samvittighet alltid ha vært der. — For uten den ville våre «kjødelige lyster» erobre all menneskelig kultur og sivilisasjon i løpet av kort tid. — Samspillet mellom våre primære drifter, vårt eget jeg og vår kontrollerende samvittighet kan imidlertid uhyre lett komme i ubalanse. Vi ser det lettest hos barna hvordan ukontrollerte impulshandlinger hele tiden bringer dem i konflikt med omgivelsene. Men også hos de voksne kan impulsene ta initiativet fra det vi selv vil. Om dette er det Paulus skriver at «viljen har jeg, men å gjøre det gode makter jeg ikke. Det gode som jeg vil, gjør jeg ikke, og det onde som jeg ikke vil, det gjør jeg. Men gjør jeg det som jeg ikke vil, er det ikke jeg som gjør det, men synden som bor i meg» (fra Rom 7,18b-20.)

Så blir selve ubalansen mellom våre egne impulshandlinger eller «kjødets lyster» som Paulus kaller det, oss selv som et fritt og ansvarlig menneske, og den samvittighet vi har bygget opp i samspillet med vår oppdragelse og våre sosiale og religiøse omgivelser, ett av syndens viktigste kjennetegn.

For ingen av oss er bare ukontrollert «kjød». Heller ingen av oss er bare selvstendige og helt originale personligheter.

Heller ikke er vi bare veltilpassede samvittigheter. Vi er det alt sammen, samtidig! Det er prisen for å være menneske!

Derfor har forkynnensens og sjelesorgens viktigste oppgave alltid vært å bringe balanse og likevekt mellom disse tre kraftsentra i oss selv. Dels ved å styrke den enkeltes selvtillit, trygghet og identitet ved å gi oss tilhørighet i et religiøst fellesskap. Dels ved å prege vår samvittighet med bud og holdninger som hjelper oss til å velge, samtidig som det frigjør oss fra mange ekstra byrder.

For den største feilen vi mennesker har er ikke at vi har en for svak samvittighet, men at den som oftest er for sterk. Ja, i mange tilfelle må vi kunne karakterisere den som direkte tyrannisk. Det gjelder med hensyn til

- * dens stadige anklager om at vi ikke er noe verd.
- * at det vi gjør ikke er godt nok.
- * at vi stadig er en plage for våre omgivelser.
- * at vi ikke arbeider nok.
- * at vi ikke er fine nok.
- * at vi ikke ber nok.
- * at vi ikke er gode nok kristne.
- * at vi ikke gjør et meningsfylt arbeid.
- * at vi er opptatt av seksuelle fantasier.
- * at vi snylter på samfunnet.
- * at vi skulle tjene mer.
- * at vi skulle være mer vellykket.
- * at vi ... osv., osv.

Listen kunne forlenges, og sikkert bli like lang som det vil være lesere til denne boken, men felles for alle disse kravene er at de som regel er høyst private og høyst unødvendige. De representerer vår private måte å bygge Babels tårn på, for på den måten å sikre vår selvakseptasjon og verdighet. Erfaringen viser imidlertid at samvittigheten sjelden blir tilfredsstilt på denne måten. I stedet for fred får vi stresssymptomer, mindreverdigetskomplekser og i verste fall en rekke psykiske lidelser.

Sjelesorgen har alltid visst at det har vært slik fra Moses tid. Derfor fikk vi steintavlene med de 10 bud. Ikke som en belastning, men som en avlastning fra dansen rundt gullkalven, våre blodofre og soningsritualer. Jesus gjorde det enda mer

radikalt. Han bekreftet budene, men samtidig aksepterte han oss ikke på grunn av dem, men på tvers av dem — ved troen alene og bekjennelsen til Ham som Guds sønn.

Om dette skal vi forsøke å få gruppen til å snakke i dette gruppemøtet.

Meditasjon:

Legg deg i en god stilling på gulvet.

Tenk at du er på fjellet.

Du skal opp på en fjelltopp.

Jeg ber deg finne to flate steiner eller steinheller.

Kjenn etter hvor tunge de er.

Prøv om du kan bære dem.

Disse skal du bære med deg

— ifølge med Moses opp på toppen av fjellet.

De 10 bud vil du få av Gud.

Dine egne bud vil du selv skrive på underveis.

For «Herren sa til Moses. Hogg deg ut to steintavler som er lik de første! Så skal jeg skrive på dem det samme som stod på de første tavlene, dem du slo i stykker.

Hold deg ferdig til i morgen tidlig!

Da skal du stige opp på Sinai-fjellet

og vente på meg på toppen av fjellet.

Ingen må være med deg opp, og ingen må vise seg på hele fjellet.

Heller ikke må småfe eller storfe beite bortover fjellet.

Så hogg Moses ut to steintavler som var lik de første. Dagen etter stod han tidlig opp og gikk opp på Sinai-fjellet, som Herren hadde sagt, og han hadde begge steintavlene med seg.»

(Fra 2. Mosebok 34,1-4)

Steintavlene er nå fullskrevet. Kjenn etter hvor tunge de er blitt.

Hva står på dine steintavler?

Hvor tunge er de for deg å bære?

Kjenn på tyngden — prøv å sette ord på kravene!

— — —

Kom langsomt tilbake, og reis deg opp...

GRUPPELEDER: Vi har alle våre steintavler. Noen er for tunge. Andre er for lette. Som regel er de imidlertid fulle av krav. Skal vi forsøke å dele med hverandre noe av det som stod på våre steintavler? Vi kan jo ta en runde hvor alle nevner sine ting...

INGER: Det var en rar opplevelse. For første gang i mitt liv tror jeg at jeg klarte å skjelne mellom Guds bud og mine egne krav til meg selv. Det er fullstendig uklart, men jeg så plutselig så mye av min aktivitet som en lengsel etter å bli akseptert, i stedet for en marsjordre fra Gud som jeg alltid har tenkt.

BIRGER: Nå skal vi ikke psykologisere for mye. Guds Hellige Ånd leder oss til bestemte gjerninger. Jeg er helt overbevist om at Gud har kalt meg til en stor oppgave som jeg ennå ikke kjenner. Men det gjør meg trygg til å være den jeg er. Gud vil det slik.

GRETE: Mine steintavler var tyngre før. Nå — etter at jeg flyttet hjemmefra, er jeg ikke lenger så avhengig av hva alle og enhver mente om min oppførsel, mine klær og mine meninger. Før kunne jeg for eksempel aldri tenkt meg å ha vært med i en gruppe som denne, hvor ikke alle er kristne. Det ville vært synd og ukristelig, der jeg kommer fra. Forresten skulle jeg ønsket vi kunne ha bedt mere sammen. Det var så fint den gangen vi gjorde det synes jeg. Jeg hadde følt meg tryggere om vi hadde gjort det oftere i gruppen.

FANNY: På mine steintavler stod det at jeg var en synderinne. At jeg hadde drevet hor. At jeg var mislykket som hustru, som kvinne og som menneske.

Jeg glemmer aldri den første tiden etter separasjonen. Følelsen av ikke å høre til i menigheten lenger, opplevelsen av å være utenfor. Jeg følte at Gud dømte meg. Derfor gikk jeg for å skrifte og få syndsforlatelse. Det hjalp meg til å begynne i gruppen senere, men først nå begynner jeg å ane at det kanskje er mine egne krav og forventninger som dømte meg — min egne steintavler.

CARL: Jeg har følt meg som skitt og ingenting. Hver gang når jeg har gjort noe far ville ha oppfattet som synd, har jeg sett bedehuset for meg. Der var det godt å bekjenne sine synder, men der var det også trangt.

Jeg ville aldri kunne gått dit nå. Men ansiktene til dem som går der plager meg. Jeg sier til meg selv at alle deres meninger om rett og galt, ikke har mye med kristendom å gjøre. Men det gjør meg ikke trygg — bare her i gruppen har jeg hatt et fristed det siste året.

ARNE: Det miljøet kjenner jeg. Budene fra bedehuset kan ennå skape skyldfølelse som svir. Ikke vaske tøy på søndagen, til tross for at det er den eneste dagen i uka vi er hjemme. Ikke

ditt og ikke datt ...

På mine steintavler står det ikke lenger slike ting. Nå står det: Vær omgjengelig og hyggelig mot alle mennesker. Det er mitt livsprinsipp.

HANNE: Jeg føler at jeg må gjøre noe bestandig, ellers vil jeg få dårlig samvittighet. Noen ganger føler jeg meg dønn sliten og drømmer om bare å få være meg. Få være akseptert — få være et helt menneske.

DAVID: Jeg sliter også med følelsen av å måtte være blid overfor alle. Jeg tør liksom ikke fornærme noen. Og så har jeg komplekser med at jeg ikke er flink nok. Det får meg til å intellektualisere alt mulig og til å forsøke å drille situasjoner og personer til min fordel bestandig. Bare da føler jeg meg trygg.

ENOK: Mine steintavler vil jeg skal være under kontroll og i likevekt. På den ene står de 10 bud og på den andre står mine viktigste livsprinsipper: Si aldri noe du ikke har dekning for. Kontrollér følgene av det du gjør og undersøk alltid holdbarheten i en påstand før du aksepterer den.

Trygghet for meg er å følge disse reglene.

GRUPPELEDER: Jeg får lyst til å spørre deg Enok om du noensinne har mistet kontrollen?

ENOK: Ikke uten å bli så direkte provosert som jeg for eksempel er blitt i denne gruppen. Det har vært temmelig uvant.

Her fortsetter samtalen temmelig intens om hvordan mange av gruppemedlemmene opplever utrygghet i en rekke situasjoner og om hvordan en udefinerbar skyldfølelse skaper en stadig gjentakelse av å komme til kort. Fanny ville ha det til at kirken hadde mye av skylden for dette, mens Arne og Hanne påpekte hvordan foreldrene stadig dominerte dem ved å vekke til live skyldfølelser overfor alt det de ikke gjorde, men som de ventet av dem.

Et stikkord i gruppen synes imidlertid å være kontroll og trygghet, og jeg foreslo derfor å teste dette ut i en øvelse.

Øvelse:

Vi danner en tett sirkel på gulvet. Etter tur får hvert gruppemedlem gå inn i sirkelen og får et bind for øynene. Vi dytter vedkommende forsiktig så han eller hun står og svaier uten å flytte beina. Etter hvert utvides sirkelen slik at det virkelig blir et lite fall, før den som er i sirkelen fanges opp av de andre.

Øvelsen vil avsløre om den som er i sirkelen er trygg nok på gruppen til å la seg falle og om han eller hun er stiv og redd for å miste kontrollen, eller om man er mer avslappet og tillitsfull.

I vår gruppe våget alle å la seg falle. Noen så ut til å nyte det. Andre var mer stive. — I den skriftlige evalueringen sa de dette om gruppemøtet:

ARNE: Meditasjonen var dyp og vakte til live en rekke opplevelser jeg trodde jeg var ferdig med. Jeg er ikke så sikker på om jeg bare er glad for å bli brakt ut av likevekt på denne måten. Øvelsen var OK — den styrket gruppekontakten synes jeg.

BIRGER: Meditasjonen synes jeg var tåpelig. Den fornektet Den Hellige Ånds veiledning og tolker våre behov alt for psykologisk. — Øvelsen likte jeg. Det var deilig å bli tatt imot som et lite barn.

CARL: Meditasjonen satte på plass mye av det jeg sliter med. Kunne jeg bare greie å akseptere at jeg godtas som jeg er i troen på Jesus! — Øvelsen synes å demonstrere noe av dette, men kan en overføre slike fysiske erfaringer på sitt åndelige liv?

DAVID: Vandringen opp på fjelltoppen viste meg noe som gjør meg utrygg. Her fikk jeg mye å tenke på. Vil snakke med gruppelederen om dette på tomannshånd. Øvelsen gav en ny erfaring. Kanskje kan den hjelpe meg til å være mer tillitsfull også i andre sammenhenger?

ENOK: Meditasjonen brakte ikke inn noe nytt. Jeg ble minnet om min form for dobbeltkommunikasjon, som jeg tror jeg mestrer bedre nå. I hvert fall prøver jeg å være mer direkte når jeg snakker med folk. Øvelsen kan kanskje være et vidnesbyrd om dette. Før jeg startet i gruppen hadde jeg aldri våget noe slikt.

FANNY: Bildet av steintavlene minnet meg om mye. Mine tavler har vært fylt opp av mine egne krav. I stedet skulle det ha stått: Du skal elske din neste som deg selv.

Dette er mitt mål som jeg vil strekke meg mot. Jeg vil komme til bunns i min syndserkjennelse. Det må jeg ha hjelp til! Det vil bli en ydmykelse i seg selv. Sta som jeg er. Trodde dette var nok. Men nå skjønner jeg at jeg må brette ut sjela mi for en sjelesørger.

Hvis jeg kan akseptere mitt ufullkomne liv fullt ut, da vil jeg kunne elske meg selv. Det vil Gud at jeg skal gjøre.

GRETE: Meditasjonen lærte meg en lekse. Ennå har mor og far makt over meg. Når jeg føler meg som mest fri, får jeg dårlig samvittighet fordi jeg vet at jeg gjør noe som de ikke liker at jeg gjør. — Jeg må bli fri, jeg må få leve mitt eget liv! Øvelsen brakte meg nærmere gruppen igjen.

HANNE: Øvelsen var fantastisk. Skulle ønske jeg kunne falle like trygt bestandig. Meditasjonen var slitsom. Føler meg dønn gåen.

INGER: Har jeg frigjort meg fra mor og far, bare for å bli trellbundet under mine egne steintavler i stedet? Hva er meg, og hva er Gud i alt dette?

Jeg vet ikke. Føler meg forvirret. Håper vi kan snakke mer om dette senere. Øvelsen var fin. Det var deilig å kjenne at guttene tok imot meg.

Med dette gruppemøtet har vi nådd inn til det sentrale anliggende i evangeliets frigjørende budskap. Nemlig forholdet mellom mine egne prestasjoner overfor Gud og min egen samvittighet, og mellom oss selv som vi er og Jesu uforståelige nåde og akseptasjon.

For mange av gruppe medlemmene må denne konflikten føres videre i langvarige og dype individualsamtaler. For andre vil gruppearbeidet i dialog og samspill med det kristne fellesskap være tilstrekkelige veivisere. Men over det hele står Jesu ord om at hver den som tror på Ham ikke skal gå fortapt, men ha evig liv. Så er det ikke steintavlene, men *troen* som skal skape ny kraft og nytt håp i våre liv.

Samfunn og fellesskap

HERRE,
*la lyset og varmen fra alteret
treffe MEG!*

Mange mennesker lengter etter noen å snakke med,
noen å være svak sammen med,
noen å være sterk sammen med,
noen å bli godtatt av,
noen å kunne gi forståelse til,

noen å få hjelp av,
noen å kunne hjelpe ...

Det kristne samfunn burde være et slikt fellesskap.

Og om det ikke er det, så la oss gjøre noe med det. La oss starte med de små gruppene hvor fellesskapet kunne vokse steg for steg inntil tryggheten er sterk nok til å kunne dele våre synder og våre hemmeligheter med hverandre. Da vil tiden også komme for å be om syndstilgivelse og helliggjørelse ved kirkens nattverdbord.

For noen blir veien dit en kort vandring. For andre kan det bli en livslang prosess. La oss likevel gå sammen, bevisste kristne og ikke-kristne som søker og lengter etter det ekte i oss selv og i tilværelsen. Vi kan ha mye å gi hverandre. Vi har mye å samtale om.

I våre sjelesorggrupper har vi opplevd dette. Hver eneste gang er det alltid noen som ikke våger å kalle seg kristne. — La dem få lov til det. La dem få lov til å vandre sammen med oss. Ja, la oss få lov til å vandre sammen med dem!

Det vil kreve noe av oss. Men det vil gi oss samfunn og fellesskap.

I vår gruppe symboliserte vi dette på følgende måte:

GRUPPELEDER: Siden vårt siste samvær blir gudstjenesten neste søndag, blir dette vårt siste gruppemøte. La oss derfor legge oss i en sirkel med magen ned og beina inn mot midten. Lukk øynene og tenk tilbake på alle de gruppemøtene du har vært med på. Hva har du fått igjen for alle disse timene. Hvordan vil du beskrive det du husker best?

Mens gruppemedlemmene mediterer tar gruppelederen og legger en duk midt i sirkelen. På den legger han brød, vindruer og ost. Han tenner også et par lys og setter på duken og kanskje en bibel og et krusifiks.

Så ber han deltakerne sette seg opp og vende ansiktet inn mot sentrum, én for én ettersom han nevner deres navn.

I vår gruppe ble atmosfæren fylt av en andektig stillhet etterhvert som deltakerne så lysene og oppdekningen. Gruppelederen tok et stykke brød og gav til Hanne. Hun tok et stykke og gav det videre til Enok. — Arne tok noen vindruer. Sendte fatet videre.

Vi spiste en lang stund i taushet. Alle var veldig påpasselige med å gi de andre rikelig med brødet, ostene og vindruene.

BIRGER: Hvor godt det er å sitte slik. Jeg har hatt et veldig utbytte av å ha vært sammen med dere dette året. Jeg har kanskje ikke vært så flink til å gi uttrykk for det i gruppen, fordi jeg samtidig har søkt hjelp utenfor gruppen etter råd fra gruppelederen. Men jeg vet hva gruppen har betydd. Den har vært et slags blikk på meg selv. Jeg har fått erfare meg selv som delaktig i forhold mellom mennesker. Det har betydd mye for meg.

ARNE: Det var en god ost. Jeg skulle gjerne hatt mer oppdekning av det slaget tidligere også, for jeg har savnet mer sosialt samvær utenfor gruppemøtene. Der har vi ikke vært flinke nok. Jeg har likevel lært mye om mennesker og om hvor forskjellige vi er. Dette har jeg lyst til å lære mer om. For meg har gruppen vært et fast holdepunkt og det har gitt meg noen gode venner, som jeg håper jeg kan fortsette å holde kontakten med.

GRETE: Dette var en fin avslutning. Jeg er enig med Arne i at vi skulle hatt mere av det. Ellers har jeg gledet meg til hvert eneste gruppemøte i hele år. Det har vært kjekt å være sammen med de andre, å høre på dem, og merke at dere var interessert i å høre på meg. Slik har det vært en vekstgruppe, kanskje mer for de som har vært aktive, for de har gitt mest og fått flest reaksjoner på seg selv.

CARL: Mine egne problem synes jeg har blitt liggende. Men også absolutt positive trekk dukker opp når jeg tenker tilbake. Jeg har for eksempel blitt bevisst om at mine tidligere avstandsforelskelser kan ha hatt betydning for min nå litt dårlige evne til å holde ut i nære forhold. Dessuten har det vært fint å snakke såpass om familiene våre. Ingers likefremme måte å være på i gruppa har jeg også satt ekstra pris på. Hennes selvransakelse med hensyn til hvilke motiver hun har for å være så aktiv rammer også meg. — Til slutt må jeg takke dere alle. Her i gruppa har jeg følt meg virkelig trygg!

FANNY: Jeg har noen ganger følt at jeg ikke er blitt ordentlig kjent med dere på grunn av den store aldersforskjellen mellom meg og dere yngste. På den annen side så har jeg lært mye om forholdet til mine egne barn, når jeg har lyttet til dere. Det gjelder ikke minst Inger.

Samtidig føler jeg at jeg har fått mye igjen. Jeg har lært mye

av det de andre har gitt, lært noe både om andre mennesker og om meg selv. Det har i det hele vært noen utbytterike kvel-der og jeg synes det er oppriktig leit at det nå er slutt. Jeg skulle gjerne ha fortsatt.

HANNE: Jeg satte pris på denne avslutningen. Lysene og kru-sifikset på den hvite duken får meg til å tenke på alteret i kir-ken hjemme. Må lyset og varmen derfra treffe *meg*. — Ellers har jeg i perioder vært skeptisk til selve meditasjonsmetoden vi har brukt dette semesteret. Den har vært veldig krevende synes jeg. Likevel føler jeg at jeg har lært mye om meg selv og andre, ikke minst å interessere meg for mennesker igjen. Det var det en lang stund jeg ikke greide.

ENOK: Jeg har gledet meg til hver gruppesamling. Tror ikke jeg har vært borte en eneste gang. Det har jeg forresten mer-ket meg at de fleste andre heller ikke har vært. Det skulle vel tyde på at vi har hatt utbytte av dette alle sammen. — Ellers synes jeg det viktigste vi har gjort er å ha brukt tid på enkelt-personer, slik at problemene ikke er blitt forlatt og hengende i luften. Det har vært en nyttig erfaring å oppleve at andre åp-net seg med sine vansker på en slik måte. Selv ble jeg jo min-net om å være mer direkte overfor andre mennesker. Det har vært spennende og utbytterikt å praktisere.

DAVID: Jeg var skeptisk til gruppen da jeg begynte. Men her har jeg virkelig følt meg fri. Skulle gjerne ha ønsket større so-sialt samvær, men på den annen side så ville kanskje gruppen ha blitt helt annerledes da. Vi trenger ofte litt avstand for å kunne åpne oss slik vi har gjort. For meg har gruppen vært som et verksted i livskunst og en kraftstasjon for min kristne tro. Nå føler jeg meg sikrere til å kunne praktisere den også i mitt arbeid. Jeg gleder meg til gudstjenesten på søndag — og håper at jeg får treffe dere alle sammen igjen da.

INGER: Gruppen har for meg vært en veldig påkjønning. Jeg trodde jeg kunne dette med kristendom og kall og tjeneste, og så er det kanskje bare en flukt fra mine egne problemer?

Sjelesorg har jeg selv praktisert, men dette er første gangen at jeg har opplevd sjelesorg med hele meg. Dere har virkelig hatt omsorg for meg, og det er jeg dypt takknemlig for. Nå vå-ger jeg å føle, ikke bare forstå!

Og dermed sluttet vår gruppe, litt etter litt med nachspiel og dype samtaler ut i de lange små timer.

Noen ville kanskje ha fortsatt i gruppen en stund til, andre ville engasjere seg i menighetstjeneste og i Kirkens SOS med sin nyervervede innsikt. Og i bunn og grunn tror jeg det er best slik. En sjelesorggruppe verken kan eller skal bli en erstatning for andre venns­kapsrelasjoner eller for en menighet, men den kan bli — og den har vist seg å være — et verksted for egenutvikling og vekst til glede for en selv og andre. Der ligger dens begrensning — og dens mulighet!

TIL ETTERTANKE

Sammenlikn de autentiske sluttevalueringene i vår gruppe med oversikten over gruppevekst og egenutvikling på side 52—53 og finn ut hvilken fase de forskjellige gruppemedlemene syntes å være i da de sluttet.

9. kapittel

Angsten og veien

I et av gruppemøtene etter påske, tok vi for oss teksten for kommende søndag som utgangspunkt for vår meditasjon. Ut fra reaksjonene som fulgte og deltakernes arbeid med teksten holdt undertegnede følgende preken i Slottskapellet, Det Kgl. Slott, 3. søndag etter påske.

Tekst: Johannes 14,1-11

«La ikke hjertet bli grepet av angst. Tro på Gud og tro på meg! I min fars hus er det mange rom. Var det ikke slik, hadde jeg sagt dere det. For jeg går for å gjøre i stand et sted for dere. Og når jeg er gått bort og har gjort i stand et sted for dere, vil jeg komme tilbake og ta dere til meg, så dere skal være der jeg er. Og dit jeg går, vet dere veien.»

Thomas sier til ham: «Herre vi vet ikke hvor du går hen. Hvordan kan vi da vite veien?» Jesus sier: »Jeg er veien, sannheten og livet. Ingen kommer til Faderen uten ved meg. Hadde dere kjent meg, da hadde dere også kjent min Far. Fra nå av kjennere dere ham og har sett ham.»

Da sier Filip: «Herre, vis oss Faderen, og det er nok for oss.» Jesus svarer: «Kjenner du meg ikke Filip, enda jeg har vært hos dere så lenge? Den som har sett meg har sett Faderen. Hvordan kan du da si: Vis oss Faderen? Tror du ikke at jeg er i Faderen og Faderen i meg? De ord jeg sier til dere, har jeg ikke fra meg selv; det er Faderen som er i meg og gjør sine gjerninger. Tro meg når jeg sier at jeg er i Faderen og Faderen i meg. Om ikke annet, så tro det for selve gjerningenes skyld.»

Hvorfor lever jeg?

Til det å leve hører spørsmålet:

Hva er meningen med mitt liv?

Hvor går jeg?

Fordi svaret på slike spørsmål alltid hører fremtiden til vil de også skape usikkerhet og angst når vi virkelig slipper alvo-

ret i dem over oss. For fremtiden kjenner ingen av oss — og nettopp det vi ikke vet er vi ofte redd for. La oss derfor lytte til medlemmene i en gruppe som sa følgende til disse spørsmål:

ARNE: Derfor tenker jeg ofte på Jesu ord om at det i himmelen er mange rom. Selv om jeg ikke er så strømlinjet og veltilpasset er det kanskje også plass til meg.

BIRGER: For meg blir det spenning og motsetning mellom det å ikke ha angst — og det å følge Jesus. Det å følge ham er smertefyllt, men jeg har erfart at smerten fører til gjenoppstandelse og liv. I dette perspektiv betyr ikke angsten så mye for meg lenger...

DAVID: Fordi vi er svake — fordi vi har angst — måtte Jesus være sterk.

Fordi vi så sterkt trenger ham, hjelper han oss.

ENOK: Jeg husker det med angst — og det med veien. Jeg er redd for alt ukjent.

Derfor er det trygt å være en kristen — da kjenner jeg veien og jeg vet at dit den fører er det plass og rom for meg.

Ja, fordi angsten ofte er knyttet til det å ikke vite, betyr veien trygghet.

FANNY: Når jeg får angst og uro glemmer jeg at det er en Gud — og så tør jeg ikke tro på det.

Jeg håper likevel — at når Jesus sier at det er mange rom — så er det også rom for meg. For jeg strever med om det er plass og bruk for meg i kirken. Den har så mange sterke meninger...

HANNE: Jesus sa: Jeg kommer og henter dere som følger veien! — Det husker jeg. Jeg gleder meg til at dette skal skje med meg!

INGER: For meg ble også de første ordene i teksten viktigst. Mener Jesus virkelig at vi kan kontrollere angsten ved å tro på ham? — Jeg vet at for mange kan dette være vanskelig. Kan vi ta ham på ordet?

Jeg synes i tilfelle det er rart — når så mange mennesker er knuget av angst — at de ikke får mer hjelp når de går til Jesus?

Slik som Arne, Birger, David, Enok, Fanny, Hanne og Inger her har delt sine tanker med oss, er det mange som tenker. Ja, Jesus visste selv at livet var slik. For heller ikke han var ukjent med angsten, slik vi møter ham i Getsemanehagen skjærtorsdag.

Jesu angst for smerte.
Jesu angst for døden.
Jesu angst for ensomheten.

Og nettopp usikkerheten og ensomheten kan være angstens beste forbundsfelle. Derfor sier da også Jesus: «La ikke hjertet bli grepet av angst. Tro på Gud og tro på meg.» Men kan troen drive angsten ut? spør Inger og mange med henne. Kan vi ta ham på ordet?

Ja, sier Jesus. Om angsten ikke skal lamme oss må vi ha noen å være sammen med som er sterkere enn oss selv. — Bare i fellesskap og kjærlighet kan vi leve med de sterke krefte i oss selv som vi kaller angst.

For angsten er nødvendig for å kunne leve. Vi må være redde for sykdom for å søke lege i tide. Vi må ha angst for å sulte for å sikre oss mat gjennom vinteren. Vi må ha angst for krig for å akseptere et forsvar som kan hjelpe oss til fred.

Men får angsten og svakheten overhånd kan vi ikke fungere og leve normalt lenger. Da må vi ha hjelp.

Og den beste hjelpen er trygghet og kjærlighet. Dette gir Jesus oss. Derfor kan han si: «La ikke hjertet bli grepet av angst. Tro på Gud og tro på meg.»

Men hvordan kan vi tro?

Om dette har mennesker alltid hatt en kamp med seg selv, fordi det å tro samtidig er å oppgi noe av seg selv. Det er å innrømme og bekjenne vår egen svakhet.

Thomas — tvileren i apostelflokken ville helst ha alt under kontroll. Han spurte da også direkte: «Herre, vi vet ikke hvor du går hen. Hvordan kan vi da vite veien?»

Til Thomas og oss andre som tviler i ærlige stunder er det Jesus sier: *Jeg er veien, sannheten og livet* ... og senere ... den som har sett meg, har sett Faderen.

Som svar på alle våre spørsmål henviser altså Jesus til seg selv.

Når angsten herjer oss ber Jesus oss å tro på Gud.

Når vi spør: Hvor er Gud? tilbyr Jesus oss sin kjærlighet og sier at fellesskap med ham er fellesskap med Gud.

Men hvordan kan vi enda vite at dette holder mål? At dette er sant?

Svaret er: Bare ved å prøve det!

Sammenhengen mellom vår frykt som driver oss til Jesus

og Jesu kjærlighet mot oss som driver vår angst ut, kan vi lese om i 1. Johannesbrev 4,18 hvor det heter:

«I kjærligheten finnes ikke frykt, den fullkomne kjærligheten driver frykten ut. For frykten bærer straffen i seg, og den som frykter har ikke nådd målet for kjærligheten.» Sjelden kan vi lese sammenhengen mellom vår angst og vårt spørsmål om livets mening klarere.

For så lenge vi er ensomme vil angsten plage oss, men når angsten driver oss sammen vil angsten vike for trygghet og sikkerhet. I perioder av livet kan dette skje på menneskelig vis ved at kvinne og mann, slekt og venner finner sammen, men i livets lengdeperspektiv er det bare ett fellesskap som holder — og det er Jesu kjærlighet til oss. Får vi åpne oss for dette fellesskap vil angsten aldri seire i våre liv, for vissheten om at det er plass til deg som du er i din Fars hus vil gi deg trygghet til å drive angsten ut, i tro på Jesus og i tro på Faderen.

Amen

Anvendt litteratur

- Braaten, L. J.: *Klient-sentrert rådgivning og terapi*, Oslo 1967
Beier, Ernst G.: *The silent language of psychotherapy*, Chicago 1971
Clinebell, H. J.: *Basic types of pastoral counselling*, Nashville 1966
Erikson, Erik H.: *Barndommen og samfunnet*, Oslo 1972
Enger, Knut: *Innføring i sjelesorg*, I, Oslo 1971
Fast, Julius: *Body Language*, London 1978
Grane, Leif: *Confessio Augustana*, København 1963
Harris, Thomas A.: *Jeg er OK. Du er OK*, Oslo 1973
Hagberg, Jan P.: *Død — uten brodd*, Oslo 1980
Hoffmann, Horst K.: *Sjelestyring — stopp*, Oslo 1978
Koch, Hal: *Luther*, København 1962
Kolnes, Ralph Ditlef: *Åpenbaring og opplevelse*, Oslo 1978
Perls, Fritz m.fl.: *Gestalt Therapy*, London 1977
Riess, Richard: *Seelsorge, Orientierung, Analysen, Alternativen*, Göttingen 1973
Rogers, Carl: *On becoming a Person*, Boston 1951
— *Client-Centered Therapy*, Boston 1951
— *Person to Person*, Boston 1967.
Tillich, Paul: *Modet att vara til*, Stockholm 1966
Sjølund, Arne: *Gruppepsykologi*, København 1965
Scharfenberg, J.: *Seelsorge als Gespräch*, Göttingen 1974
Yalom, Irvin D.: *The theory and practice of Group Psychotherapy*, New York 1975.

Støtte til bibelgrupper, samtalegrupper, studiegrupper

I samme båt er godkjent til studiebruk av Norsk Kristelig Studieråd. Det innebærer at grupper som ønsker å legge boken til grunn for samtaler og studier kan få statsstøtte etter bestemte regler. Det samme gjelder: *Død — uten brodd* i 1980.

REGLER FOR STØTTE

Hva gis det støtte til?

Til bibelgrupper, samtalegrupper, studiegrupper o.l. gis det støtte til følgende:

- innkjøp av materiell og læremidler slik som bøker, hefter, studieplaner, film, kassetter, lydbånd o.l. og leie av film. Det gis ikke støtte til forbruksmateriell slik som farger, ringpermer, uinnspilte kassetter o.l.
- administrasjon.

En bibelgruppe, samtalegruppe eller studiegruppe er en mindre gruppe (5-15 personer) som kommer sammen med jevne mellomrom, f.eks. hver uke, hver 14. dag eller hver tredje uke for å samtale om eller arbeide med et bestemt emne etter en fastlagt plan.

Det er ikke satt noen bestemte krav til vanskelighetsgraden av det som tas opp i slike grupper. Det er opp til den enkelte gruppe selv å velge hva de vil studere og hvordan de vil studere.

Hva kreves for å få støtte?

For å få støtte må en gruppe ha vært sammen minst 9 studie-timer (45 min.) fordelt over minst 3 datoer. Det må være minst 5 deltakere i gruppen. Aldersgrensen er 14 år.

For å få støtte må en deltaker ha vært tilstede på minst 3/4 av gruppemøtene.

En gruppe må ha benyttet et studieopplegg som er godkjent av Norsk Kristelig Studieråd for å få støtte.

Grupper som benytter egne opplegg kan også få støtte dersom opplegget blir godkjent.

Ved søknad om støtte benyttes et såkalt STG-skjema som fåes ved henvendelse til Norsk Kristelig Studieråd,
Munchsgate 2, Oslo 1.

”Mange mennesker lengter etter noen å snakke med, noen å være svak sammen med, noen å være sterk sammen med, noen å bli godtatt av, noen å kunne gi forståelse til, noen å få hjelp av, noen å kunne hjelpe.”



For dem er denne boken skrevet. For mennesker i alle aldre og med ulike arbeidsoppgaver og ulike livserfaringer, men med vilje til åpenhet og interesse for å jobbe med seg selv og andre med tanke på nye samværsformer, egenutvikling og vekst.

Boken, som bygger på erfaring fra mer enn 8 års arbeide i dynamiske grupper av forskjellig slag, handler om hva som skjer i en sjelesorggruppe som utvikler seg steg for steg i innsikt, trygghet, fellesskap og modning. Den er godkjent til studiebruk av Norsk Kristelig Studieråd.

Jan P. Hagberg (f. 1939) er studentprest i Oslo og leder for Samtale- og sjelesorgsenteret på Blindern. Han har også i flere år vært prest ved Åsgård Psykiatriske Sykehus, Tromsø. Hagberg har tidligere utgitt boken *Død – uten brodd* (2. utvidede utgave 1980) som også foreligger på dansk.

Land og Kirke
Gyldendal Norsk Forlag

ISBN 82-05-12280-6