



Livet i Noahs Ark

Dyrefigurer som redskap til å utforske interaksjonen i en gruppe. Del 2.

Av Cecilie Meltzer

I filmen «Salmer fra kjøkkenet» (Hamer, 2003) studerer en gruppe svenske observatører kjøkkenrutinene til enslige norske menn. Hensikten med undersøkelsen er å finne ut hvilke forandringer som kan gjøres for å få til mer effektive kjøkkenløsninger. For å få god oversikt installerer observatørene seg på høye

trappelignende stoler hvor de, utstyrt med tegnesaker og papir, lager nitide kart over nordmennenes daglige bevegelsesmønstre. Denne artikkelen handler om hvordan jeg som kursveileder tilrettelegger for utviklingsprosesser hvor man kan oppnå et tilsvarende perspektiv, ikke for å studere kjøkkenvaner, men for å kunne betrakte og reflektere over den indre dynamikken i en gruppepro-

sess. I dette arbeidet er de enslige mennene byttet ut med dyrefigurer og kartene med et kamera. Underveis i et slikt kursforløp blir deltakerne gjentatte ganger oppfordret til å rette oppmerksomheten mot egne sanselige fornemmelser og følelsesmessige inntrykk. Disse inntrykkene omsettes til uttrykk ved at den enkelte får tilsvarende mange muligheter til å forflytte en egenvalgt dyrefigur rundt på en felles scene. Hensikten med øvelsen er å forsterke den enkeltes evne til oppmerksomt nærvær i eget liv og arbeidsliv. Ettersom dette er et gruppearbeid, blir scenen inter-

aktiv ved at en rekke dyr er i jevn forflytning. Det å vitne eget og andre dyrefigurers bevegelser, kan øke deltagerens bevissthet om egne kommunikasjons- og handlingsmønstre; erfaringer som kan påvirke den enkeltes måte å interagere på.

og roller, forhold som det i andre sammenhenger kan være vanskelig å beskrive, eller gjøre om. For å illustrere noen av de mulighetene som ligger i en slik tilnæringsform, vil jeg dele erfaringer fra mitt arbeid med ledere i organisasjons og næringsliv, kollegaer og studenter med ulik yrkesbakgrunn ved studiet Kreativ kommunikasjon ved høyskolen i Oslo og Akershus. Teksten har en trinnvis inndeling basert på: (1) refleksjoner over valg av dyrefigur, (2) dyrenes plassering på scenen og (3) deres forflytninger underveis i et gruppearbeid. Jeg benytter begrepet dyr og dyrefigurer som en felles betegnelse på det utvalget jeg har i min samling; en samling som utover pattedyr og krypdyr også omfatter fantasidyr, fugler, fisk og insekter. Noen ganger vil det være nødvendig å gjenta de samme tilnæringsmåtene som jeg beskrev i del 1 av artikkelen, slik at denne teksten kan leses og forstås uavhengig av den foregående.

Refleksjoner over valg av dyrefigur

På starten av første kursdag blir deltakerne oppfordret til å velge en dyrefigur som de spontant kan relatere til eller føle en tiltrekning mot, når de kjenner seg på plass i seg selv og i sin yrkesutøvelse. Etter å ha funnet frem til egen dyrefigur utdypes de i dialog med en annen sin kunnskap og referanse til valgte dyr ut i fra spørsmålene:

1. Hva vet jeg om dette dyrets liv fra det virkelige liv? (eks. type dyr: husdyr, vilt dyr, fantasidyr, flokkdyr etc., hvor og hvordan det lever, hvordan det skaffer seg mat, hva det spiser osv.)
2. Hva projiserer jeg inn i dette dyret hvis jeg tar fantasien i bruk? (hvor akkurat dette dyret lever, hva slags liv det har, kjønn, alder, spesielle egenskaper etc.)
3. Hvordan kan det som nå blir sagt om dyrefiguren relateres til den jeg er og slik jeg oppfatter meg selv i min yrkesutøvelse? (eks. måter å agere på i samhandling med andre)

Dette innledende arbeidet med figurene, tilsvarende de beskrivelsene jeg ga av et individuelt arbeid med dyrefigurer i del 1 av artikkelen, følger en prosess som beveger seg fra (1) hva jeg vet, (2) hva jeg fantaserer til (3) hvordan det som blir sagt er overførbart i forhold til den konteksten det settes inn i. Ved å følge en slik rekkefølge vil svarene som gis på 1 og 2 bidra til å danne et bakteppe for den refleksjonen som kommer når en tar for seg spørsmål 3. Det å velge en dyrefigur og senere reflektere over eget valg, kan aktivere muligheten til fri assosiasjon, fantasi og lek. Her kan individuelle

fortolkninger og opplevelser kobles opp mot egen kunnskap om de ulike dyrene, mens den enkeltes fantasi og forestillingsevne kan bidra til at det som beskrives relateres til den konteksten det nå settes inn i. Et vesentlig moment er at det alltid vil være den som har valgt dyret som «eier sannheten» der og da om dette bestemte dyret. Av samme grunn må den som lytter støtte arbeidet med å stille åpne undrende spørsmål uten å legge inn egne erfaringer og fortolkninger.

Jeg har hentet frem en deltakers tanker etter å ha valgt en sommerfugl. Her knytter personen sine egne kunnskaper om insekter sammen med opplevelser fra eget liv: «Sommerfuglen blir veldig synlig når den slår ut vingene, og kan ellers gjøre seg ganske usynlig. Dette er et tema i livet mitt for tiden. Å tåle å være synlig, å bli sett og hørt. Å tåle å andre ser forandringene som skjer, å tåle min egen styrke (også aggresjonen) og å vise den frem. Jeg ønsker å være synlig for mine omgivelser. Uten vingene likner denne sommerfuglen på en veps. Den har også evnen til å beskytte seg ved å stikke. Jeg ønsker å tåle å bruke min egen aggresjon, til å sette grenser og å komme videre mot egne mål».

En annen måte å utforske dyrets egenskaper på, er å la dyret selv få mulighet til å uttrykke seg. Her kan den som «eier» dyret enten låne det sin stemme i en 10 minutters monolog, eller la dyret komme til uttrykk gjennom skrijving av en kort tekst. Her er et eksempel hvor en deltaker valgte et beltedyr, og hvor dette dyret får presentere seg som et selvstendig «jeg»: «Jeg er et beltedyr, en underlig skapning som bor i regnskogen og er utrydningstruet. Jeg har svært følsomme fotsåler, mage, snute og hale. Jeg beskytter min kropp med et tykt skall. Jeg lever alene i naturen – under busker og kratt, men ser godt og følger med på alt som skjer fra mitt skjulested. Jeg lar ingen komme meg for nær. Jeg stoler ikke på noen. Jeg har en tilbake-trekningsmekanisme som ikke er god for meg hvis den får for stor plass». Refleksjonen over hvilken sammenheng det var mellom dyret og personen ble som følger: «Beltedyret er redd for å bli sett – jeg er litt redd for å bli sett».

Arbeidet med dyrefigurene, slik det presenteres i disse eksemplene, kan brukes til å undersøke opplevelsen av oss selv og hjelpe oss til å forstå, mentalt, kroppslig og emosjonelt hvordan vi oppfatter oss selv og interagerer med andre på dette tidspunktet og på denne arenaen i våre liv. Det å se og erfare seg selv og andre i form av dyrefigurer kan bidra til å bevisstgjøre karaktertrekk og særegenheter det ellers kan være vanskelig å sette ord på. Eksempelvis fikk en avdelingsleder økt oppmerksomhet på sin væremåte

etter å ha utforsket seg selv som ugle: «Et typisk trekk for meg (uglen), er at jeg enten er veldig «på», eller veldig «av». Når jeg er på er et typisk handlingsmønster for min del at jeg viser nysgjerrighet til de andre dyrene og oppsøker dem, og forsøker å skape tillit (ved fysisk nærhet). Empati, omsorg og (det å være) tillitsskapende er viktige dimensjoner for å mestre store deler av min jobb som leder. Men det er også egenskaper som kan være utfordrende når man er nødt til å skape endring i organisasjonen. Når «ugla» er av, trekker den seg tilbake og reflekterer, hviler og samler krefter for så å komme sterkt tilbake i på-modus».

I et senere gruppearbeid deles disse tankene og refleksjonene. I en slik utveksling kan en leders opplevelse av å se seg selv som eksempelvis en ugle bringe inn humor i forhold til egen rolleforståelse. Det kan også bidra til at øvrige arbeidstakere får muligheten til å se lederens atferd i et annet lys, en opplevelse som kan gi økt forståelse og aksept for individuelle handlingsmønstre. Lederens beskrivelse av seg selv som ugle, tydeliggjør også de individuelle ulikhetene som ligger i hvordan den enkelte opplever og projiserer egenskaper inn i valgt figur. For den nevnte lederen representerte det å se seg selv som en ugle både om å oppdage sitt behov for å trekke seg tilbake og reflektere, og om et ønske om å være nær sine medarbeidere. I del 1. (Meltzer, 2015) beskrev jeg hvordan uglen for meg representerte en mestringsstrategi i situasjoner hvor jeg følte meg utfordret. Jeg gikk inn i en rolle hvor jeg ble flink og påla meg selv å vite alt for ikke å bli svar skyldig. Det var samme uglefiguren, som med ulik individuell betoning, fikk en annen rolle og fortolkning.

Dyrenes plassering på scenen

I et gruppearbeid plasseres dyrefigurene etter hvert inn på en felles scene, gjerne på et bord med en duk for å angi et avgrenset område. Hensikten er å skape en symbolsk illustrasjon av det grupperommet vi er i ferd med å utvikle og utforske. Plasseringen på scenen er ment å illudere den enkeltes nåtidige opplevde tilhørighet og ståsted i gruppen. Det å utforske nærmere gjennom deling og refleksjon hvorfor noen valgte å sette sitt dyr i midten eller på kanten, alene eller i nær sammenheng med andre, kan bidra til å synliggjøre individuelle forskjeller.

Jeg har tatt med et par tilbakemeldinger hvor noen deltakere sier noe om deres valgte plassering av sine dyr på fellesscenen. En deltaker startet med å sette «sin» ulv i ytterkant av scenen, en posisjon som ble opprettet til tross for at det ble gitt nye



Bilde 1. Innledningen på dag 1. Dyrene står spredt og litt tilfeldig plassert rundt på scenen.

muligheter for forflytning. For utenforstående kunne denne plasseringen gi inntrykk av at deltakeren opplevde å stå på utsiden av gruppen. Dette inntrykket ble korrigert da personen selv fikk mulighet til å dele sine tanker. I denne utvekslingen tydeliggjorde personen sitt behov for distanse til de øvrige i gruppen for å kunne se seg selv og oppnå nødvendig oversikt: «Ved å plassere meg (ulven) på utsiden for å se inn i gruppen, opplever jeg at jeg ser inn i meg selv som en brobygger for å forstå meg selv og andre». For en annen handlinget det om å etablere en opplevelse av trygghet før hun kunne gå i interaksjon med andre: «Beltedyret gjemte seg egentlig helt under en fold (i duken) – alene. Først var den helt skjult, så tittet den litt frem. Det kom andre dyr til, og til min overraskelse kunne den akseptere det – den likte det faktisk godt».

Det å bevege seg inn i et tredimensjonalt rom gjør at en må ta stilling til og utforske innbyrdes plassering og avstand mellom dyrene. I tillegg må en være oppmerksom på hvilken vei de ulike dyrefigurene vender, om de er vendt mot hverandre, eller om de står med hodene dreid i andre retninger. Det å forholde seg til eget dyr sin plassering i forhold til de andre, medfører også en oppmerksomhet på dyrenes relasjonelle

forhold. Ulik artstilhørighet, størrelse og individuelle egenskaper kan avstedkomme svært forskjellige roller og handlingsmønstre i møte med andre dyr. Hvilke dyr fungerer i naturlig harmoni med hverandre, og hvilke representerer potensielle trusler fordi den ene kan være mat for den andre? Her vil kunnskapen om de faktiske forholdene i naturen blande seg inn i arbeidet og åpne for en mulig utforskning knyttet til hvilke møter som kan opplevs som mer eller mindre truende dersom de hadde funnet sted i virkeligheten.

Det å betrakte og utforske eget dyrs interaksjon med andre dyr, åpner for en mer skånsom og indirekte form for deling av erfaringer og opplevelser av mellommenneskelige utfordringer. Det å se seg selv som en ugle, hest eller mus og snakke om hvordan et møte mellom disse dyrene vil kunne utarte lager rom for en mer indirekte og ufarlig form for kommunikasjon. Mens en hest vil kunne føle seg trygg ved siden av en ugle vil den samme uglen hos en mus kunne aktivere en umiddelbar instinktiv angst for å bli spist. På denne måten kan det å først reflektere over og utforske vår kunnskap om de ulike dyrene i sitt naturlige miljø gjøre det enklere å forstå og ta inn over seg mellommenneskelige utfordringer i det virkelige liv.



Bilde 2. Siste scene etter et par intense døgn på kurs sammen. Dyrene har samlet seg i sentrum av scenen. Samtlige dyr har beveget seg mer eller mindre underveis bortsett fra kenguruen i sentrum.

Dyrenes forflytninger underveis i et gruppearbeid

På kursforløpene flettes som regel det fortsatte arbeidet med dyrefigurer sammen med det øvrige program. Ettersom arbeidet med dyrefigurene legges til pausene kan det øvrige programmet forløpe som planlagt, eksempelvis med egen dagsorden, ulike foredrag, presentasjoner eller gruppearbeid. En viktig premisse er at det settes av tid i innledningen av samlingen til å introdusere øvelsen og tid avslutningsvis til å samle trådene og reflektere over prosessen. I tillegg kan det være en fordel å gjøre korte «stopp» underveis for å skape en økt forståelse for hvorfor de deltar på en slik øvelse.

Som innledning til pausene oppfordres deltakerne til å være oppmerksomme på mulige endringer som har funnet sted hos dem selv; hvordan de har det her og nå. Deres indre opplevelse kan beskrives i notater i egne logger. I tillegg tar de stilling til om de har behov for å flytte sitt dyr siden siste plassering på scenen. Muligheten til å vende tilbake

til dyrefigurene i hver pause, resulterer i at dyrene flyttes igjen og igjen i løpet av kursdagene. I dette arbeidet hører jeg ofte at deltakere gir uttrykk for at de knapt husker hvor de sto sist, men at de likevel velger å flytte seg, for så å flytte seg på nytt.

Dyrefigurenes bevegelser på scenen bidrar også til å synliggjøre utviklingen av samhørighet blant deltakerne. Det åpner for en annen form for kommunikasjon, en utveksling hvor de kan oppdage humoren og leken som bruken av dyrene inviterer til. Jeg erfarte hvordan spontan lekenhet kom på dagsorden i en gruppe. En morgen midt i et gruppeforløp hadde halvparten av dyrefigurene forsvunnet fra scenen. Det viste seg at flere gruppedeltakere kvelden før hadde blitt låst inn på rommet og lagt dyrefigurene sine til å «sove» under duken som anga fellesscenen. Etter hvert som «eierne» dukket opp kom dyrene frem igjen, uthvilte og klare til en ny dag.

Jeg har ofte erfart at dyrefigurene innledningsvis blir satt spredt og litt tilfeldig rundt på den angitte scenen, gjerne med mye plass

rundt den enkelte figur (bilde 1). Mange har hodene vendt mot sentrum, noen er vendt vekk. I løpet av samlingen vil den gjentatte muligheten for forflytning av dyrene transformere scenen til en interaktiv arena. I dette arbeidet er det fascinerende å registrere at bevegelsene til dyrefigurene synliggjør den opplevde gruppefølelsen og hvordan den kan utvikles og endres i et kursforløp. Det kan være en tendens til at de som innledningsvis plasserer sine dyr sentralt på scenen, holder fast på denne posisjonen og beveger seg lite gjennom det videre forløpet. Dyrene i kretsen rundt sentrum beveger seg litt mer, gjerne nærmere dem som har plassert seg i sentrum. Dyrene i ytterkant av scenen kan være de som viser størst evne til å utforske rommet, etter som de kan ha store sprang fra ytterkant til ytterkant i løpet av samlingen. I gode gruppeforløp har jeg erfart at dyrefigurene forflyttes i en gradvis bevegelse mot hverandre og ender med å stå tettere sammen, vendt mot hverandre i sentrum av scenen (bilde 2).

Mange av forflytningene, som i utgangspunktet kan oppleves som tilfeldige, kan gi dyp forståelse og mening i det øyeblikket det gis rom for å dele tanker og refleksjoner. Her kan en avsluttende gjennomgang med gruppen, med en visuell presentasjon av de faktiske bevegelsene underveis i forløpet, bidra til en bevisstgjøring av den prosessen de har tatt del i og den enkeltes opplevelse av gruppetilhørighet. Dette arbeidet kan dermed lede til en mulig omkodning av de forventningene de har i møte med andre, hvor de via dyrefigurene blir mer bevisst egen rolle og får mulighet til å gjøre nye valg i interaksjon med andre. Kraften i det å delta på en slik øvelse og ta med seg egne og gruppens erfaringer fra prosessen, har for noen bidratt til varige endringer av opplevd identitet og rolle i egen yrkesutøvelse. Her vil jeg trekke frem en erfaring delt av en kursdeltaker: «Først etter øvelsen, hvor vi satt sammen rundt dyrene og delte hvilket dyr og hva vi forbandt med det, fikk prosessen en tydeligere mening for min del. Bruken av dyrene brakte oss mye nærmere hverandre, det var svært tydelig at vi følte tilhørighet og tillit til hverandre i denne prosessen». Jeg vil oppsummere arbeidet med følgende tilbakemelding fra en annen deltaker: «Er man først bevisst på egen kropp og tankemønster i ulike situasjoner, har man gode forutsetninger for utvikling og endring».

Referanse:
Hamer, B. (Writer). (2003). *Salmer fra kjøkkenet*. In B. Hamer & J. Bergmark (Producers). Norway.
Meltzer, C. (2015). *Livet i Noahs Ark. Med dyr som hjelpere i veiledning og terapi. Del 1.* . Rubin. Medlemsblad for kunstnerpiforeningen, 13(1), 18-21.