



Om at arbejde med gruppeprocesser på EFT-instituttets tredje år

Arbejdet på gruppeinternatet i starten af tredje året er en rig mulighed for at indgå i både givende og udfordrende oplevelsesorienterede processer. Med dette skriv vil vi klæde dig bedst muligt på til at indgå i disse processer.

Dette internat har tre overordnede mål:

- at danne nye studiegrupper, der skal fungere resten af uddannelsen
- at arbejde oplevelsesorienteret i en gruppe
- at tillade at processen åbner op for og potentielt afslutter emotionschemes omkring relationelle erfaringer i grupper (både her og nu og fra tidligere)

Vores erfaring er, at gruppeproces-internatet på 3. året, danner en vigtig ramme for læring og ny erfaringsdannelse.

Erfaringer med grupper

Vi mennesker har mangeartede erfaringer med at deltage i forskellige grupperinger i familie, daginstitutioner, folkeskole, gymnasie, på videregående uddannelser, foreninger og arbejdspladser m.fl. Erfaringer, som både kan være positive, hjælpsomme, helende og lærerige men også udfordrende, ubehagelige og sågar direkte traumatiske.

Den første gruppe, vi har været del af, er den familie, vi er vokset op i. Den har præget os, og vi har lært mange af de grundlæggende relationelle færdigheder og mønstre i samspillet med vores familie. Vi er derfor stærkt præget af det liv vi har levet, og i forhold til relationelle og emotionelle erfaringer, vægter de første år af vores liv særligt tungt.

Vi har mulighed for at lære resten af livet og dermed at forandre vores følelser, adfærd og forståelse for vores samspil med andre. Vi kan blive mere og mere opmærksomme på vores ansvar i fællesskaber, hvordan vi indgår i samværet med andre, og hvordan vi finder veje med os selv.

Din uddannelse på EFT-instituttet er oplevelsesorienteret. Det vil sige, at vi gennem processer og øvelser skaber omstændigheder, hvor du, via engageret deltagelse, kan opleve dig selv indefra og udefra. I samspillet med dine medstuderende og din underviser, kan du i realtid erfare og blive opmærksom på, hvad du har med i rygsækken. Når de gamle ikke hjælpsomme mønstre vågner til live, har vi mulighed for at danne nye, mere hjælpsomme mønstre.

You cannot leave a place before you have arrived” Leslie Greenberg



I disse situationer er der mulighed for både at søge hjælp hos underviserne og at arbejde med nye mulige handlings måder i situationen. Vi opfordrer dig til at være nysgerrig og undersøgende både med dig selv og med de andre, i modsætning til at "gøre det du plejer". Dette at handle på en ny måde giver dig mulighed for at forandre det, der ikke er hjælpsomt mere.

At møde sig selv gennem de andre

Vores erfaring er, at der på dette modul kan komme smertefulde erindringer i spil omkring:

- Integritet og samarbejde (Egotisme og oversamarbejde)
- Inklusion og eksklusion
- Tilknytning og identitet

For at undgå at disse erindringer kommer som et lyn fra en klar himmel på modulet, kan du med fordel overveje om et eller flere af nedenstående spørgsmål resonerer med dine erfaringer.

- Er det svært for dig at vælge dig selv til, fordi det er vigtigere at redde de andre?
- Bliver du usikker og angst ved tanke om ikke at blive tryk i gruppen?
- Er du vant til at blive afvist og ignoreret?
- Blev du valgt til sidst til fodbold eller rundbold?
- Bliver du optaget af hvordan de andre har det, i gruppen.
- Går du væk fra det der er ubehageligt i samspillet med andre i stedet for, sammen med de andre, at undersøge, hvad der er på spil?
- Har du svært ved at italesætte, når du fx oplever at der er en i gruppen der fylder for meget, at du er utryk ved en anden i gruppen, at dynamikken bliver for dramatisk, at du rent faktisk ikke har overskud til diskussioner om rigtigt og forkert?

Bekræftende svar på et eller flere spørgsmål kan være en påmindelse om, at følelser, der knytter an til erindringerne, bliver vækket i gruppeprocesarbejdet. Her er det vigtigt at huske på, at gamle erfaringer der kommer i spil, giver er en unik mulighed for at få vækket emotionschemes, at få arbejdet med dem og potentielt få dem afsluttet.

At danne studiegrupper er et fælles ansvar

Målet med internatet er, at holdet grupperer sig i et antal studiegrupper.

For at dette skal lykkes, er det vigtigt, at du udover at arbejde med dig selv og dine mønstre også er optaget af at få kabalen at gå op. Dette sker i samarbejde med dine medstuderende og kræver en helhedstænkning, hvor alle er villige at gå på kompromis for at studiegrupperne kan dannes.

Vi har i den forbindelse en overordnet regel der hedder, at der ikke nogen gruppe der kan konsolidere sig før alle, kan acceptere sin gruppe.



Også i dette arbejde kan der være mønstre og tanker, der kan gå i gang og kræve hjælp, omsorg og støtte i processen. Nedenstående er eksempler på, hvordan man nogle gange kan få det:

- Hvorfor er det altid mig der skal flytte mig sådan at andre får det godt
- De andre skal bare tage sig sammen
- Jeg nægter at tage et skridt mere
- Jeg er ligeglad, de andre må ordne problemet
- Kan vi ikke bare komme videre
- De andre er så følsomme

Gode råd til din egen og gruppens proces

Overordnet ønsker vi, at du skal trives og finde vej sammen med de andre og dig selv i gruppen. Her er nogle råd og tanker til dig om arbejdet i grupper på EFT-instituttet:

- at du overordnet fortæller om, hvad du er optaget af indeni
- at du reflekterer over og danner forståelse for mønstre, du har med dig fra dit liv
- at du lærer om og af din adfærd, dine følelser og dine tilstande
- at du rækker ud efter hjælp når det bliver svært
- at du kan lære fra andre studerendes eksempler
- at der ikke er én sandhed, men manges oplevelser
- at tåle forskelligheder kan være afgørende for kontakt
- at arbejde med at tage ansvar og ejerskab for dine følelser
- at vi underviser, ikke kan læse tanker, du skal selv kommunikere ud til os
- at vi forventer at du selv stopper op ved behov og tager ansvar for din deltagelse
- at vi forventer at du er omhyggelig og arbejder empatisk omkring fællesskabet

Vi håber at denne introduktion til gruppedannelse modulet hjælper og forbereder dig til at deltage på en konstruktiv måde hvor du både høster ny erfaring og læring.

Underviser teamet.
EFT-instituttet.