



Individuell eksamensoppgave

Videreutdanning i psykisk helsearbeid

Våren 2008

Maktesløshet i relasjon.

Kandidatnummer 15

PF210H001

"Hvorfor blir vi, om vi skal forstå oss selv riktig i en større sammenheng, alltid underveis. Vi er underveis til oss selv, til kjennskapen til oss selv, og underveis til den andre og de andre. Vi er på reise, alltid i bevegelse mot et mål, som forflytter seg, stadig viker unna og får nye konturer. Dette er det overskridende, personlige; den levende virkelighet."

Nina Karin Monsen

Innholdsfortegnelse

| | |
|--|----|
| Innholdsfortegnelse..... | 2 |
| 1. Innledning..... | 3 |
| 1.1 Bakgrunn for valg av tema og problemstilling | 3 |
| 1.2 Presentasjon av tema og problemstilling..... | 3 |
| 1.3 Definisjon av begreper..... | 4 |
| 1.4 Mitt menneskesyn..... | 4 |
| 1.5 Min fremgangsmåte..... | 4 |
| 2. Fortelling..... | 5 |
| 3. Refleksjon over fortellingen..... | 7 |
| 4. Refleksjon over refleksjonen..... | 9 |
| 5. Avslutning og konklusjon..... | 12 |
| Litteraturliste..... | 13 |

1 INNLEDNING

1.1 Bakgrunn for tema og problemstilling.

Oppgaven tar utgangspunkt i en fortelling. En opplevelse som jeg har hatt med et annet menneske. For lenge siden har jeg nedskrevet historien som denne fortelling er en del av og arbeidet med den og tenkt at nå var jeg ferdig, nå var det ikke mer. Men følelsene sa noe annet, og fortellingen dukket opp igjen. Etter hvert så jeg et mønster som gikk igjen i livet mitt. Et uhensiktsmessig reaksjonsmønster som gjentok seg, noe som hadde satt seg fast. Da ble jeg nysgjerrig. Hva er dette for noe? Jeg ser at det kan påvirke hvordan jeg møter andre mennesker i psykisk helsearbeid. Dette må jeg finne ut. Hvorfor er det slik og hvordan kan jeg eventuelt endre på det?

1.2 Presentasjon av tema og problemstilling.

Fortellingen er omfattende og kuttet mye ned. Jeg har valgt ut et tema som ble sentralt for meg, nemlig hvordan forholde seg til maktesløshet i en relasjon.

Jeg har strevd en del med å finne en dekkende problemstilling som både er fremutrettet og beskriver min situasjon som psykisk helsearbeider. Problemstillingen jeg endte opp med er: "Hvordan kan jeg være bevisst på egen sårbarhet, slik at jeg kan sette grenser i en terapeutisk situasjon?"

1.3 Definisjon av begreper.

Maktesløshet defineres som individets opplevelse av manglende kontroll. Den som er maktesløs kan ha en følelse av ikke å være herre over seg selv eller over den situasjon hun befinner seg i. Vedkommende kan oppleve å mangle de nødvendige evner eller muligheter for å bidra til en ønsket forandring, enten hos seg selv, hos andre eller av situasjonen. (Stang 2001).

1.4 Menneskesyn.

Jeg ønsker å møte pasienten åpent, likeverdig og respektfullt. Jeg vet at relasjonen er viktig for å kunne hjelpe pasienten. Kari Martinsen skiver om nærhetsetikk at det er det personlige møtet og den annens uerstattelighet som er sentralt. At mennesker påvirker hverandre gjennom nærhet. Etikens grunnlag er omsorg og kjærlighet og dette leves ut i relasjoner (Martinsen 2003). Pasienter som oppsøker hjelp for sine vansker er i en sårbar fase av livet. Min utfordring blir å være nær og samtidig ta vare på meg selv. ”*Jo mer selvreflektert jeg er, jo mer er jeg i stand til å skille mellom egne og andres opplevelser. Og omvendt: Jo mer adskilt jeg er, jo mer forhold har jeg til det som foregår i meg selv*” (Bae 1996 s 158).

1.5 Fremgangsmåte.

Oppgaven er oppbygget slik at først kommer fortellingen min i kapittel 2. Så reflekterer jeg over fortellingens betydning i mitt liv i kapittel 3. I kapittel 4 drar jeg inn teorier og litteratur som jeg finner relevant for å forstå fortellingen og finne andre måter å tenke og handle på. Kapittel 5 er avslutning hvor jeg har laget et sammendrag over hva jeg har funnet ut.

2 FORTELLING.

Jeg gikk på videreuttdanning. Vi var inndelt i grupper. I vår gruppe var vi 7 deltagere, som etter hvert var blitt godt kjent. Vi hadde et stort prosjekt vi jobbet med og tidspress. Vi satt på et lite grupperom på høgskolen. I dag var det meg som skulle være gruppeleder - denne funksjonen gikk på omgang. Vi satt rundt et bord og hadde notatene foran oss. Før vi begynte ga flere uttrykk for frustrasjon over hvordan forstå oppgaven og hvordan bli ferdige til tidsfristen. Vi hadde mye annet å holde på med, så dette kom i tillegg.

Jeg tok ordet og sa at jeg syntes, at vi skulle ta en runde, hvor alle kunne gi uttrykk for hvordan de forstod oppgaven. Vi fant da en vinkling alle virket enige i. Så måtte vi revidere disposisjonen og bli enige om hva de enkelte delene skulle innholde. Anita tok ordet til stadighet uten å ha fått det. De andre i gruppa ble mer og mer stille. Når noen snakket, så var de ofte uenige med Anita, eller forstod ikke hva hun mente. Selv greide jeg ikke å følge logikken i hennes utgreininger. Og jeg var lite enig. Jeg følte meg overkjørt både som gruppelem og som gruppeleder. Jeg stusset over de andres stillhet, men så at det var vanskelig å stagge Anita. Jeg forsøkte flere gange å stoppe opp og ta en runde for å høre hva de andre tenkte for å få alle med, men de datt fort av igjen. Jeg bad flere ganger Anita om å markere, når hun ville si noe, slik at alle fikk komme til orde. Men snart var hun like ivrig igjen. Hun snakket med høg stemme og gestikulerte, mens hun pratet i vei. Jeg stoppet henne og spurte hva de som ikke sa noe tenkte. De sa, at de ikke helt var med. Jeg spurte hva som skulle til for at de kom med. Det gikk litt fort, var det en som sa, flere nikket. Jeg spurte om andre syntes at det gikk for fort. Det var bred enighet om det. Anita sa ingenting. Et gruppelem kom frem med sine frustrasjoner over denne oppgaven, omfanget på den og tiden vi hadde fått til disposisjon. Flere var enige.

Jeg følte avmakt og frustrasjon i min rolle som gruppeleder. Jeg innså at det ikke var meg, men Anita som ledet gruppen. Hun tok ikke hensyn til mine henstillinger. Hun tok ikke hensyn til at de andre ikke kom til orde. De andre bare satt der uten å si noe. Jeg hadde lyst å lykkes i rollen som gruppeleder og et behov for å få til et godt produkt. Vi

tok pause og fortsatte en stund, men ting fortsatte som før pausen. Jeg hadde en oppgitt holdning til hele prosjektet. Jeg følte ikke at jeg hadde noe eierforhold til det. Jeg følte at jeg ikke hadde kontroll over gruppeprosessen og at jeg ikke hadde mulighet for å påvirke arbeidet med mine intensjoner. Til sist sa jeg, at jeg ikke orket å være gruppeleder mer. Jeg tilbød andre å ta over som gruppeleder, men ingen takket ja til det. Jeg opplevde at det ble en noe trykket stemning rundt bordet. Anita dro stolen sin ut fra bordet, rotet i vesken sin og fant frem en lepestift og malte leppene. Vi fortsatte med gruppearbeidet en stund etter dette, og da gikk det faktisk bedre med å få alle til å delta. Jeg følte det som et nederlag og spekulerte i ettertid mye over hva der gjorde at jeg ikke fikk til å fungere som gruppeleder. Gruppen fungerte bedre uten leder, enn med meg som gruppeleder.

3 REFLEKSJONER OVER FORTELLINGEN.

I ettertid ser jeg at denne opplevelsen minner meg om noe jeg har opplevd før. Det ikke å bli hørt for det jeg ønsker, det å bli overkjørt og det ikke å kunne sette grenser for hva jeg godtar. Følelsen av avmakt og frustrasjon kjenner jeg fra tidlig i livet.

Jeg vokste opp med en manisk-depresiv mor. Jeg opplevde de maniske periodene som verst. Jeg nådde ikke frem med mine ønsker og behov. Jeg lærte meg at det nytter ikke å si ifra når ting gikk for vidt i mors maniske perioder. Derfor trakk jeg meg etter hvert tilbake og forsøkte å beskytte meg selv. Jeg husker godt følelsen av å ikke strekke til når det gjaldt å bremse mor i hennes handlinger eller ordflom. Jeg husker hvordan jeg anmodet henne på det inderligste, hvordan jeg var på gråten for å få ting til, slik at mor skulle bli bra. Prøvde å få henne til å ta tabellettene, prøvde å få henne fra å gjøre ting som helt klart var grenseløse handlinger. Jeg husker følelsen av avmakt og frustrasjon over ikke å bli hørt, når jeg sa ifra. Og følelsen av å ikke strekke til.

Det var vanskelig å forholde seg til mor. Hun var jo moren min. Jeg fant ut at det tryggeste var å holde avstand, både fysisk og mentalt. Mor ga uttrykk for at hun ønsket en større nærhet til meg, men jeg innså at dette ønsket kunne jeg ikke innfri om jeg skulle greie å ta vare på meg selv. Nå er mor død og jeg er selv mamma. For å kunne fylle rollen som kvinne og mor har jeg vært nød til å finne frem mors gode sider. Ut fra ting jeg vet om hennes oppvekstvilkår, så forstår jeg en del av hennes væremåte.

Jeg ser at det er samme reaksjonsmønsteret som har gått igjen i enkelte relasjoner. Jeg har prøvd og prøvd med all den kreativitet og inderlighet jeg kunne frembringe, men lyktes ikke. Jeg har tatt ansvar for andre menneskers handlinger i stedet for å la dem ta ansvaret selv. Jeg har hatt vanskeligheter med å sette grenser for hva slags oppførsel jeg ikke godtok. Jeg greide ikke som liten jente å si ifra slik jeg ble hørt av min til tider svært maniske mor. I forhold til mor var det en umulig oppgave jeg hadde påtatt meg. Ingen av de voksne fikk det til heller, det endte alltid med tvangsinnleggelse. Jeg ser, at jeg har tatt ansvar for noe jeg ikke kunne ansvarliggjøres for. Jeg kunne heller ikke ta ansvar for Anitas oppførsel, den måtte hun ta selv. Det var ikke hensynsfull oppførsel hun hadde i gruppen. Jeg mener, at jeg gjorde en god jobb som gruppeleder, men

gruppeprosessen var ikke mitt ansvar alene. Jeg ser at ting ble bedre da jeg trakk meg ut. Da ansvarliggjorde jeg Anita og de andre i gruppen.

Som psykisk helsearbeider vil jeg komme i kontakt med mennesker, som jeg kan oppleve som grenseløse. Det må jeg forholde meg til på en profesjonell måte. Jeg kan ikke la meg overkjøre, og jeg kan ikke bare forlate dem; jeg må stå i det. Utfordringen blir hvordan være tydelig, uten å være krenkende. Hvordan la andre mennesker forstå at deres oppførsel er deres ansvar, ikke mitt?

4 TEORI OG DRØFTING.

Igjennom tidligere arbeid stiftet jeg bekjentskap med ikke-voldelig-kommunikasjon. Jeg opplevde det som en sterk og ærlig måte å kommunisere på, som fikk mennesker til å nærme seg hverandre i stedet for å skape avstand. Det er jo dette jeg ønsker som helsearbeider. Jeg skal kort formidle grunnideen i ikke-voldelig kommunikasjon, som er en samtaleteknikk som går ut på å tale og lytte, hvor empati er et viktig element. Ikke-voldelig-kommunikasjon, også kalt sjiraffspråk, fordi sjiraffen er det landpattedyret med det største hjertet, ble grunnlagt av Marshall B Rosenberg, USA. Grunnideen er at mennesker ønsker å samarbeide, de ønsker nære relasjoner. Mennesker er styrt av behov. Når våre behov ikke er dekket kan det oppstå negative følelser og tanker. Derfor kan vi lære oss å bli bevisst dette og formidle det til mennesker vi er i relasjoner til. Eksempel: "Når Anita prater mye og dere andre ikke sier noe, så blir jeg frustrert og maktesløs for jeg har behov for at alle deltar. Derfor vil jeg spørre dere, om vi kan snakke om dette nå?" Teknikken går altså ut på å beskrive en situasjon uten å vurdere, en eller flere følelser, et behov og en anmodning. Ut fra ideen om at mennesker gjerne vil samarbeide, så kan den annen parten kanskje svare: "Når Anita snakker mye, så blir jeg overveldet, for jeg har behov for medinnflytelse. Jeg vil gjerne spørre Anita, om hun kan markere og vente på tur før hun tar ordet?" Anita kan da svare: "Når dere andre sier at dere ikke er med, så blir jeg nervøs, for jeg har behov for effektivitet." Hvis den annen har problemer med å sette ord på sine følelser og behov, så kan man gi henne empati ved å gjette på følelser og behov: "følte du deg..... fordi du hadde bruk for.....?" Den annen svarer da ja eller nei og gjettingen fortsetter til man har fått tak på hva som rørte seg. På dette viset får gruppe medlemmene klargjort sine følelser og behov, og det viser seg ofte at mennesker har gode intensjoner for å handle akkurat slik de gjør. Slik får vi en felles forståelse av de andres beveggrunner og kan ta hensyn til det.

En annen måte å nærme seg problemstillingen er se på gruppepsykologi. Likeverd i gruppeprosesser er viktig. Alle i gruppen har et selvstendig moralsk ansvar for sin egen atferd i gruppa og for konsekvensen av den (Underlid 1997). Tausheten i gruppen kan i dette tilfellet være et tegn på en forventning fra de andre om at andre tar ansvaret, enten

meg som gruppeleder eller Anita. Eller det kan være en følelse av å bli manipulert og degradert. Taushet kan også være et uttrykk for at noe skjer i gruppen som krever tid til å komme til overflaten, noe som øker angsten i gruppen. Når ingen sier noe kan det føre til en akutt selvsentrering, hvor en søker trygghet innover i en selv, uten å ta hensyn til gruppens behov (Stensaasen m.fl. 1996). I ettertid ser jeg at det i gruppen hadde vært mye læring i å få satt ord på dette, slik at alle kunne få økt innsikt i sin måte å reagere på og se hvilke konsekvenser det hadde på gruppeprosessen.

En annen innfallsvinkel for å belyse problemstillingen kan være kognitiv terapi. I utsatte situasjoner, hvor man er i en vanskelig situasjon, kan gamle reaksjonsmønstre fra tidligere i livet gjenkalles. Den gamle grunnlinjen aktiveres. Vi var i en stresset situasjon med en stor prosjektoppgave og tidspress samt mange andre arbeidsoppgaver i tillegg. Jeg følte meg ekstra stresset som gruppeleder samtidig som jeg var påvirket av private vanskeligheter. Jeg var så opptatt av å lykkes i å lede gruppen igjennom arbeidet, slik at alle gruppemedlemmene var delaktige og slik at vi fikk til et godt produkt. Jeg tok da ansvar for noe jeg ikke hadde ansvar for og lot resten av gruppen slippe å ansvarliggjøre seg for sitt. Jeg ser, at det er det gamle reaksjonsmønsteret mitt. Jeg følte også skyld over at jeg ikke fikk til den gode gruppeprosessen. ”Det er noe galt med meg. Jeg får det ikke til. Jeg er ikke flink nok.” Slike selvbekreftende, negative tanker dukket opp. I dag vet jeg at det ikke er sant. Jeg gjorde en hederlig jobb for å få alle med og for å bremse Anita. Det virket bare ikke, og det var ikke min skyld. Jeg følte meg mislykket fordi gruppa fungerte bedre uten leder enn med meg som leder. Min negative tanke var da at min tilstedeværelse hadde negativ innflytelse på gruppeprosessen. Jeg ser også dette er feil. Ingen ville ta over som leder av gruppen, da jeg trakk meg. Men jeg tenker, at når gruppen var uten leder, fikk de andre økt bevissthet om sin adferd i gruppen. Jeg har nå fått en innsikt i, at når jeg er i en stresset og vanskelig situasjon, så har jeg lett for å påta meg ansvar for andres adferd og unngå å si ifra, selv om jeg opplever situasjonen svært vanskelig. Når jeg vet dette, så kan jeg øve meg i å ikke ta dette ansvaret. I stedet for kan jeg beskrive de observasjoner jeg gjør. Jeg kan ansvarliggjøre de andre ved å spørre hva de mener vi skal gjøre med det, for jeg vet det ikke.

Igjennom systemteori kan man også få en klarhet i det som hendte. Hvilken rolle har de enkelte gruppelemmer? Hvordan oppfatter de hverandre? Hvem er flink? Hvem er sterk? Hvilke allianser er der? Hvem står mot hverandre? Hele dagen hadde jeg handlet på samme vis i gruppa. Når ting ikke fungerte fortsatte jeg bare med enda mer av det samme og ble mer og mer frustrert over ikke å få ting til. Til sist trakk jeg meg tilbake og sa at jeg ikke orket mer. Da tenker jeg, at de andre ble nød til å tenke over deres roller i gruppa, dermed ble det en forandring. Når en i gruppen begynner å tenke og handle annerledes, vil det skje en forandring i systemet. Hvilke endringer som vil skje er vanskelig å vite, men endring vil det bli. Det å bryte handlingsmønstre, som ikke fungerer godt i systemet er en mulighet. Jeg ville ikke ha rollen lenger. Jeg tenker, at det er viktig å være seg bevisst hvilken rolle man har og hvilken rolle man får gjennom samspillet med andre mennesker. Noen roller fungerer bra, andre ikke. Noen roller trives jeg i, andre ikke. Hva kan jeg gjøre med det? Hvilke endringer kan jeg foreta? Det å stoppe opp og puste ned i magen og kjenne etter på kroppen hvordan man har det med det man holder på med, tenker jeg er viktig for meg.

Jeg tenker at det er viktig å ta konflikten opp på et tidlig tidspunkt. På den måten begrenser man det følelsesmessige trykket. Ofte er det fristende å lukke øynene for det som skjer og håpe på at det går over av seg selv. Det gjør det sjeldent. Når en konflikt er under oppseiling hever vi ofte både fart og lydstyrke fordi vi blir redde, sinte og opprørte. Da er det lurt å bremse ned farten og få oversikt og prøve å slappe av. Å håndtere konflikter i en anspent tilstand er svært vanskelig (Skau 2005). Jeg ser at jeg har en utfordring å jobbe med her. Jeg tenkte vel at ting ville løse seg av seg selv.

5 AVSLUTNING.

I arbeidet med oppgaven fant jeg ut, at det er nyttig å si ifra på et tidlig tidspunkt, om hva jeg opplever som vanskelig. Det er forskjellige måter å gjøre det på, ut fra situasjonen må jeg velge den, som jeg tror passer best. Tydelighet på egne observasjoner, følelser og behov tenker jeg er en ryddig måte å omgås andre mennesker på, om jeg ønsker et nært og ærlig fellesskap med dem. Om vanskeligheter i samværet ikke blir satt ord på, så er de der jo fremdeles, og kan komme til å fylle mye og ta oppmerksomheten fra samtalen. Å spørre hvordan andre opplever situasjonen kan også være en vei, og be dem komme med forslag til endring. Jeg har funnet ut at bevisstheten om min rolle i et fellesskap med andre er viktig. Er dette en rolle jeg vil ha? Ellers må jeg endre på det eller si ifra. Jeg skal være oppmerksom på når mine negative tanker setter inn i stressende situasjoner, så jeg kan gjenkjenne dem og la dem fare. Å lage felles avtaler for hvordan vi skal fungere sammen i et fellesskap, slik som grupperegler kan være nyttig. Da kan man ta frem avtalen og bemerke at vi holder oss ikke til den nå. Hvordan opplever jeg det, og hvordan opplever andre det.

For meg har det vært lærerikt å jobbe med denne oppgaven. Jeg har belyst min problemstilling med flere innfallsvinkler om hvordan jeg kan være bevisst på egen sårbarhet, slik at jeg kan sette grenser i en terapeutisk situasjon. Det å ta utgangspunkt i meg selv, og ikke de andre har gitt økt selvinnsett. Jeg ser, at jeg har flere valgmuligheter, når det gjelder reaksjonsmåter i lignende situasjoner, hvor jeg føler maktesløshet. Jeg ser at det er min greie. Dette er noe som jeg må forholde meg til ved meg selv og arbeide med.

Jeg har også innsett, at det ikke er de andre som det er noe galt med. De reagerer bare annerledes enn meg. Og de kan ha sine gode grunner til det. Jeg føler, at jeg har fått satt noen ting på deres rette plass, og det kjennes ut som en lettelse.

LITTERATURLISTE

Bae, Berit (1996): Det interessante i det alminnelige, *en artikkelsamling*. Oslo: Pedagogisk Forum

Dalland, Olav (2000): *Metode og oppgaveskriving for studenter*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag

Kringlen, Einar (2005): *Psykatri*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag

Martinsen, Kari (2003): *Fra Marx til Løgstrup*. Oslo: Universitetsforlaget

Monsen, Nina Karin (2001): *Kunsten at tenke. En filosofisk metode til et bedre liv*. Bergen: Fagbokforlaget

Rosenberg, Marshall B. (2005): *Ikkevoldelig kommunikasjon "girafsprø"*. København: Borgen.

Skau, Greta Marie (2005): *Gode fagfolk vokser*. Oslo: J.W.Cappelens Forlag

Stang, Ingun (2001): *Makt og bemyndigelse*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag

Stensaasen, m.fl. (1996): *Gruppeprosesser*. Oslo: Universitetsforlaget.

Tolle, Eckhart (2007): *Lev her og nå*. Oslo: Forlaget Lille Måne

Underlid, Kjell (1997): *Gruppesykologi*. Oslo: Fagbokforlaget