

# PUSTEROM – fordypelse, engasjement og samtaler!

## Hva har jeg med deg å gjøre?

Tema for årets Fagdager 2016 var PUSTEROM med undertittelen: Hva har jeg med deg å gjøre? Torsdagen handlet om: Hvem er jeg? Hvem er du? mens fredagen hadde fokuset: Hva har jeg med deg å gjøre? Hva er mulig i rommet mellom oss?

Til sammen 75 medarbeidere deltok fra de antroposofiske sosialterapeutiske og helsepedagogiske virksomhetene. Målet med dagene er faglig påfyll og inspirasjon, samt å knytte og styrke relasjonene stedene imellom.

Arrangementet fant sted på Sundvolden ved Tyrifjorden som tidligere år. Ansvarlig for dagene er Ena Ulvund. Hun har mange års erfaring fra Camphill og andre antroposofiske virksomheter i Irland, Canada, England og Danmark, og i Norge siden 1998. Rowan Simonsen og Stine Evjen ledet oss gjennom aktivitetene, begge utdannet fra Kaospilotene i Danmark.

### De sosiale sansene

Bente Edlund, leder for bachelorutdanningen i sosialpedagogikk ved Steinerhøyskolen, var hovedinnleder og tok for seg “de sosiale sansene” basert på Rudolf Steiners idé om menneskets 12 sanser. Disse er igjen delt i tre nivåer. De øvre sansene blir gjerne kalt de “sosiale sansene” og omfatter hørselssansen, språksansen, tankesansen og jeg-sansen. De midtre utgjør vårt forhold til omverdenen: varmesansen, synssansen, smakssansen og luktesansen. De kalles også “opplevelsessansene”. De nedre sansene er berøringssansen, livssansen, bevegelsessansen og likevektsansen og blir kalt “livs- eller viljesansene”. Karl König har skrevet en bok om sansene, som er oversatt til dansk, *Sanseutvikling og legemserfaring* (Nerthus, 1994). Boken selges hos Antropos.



### Workshop og dialogiske ferdigheter

Trine Line Biong og Christian Valentiner fra Flux forlag var invitert til fagdagene for å snakke om hvordan oppøve dialogiske ferdigheter. Dette som en direkte inspirasjon til neste del av arrangementet – egenaktivitet i ulike workshops – hvor de sosiale sansene kunne utspille seg i samarbeid med de andre deltakerne. Det var lagt opp til fire verksteder med temaene biografiarbeid, meditasjon, modellering og eurytmi. (Se neste side om dialogiske ferdigheter.)

### Meditasjon, mindfulness og yoga

Meditasjonverkstedet var ledet av Aina Nagell-Sværk og Vidar Kolås. Begge arbeider på Granly Stiftelse og har gjennom utdanning og praksis lang erfaring innen temaet. Oppmerksomt nærvær styrker evnen til å kunne observere, beskrive og handle hensiktsmessig ut fra det en legger merke til. I mindfulness er det syv grunnleggende holdninger: Ikke dømmende. Tålmodighet. Nybegynners sinn. Tillit. Ikke-strebende. Aksepterende. Å slippe taket.



Café dialog. Til venstre: Bente Edlund foredrag. Foto: Sissel Jenseth. Modellering. Foto: Ena Ulvund.

Sammenhengen mellom yoga og meditasjon, innebærer at de fysiske yogaøvelsene skal gjøre kropp og sinn mer forberedt på å gå inn i meditasjonen. Gjennom å praktisere Kundalini yoga, pustøvelser og meditasjon, er målet å åpne opp for oppmerksomt nærvær. Det vil si å være bevisst tilstede på en åpen, aksepterende og ikke-dømmende måte i det som skjer.

### Modellering i leire

Tiril Byager Evenrud ledet verkstedet for modellering. Gjennom et håndverksmessig og kunstnerisk arbeid kan vi oppleve balansen mellom viljesutfoldelse og tenksom overveielse. Det er i dette spenningsfeltet som sansen for

kvalitet og følelsen for den presise kunstneriske formulering, kan utvikles og bli finstemt. Modellering innebærer at vi stadig kan forme på ny. Det er en øvelse i formbarhet. Målet med den kunstneriske prosessen er å oppleve sin egen sjels bevegelser i et skapende virke. Å gjøre seg bevisst hvor kraftfullt det virker i oss og hvordan det farger vår oppfattelse av alt vi gjør og er. I sympati hengir jeg meg med innlevelse og full åpenhet til det som kommer meg i møte. Da er jeg i en skapende prosess. Antipati er den nødvendige motsetningen, men graden er variabel. I det øyeblikket jeg stiller meg betraktende, vurderende til noe, inntar jeg denne antipatiske holdningen. Jeg gjør meg opp en mening, dømmer det jeg har skapt til å være "noe". Dette er nødvendig ellers blir jeg holdningsløs. Når dommen har inntruffet, kan jeg bestemme meg for om det jeg har skapt, er ferdig eller om jeg vil gå inn i det skapende på nytt. I arbeidet blir vi oss bevisst hvilke viljes-, sjels- og åndskrefter som vi benytter i denne prosessen? Og hvordan vi kan "oversette" og bruke denne erfaringen i vårt pedagogiske arbeide?

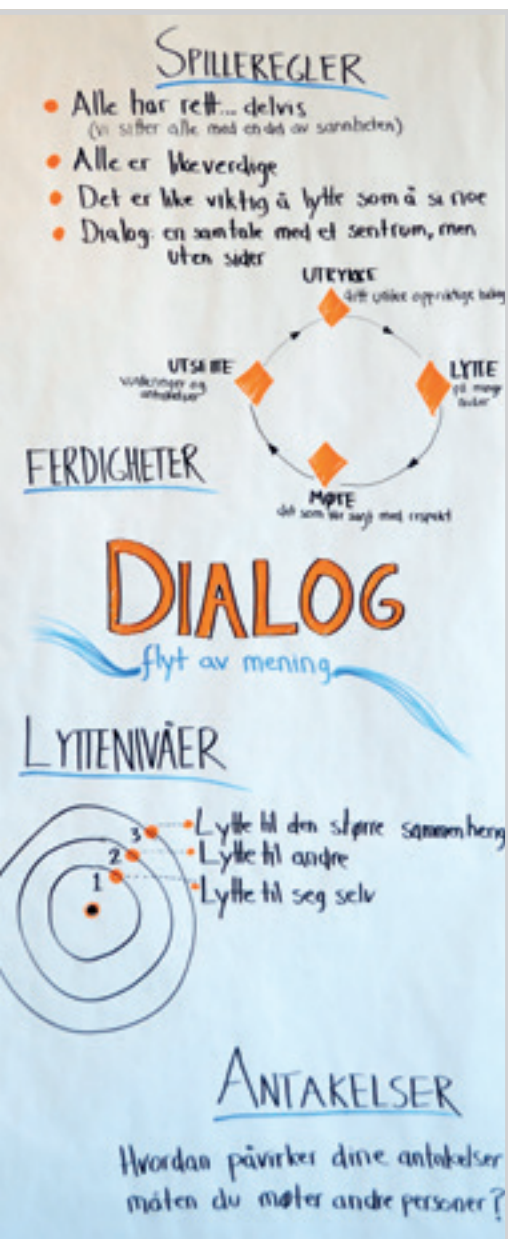
### Eurytmi selv-erfaring

Ansvarlig for eurytmien var Cornelius Evensen, Vidaråsen. Han er utdannet i eurytmi i Witten, Tyskland. Cornelius viser til at "Mennesket er usynlig". Jeg finnes mellom oppe og nede, mellom foran og bak og begge sider. Jeg har et ytre og et indre, ett i går, ett i dag og ett i morgen. Og heldigvis finnes Du, som kan speile meg dette. Vi gjør et forsøk på å bruke eurytmiens elementer til å lære oss å kjenne i forhold til hverandre. Det blir lek og alvor, utfordring og mestring med mot og tillit.





# Å møte hverandre - dialogiske ferdigheter



Tekst: Trine Line Biong og Christian Valentiner

Mange av menneskets utfordringer kan løses ved å praktisere dialog fremfor diskusjon, debatt eller krangling. Dette gjelder på jobben, i familien, i vårt lokalsamfunn og i verden.

Ordet **dialog** er sammensatt av to greske ord: "Dia" som betyr "gjennom" og "logos" som kan oversettes med "ord" eller "mening". Dialog innebærer blant annet å lytte dypt, åpne for nye lag av sammenheng, og dermed søke etter en felles mening. I følge David Bohm, som har skrevet *Om dialog – veien til åpen kommunikasjon* (Flux 2010), handler dialog om å gripe strømmen av mening som flyter mellom oss og gjennom oss, gjennom ordet.

Ordet **diskusjon** kommer fra det latinske *discutere*, som betyr å rive i stykker. Det dreier seg ofte om å ta den andre,

eller forsvare en posisjon. Ordet **debatt** kommer også fra latin: *de-battere*, som direkte betyr å slå ned!

## En holdning

Å benytte seg av dialog er en holdning til livet. Hvordan jeg møter verden. Og hvordan verden møter meg. Dialog krever mye av hver enkelt. Vi må oppdra oss selv hele tiden til å følge dialog-reglene. Det tar lang tid å lære seg å huske på disse ved enhver anledning. Man må praktisere og øve seg.

Dialog gir mulighet til å delta i en prosess som synliggjør kommunikasjonens suksess og fallgruver. Dialog kan avdekke de ofte gåtefulle mønstrene av manglende sammenheng, og bidra til at en gruppe unngår typiske problemer, blant annet ved å unnlate å forsvare fastfrosne standpunkter. Prosessen skaper en ny, dypere og ofte uventet innsikt og respekt for hverandre. I en dialog utforsker en gruppe mennesker individuelle og kollektive antakelser, ideer, verdier, intensjoner og følelser som ligger til grunn og styrer deres samhandling. Gjennom å lytte og åpne for nye lag av forståelse og sammenheng, kan det skapes en ny felles mening.

## Spilleregler

Alle har rett ... delvis (vi sitter alle med en del av sannheten). Alle er likeverdige. Det er like viktig å lytte som å si noe. Lytte til seg selv – lytte til andre – lytte til en større sammenheng.

Dialog er en samtale med et sentrum, men uten sider.

## Ferdigheter

**Lytte:** Å lytte på mange nivåer etter det som blir sagt – og ikke sagt.

**Møte:** Å møte det som blir sagt med åpenhet og respekt.

**Utsette:** Å utsette vurderinger og antakelser for å avdekke dypere mening.

**Uttrykke:** Å uttrykke ditt unike, oppriktige bidrag til dialogen.

## Debatt / diskusjon

- Vektlegge enkeltdeler i et tema eller problem
- Fokus på forskjellen mellom delene
- Overtale, overbevise, diktere
- Rettferdiggjøre og forsvare egne synspunkter og antakelser
- Lytte for å finne feil og svakheter
- Prøve å stille den andre i et dårlig lys
- Slå til med motargumenter
- Strebe etter enighet, konklusjon og ett rett svar (mitt eget)
- Det gjelder å vinne

## Dialog

- Se helheten i alle delene
- Fokus på forbindelsen mellom delene
- Spørre og avdekke – hva kan jeg lære, forbedre?
- Utforske egne og andres synspunkter og antagelser
- Lytte etter styrke og verdi i andres synspunkter
- Spille på lag for felles forståelse
- Utsette egne innlegg, vurdere alle oppfatninger og standpunkter
- Verdsatte mangfold, søke ny mening og nye alternativer i mangfoldet
- Det gjelder å utvide forståelsen og meningsinnholdet

*Trine-Line Biong og Christian Valentiner har holdt kurs i dialogiske ferdigheter og dialog i praksis siden 2009. De er eiere av Flux forlag ([www.flux.no](http://www.flux.no)) som har som formål å inspirere til nye tenkemåter og gode handlinger.*

*Foto: Sissel Jenseth*



# Relasjon som øvelse – fra biografi-verkstedet på Sundvolden



Tekst: Sissel Jenseth

Foto: Ena Ulvund

Vanligvis foregår et biografiseminar over tre dager – på fagdage 2016 kunne vi bare få en smakebit av dette de få timene vi hadde sammen. Harel Gafni og Runa Evensen Gafni var kursledere. De fremholdt at biografarbeid er kunsten å forstå seg selv og den andre.

Vi var 18 personer i workshopen som startet med oppvarmingsøvelser.

Først en sang for å skape

samklang og ro. Deretter skulle deltakerne gjennomføre en “led meg”-øvelse, to og to sammen. Den ene står med lukkede øyne og hendene åpent strakt fremover. Den andre skal lede den “ikke-seende” mot et annet menneske som også blir ledet. Det gjelder å få hendene til å møtes, som en hilsming, før man ledes videre mot en ny person. Øvelsen varte i cirka to minutter, før man byttet. Den som ledet skulle nå ledes. Begge deler var en uvant opplevelse. Å styre et annet menneske, og å la seg lede av to hender rundt ens overarmer. Likeledes å møte andres hender uten å se hvem vedkommende var.

Etter å ha gått “blindt” og tillitsfullt rundt i rommet, mistet man litt grepet om tid og rom og kom inn i en mer flytende sfære. Vi fikk da i oppgave å tegne en relasjon vi har til et annet menneske, som en plante. Personlig kjente jeg straks at det måtte være en blå og grønn farge. Og fram på arket vokste en lang, kanskje litt for tynn stilk i forhold til den røde og oransje blomsten på

toppen. Etter cirka 20 minutter fikk vi beskjed om at vi skulle skrive et brev til “Mester gartner” som hadde forstand på den planten vi hadde tegnet. I brevet skulle vi spørre om hvordan planten (relasjonen) kunne pleies slik at den kunne vokse seg sterk og bli harmonisk.

Etter brevet var nedtegnet, ble vi bedt om å gå ut og søke i naturen – være sanselig til stede og se hva som kom oss i møte. Fortsatt skulle vi ikke snakke med hverandre, men bære med oss det indre bildet av relasjonen. I den kalde vårvinden utenfor Sundvolden hotell vandret biografi-deltakerne i ulike retninger, mot vannet, langs et jorde, oppetter bekken mot skogen. Tilbake fikk vi i oppgave å svare på brevet. Vi skulle nå ta på oss mesterens “sko” og fortelle hva den aktuelle relasjonen trenger. Svarene fløt ut av hånden. Samtidig kunne vi merke at takknemlighet fylte rommet – over innsikten som nå tilkom en.

Neste øvelse var å sitte to og to, skulder ved skulder, slik at ansiktene så i hver sin retning. Bare varmen fra overarmen forbandt oss. Vi skulle nå fortelle hverandre om planten vi hadde tegnet, både svakhetene og mulighetene. Hvilke råd man hadde søkt hos mesteren, og hvilke svar som var kommet. To minutter til å sammenfatte disse bildene. Det var gripende å høre den andre berette om noe så dypt personlig, helt fortettet i plantens billedspråk og mesterens ordelag, og uten at relasjonen ble blottlagt.

Samværet ble avsluttet med at alle deltakerne i workshopen la tegningen av plantene sine i midten før vi satte oss i en sirkel rundt disse. De som ønsket kunne si noen ord om relasjonen sin. Da skjedde en ytterligere krystallisering. Jeg så plutselig hva som var mitt ansvar. Hvordan *jeg* skulle forholde meg til den relasjonen jeg hadde tegnet. Det innga både en retning og frihet.



# Bíografiarbeid í et fellesskap

Tekst: Harel Gafni og Runa Evensen Gafni

Foto: Sissel Jenseth

Kong Harald snakket i sin nyttårstale om viktigheten av tillit, fellesskap og raushet i vår utvikling som samfunn. Disse tre verdiene opplever vi er like sentrale i de store som i de små sammenhengene der mennesker har med hverandre å gjøre. Slik Kongen innledet talen sin, er det i hverdagen at livet leves. Det er her vi har muligheten til å lære, feile, vokse og utvikle oss. Det er her verdiene våre kan komme til syne og få liv.

## Utviklings dilemmaer

I *The Camphill Correspondence* (tidsskrift for camphill-stedene i verden) skrev Andrew Plant i fjor en rekke artikler som handlet om utviklings dilemmaer (*Developmental dilemma*). Der belyser han utfordringer og muligheter som ulike fellesskap har møtt og møter. Som boende i Vidaråsen Landsby et dette et tema som vi daglig må beskjeftige oss med.

Fellesskap kan være så mangt. Selve ordet tyder på at det har noe å gjøre med å skape sammen med andre. Dette er noe vi alle er delaktige i; på jobben, i familien, idrettslaget, skolen og i parforhold. Vi er alle medskapende i de forholdene som vi står i og i de relasjonene som vi bygger opp med hverandre.

## Fellesskapets flamme

En flamme er i seg selv en stadig bevegende kilde av varme, en kvalitet som ikke kan konserveres, men som ber om å bli formet og næret på nytt og på nytt. Hva er det som trengs for å kunne skape sunne relasjoner både til oss selv og menneskene rundt oss? Et fellesskap er ikke bare et fysisk sted; det definerer seg også som et kretsløp av

livssubstans som pulserer i de mellommenneskelige relasjonene, som blodet i et bankende hjerte. Hvordan finne balansen mellom å gi seg hen og utvikle, mellom å lære og dele, å gi etter og stå imot? Å holde fast samtidig som man er åpen. Hvilke behov hos fellesskapet kan jeg møte, og hva trenger jeg å motta fra fellesskapet? En bestrebelse i gjensidigheten av å gi og motta?

Hvordan finstemme seg og lytte til livets hemmeligheter? Etter mange år i ulike fellesskap er dette et spørsmål vi kontinuerlig står i dialog med. Det handler om å forstå hva som nærer flammen i det mellommenneskelige. Den inspirerende grunntanken i Camphill handler om å se den sunne kjernen i hvert menneske. Hvor den enkelte trenger å få utvikle sine muligheter til å lyse med sitt spesielle lys inn i fellesskapet, hvor det reflekteres tilbake på denne. Det er en pågående prosess som kan fremme både fleksibilitet og utholdenhet. Hvor individets behov er tett flettet sammen med fellesskapets behov.

## Who is taking care of the caretakers?

Å leve så tett sammen som vi gjør i Camphill, byr på mange utfordringer. Vi deler arbeidsplass og hjem, måltider og høytider. Vi hilser på hverandre flere gan-



ger daglig. Vi sitter på møter sammen, deler de samme veiene, det samme landskapet, de samme husene, den samme luft. Samtidig beveger verdensutviklingen seg med akselererende hastighet i en mer individualisert og selvfokusert retning. Disse tendensene brer seg også i Camphill og i andre sosiale sammenhenger. Vi står overfor spørsmålet om privatliv, belønninger og fritid, samtidig som behovet for å bli sett, ta del i og bidra til fellesskapet, er en realitet. Utfordringen blir da hvordan vi kan engasjere oss i fellesskapslivet som individer. Kan tillit og intimitet, gjensidig interesse og støtte, styrke og belive kilden til det sunne i fellesskapet? Eller, som Julia Wolfson formulerte det: *Who is taking care of the caretakers?* Hvordan kan vi på ny få tilgang til inspirasjonskilder, motivasjon og glede i å arbeide og leve sammen, samtidig som vi tar vare på oss selv?

Det er ikke bare lett å jobbe sammen, spesielt når vi bor så tett som vi gjør i Camphill. En mulig retning kan være å gi mer tid og rom for individet. Men er det nok? Er det

**Biografi** (biographical counselling) kombinerer tradisjonelle psykologi-metoder med antroposofi menneskebylde. I korte trekk er biografi en observasjons- og tilnæringsmetode for å se på menneskelivet; en selvutviklingsmetode som kan brukes i gruppearbeid og forskjellige former for terapi. Hva er det som skal til for å skape et sunt forhold både til oss selv og andre? Hvordan kan vi finne vår evne til å åpne hjertemot for å lytte til livets gåter og finne nøkkelen til våre styrker? Hva skal til for at vi kan skape bærekraftige miljøer som inspirerer til engasjement og fordypning i dialog med oss selv og de som er rundt oss?

#### Runa Evensen Gafni og Harel Gafni

har bodd på camphill Vidaråsen siden 2012. Harel har bakgrunn i biodynamisk jordbruk med videreutdanning i biographical counselling. Runa er billedkunstner og har jobbet i flere sosialterapeutiske organisasjoner. Sammen driver de et hus for unge voksne beboere i Vidaråsen.

en løsning som er tilpasset vårt behov? Hva har vi egentlig å gjøre med hverandre? Hvilke gaver venter oss hvis vi tør å bli virkelig kjent med oss selv og hverandre?

#### Seminar for medarbeidergrupper

Biografiarbeidsseminar for mindre medarbeidergrupper er et forsøk på å nærme seg disse spørsmålene. Biografiarbeid er kort beskrevet en terapiform som kombinerer tradisjonelle psykoterapeutiske metoder med det helhetlige antroposofiske menneskebildet. Seminarene ble skapt utifra en lengsel etter å skape rom for tillit. Vi ønsket å bidra med noe som kunne komme fellesskapet til gode, noe som inspirerer, styrker og begeistrer.

Den enkeltes livsfortelling bidrar til innsikt og forståelse, som virker helbredende når balanse gjenopprettes.

”Når vi deler våre fortellinger med hverandre, da er det vi virkelig forbinder oss med og gjenkjenner oss selv og universet i den andre. Vi beveger oss hinsides separasjon og opposisjon, og inn mot samarbeid og evner, myndighet og mulighet,” sier Jean Huosten. Ved å stå i dialog med sin egen biografi, kan jeget styrkes og man oppdager nye måter å være skapende i møte med fremtiden. Målet er å få et sunt eierskap til egen biografi, omfavnet av respekt og kjærlighet.

#### Hva har vi å gjøre med hverandre?

Det er det avgjørende spørsmålet. Ved å dele sin unike biografi med hverandre, kan vi få en anelse om de vidunderlige trådene som binder oss sammen. Vi får en opplevelse av at hver av oss har noe spesielt å bidra med til helheten. Å arbeide med vår egen biografi i andres nærvær, styrker evnen til å lytte og inspirere, til å gjenopplade oss selv og hverandre. Det oppstår en følelse av harmoni gjennom undring og aksept. Arbeidet støtter oss i å skape et friere forhold til egen fortid, og det finstemmer vår oppmerksomhet for vårt fremtidskall.

Hemmeligheten, som en av deltakerne formulerte det, ligger nettopp i det å gjøre et indre arbeid sammen med andre. Måten vi ser hverandre, forandrer seg når vi får innsikt i storheten og dybden i den enkeltes unike livsvei. Sammen kan vi lære hvem vi er, våre utfordringer, spørsmål og inspirasjoner, næret gjennom våre relasjoner.

Det mest inspirerende er å oppdage at de ressursene som vi trenger, ligger i oss selv: Det er her vi kan finne verkøyene, nøklene, visdommen. Kraften og tilliten til å lyse



og la andre lyse sitt spesielle lys inn i fellesskapet, ligger nærmere enn det vi måtte tro. Vi vet alle sammen at bevisste og blomstrende individer bidrar til blomstring, utvikling og trivsel i fellesskapet, i familien, i intime forhold.

### Vitne til hverandes livsfortellinger

Å virkelig være i kontakt med hverandre, er kanskje det som kreves for å holde fellesskapets flamme i live. En flamme som bare kan skinne i nuet. I biografiseminarene opplever vi at flammen blir levende mellom oss, og at vi – ved å være vitne til hverandres livsfortellinger – kan finne styrke til å omfavne oss selv og andre, i tilgivelse og raushet. Å tørre å utvikle oss i frihet i hverandres nærvær.

Biografiseminarene er ikke ment som terapi, men som et hjerterom hvor hver enkelt kan forbinde seg med sin indre visdom. De holdes i en trygg ramme, og det fokuseres på forskjellige livsfaser og livstemaer i korte innlegg, ledsaget av samtaler, gruppearbeid samt kunstnerisk aktivitet, sang og lek.

### Noen tilbakemeldinger fra deltakerne

”By knowing our respective and separate pasts we ignite our present.” *Nataniel Wolfson*

”Dette var en veldig viktig helg for meg og jeg tror også for de andre i gruppen. Det å bygge tillit til skjebnen hjelper å bygge tillit til hverandre. Det er en velsignelse for landsbyen at dere holder på med dette, og jeg opplever dere er begavet i dette. Varmen som strømmet fra dere gjennom hele helgen, var fin å oppleve. Den interessen og undring for storhet i alles liv er det viktigste utgangspunkt for det vi prøver å få til på Vidaråsen. Mange

takk til dere.” *Will Browne, Vidaråsen*

”Utrolig hvor mye du /jeg/vi fikk ut av de dagene. Jeg har lært at gjennom andre menneskers synspunkter kan jeg få et nytt perspektiv.” *Manuela Mickel, Vidaråsen*

”Takk for en veldig givende helg, hvor vi har kommet hverandre nærmere, noe jeg tror er utrolig viktig i vår tid og vårt samfunn.” *Rolf Kåre Håland, Vidaråsen*

”Det fyrste biografiseminaret med Runa og Harel var veldig inspirerende. Me såg tilbake på dei 3 fyrste 7-års periodane i våre liv, frå ulike vinklar. Så delte me med kvarandre i små grupper. Det var ei moglegheit å ”sjå” det indre mennesket, både hjå seg sjølv og hjå den andre. Det skapte varme og aksept. Mange ting som kom fram om det indre menneskelege, er ting som eg egentleg «veit», men som eg treng å bli minna på, igjen og igjen. Heile seminaret var ramma inn i leikfulle øvingar og kunstnariske aktivitetar. Eg håpar eg får moglegheta til å vere med på dei to neste biografiseminara også. Tusen takk til Runa og Harel!” *Annlaug, Solborg Camphill.*

*Artikkelen har tidligere stått på trykk i Antroposofi i Norge 1-2016.*