

Livsstyrketrening i individuelle veiledning av Eldri Steen

Videreutdanningen i livsstyrketrening utdanner til å lede grupper – slik har det vært siden starten, og slik skal det være i fortsettelsen. Mange flotte livsstyrketrenere har ledet grupper i alle disse årene, men det er også mange som aldri har ledet grupper, og det er flere som har gjort forsøk og så har de gitt opp. Det kan være mange grunner til dette; hindringene kan ligge både i den enkelte og i ramme faktorene på ulike arbeidsplasser. Jeg har tidligere «stått i fighten» for å få til takster for gruppetilbud uten at jeg lyktes med det, så jeg vet hvor demotiverende det kan være.

Lenge før jeg formelt ble pensjonist på heltid har jeg hatt en liten veilederpraksis «ved siden av». I de siste – snart 14 årene - har jeg hatt min veilederpraksis 3 dager i uken. Det innebærer at jeg har mer enn 400 veiledningsmøter pr. år – noe som selvfølgelig har gitt og gir meg både mengdeerfaring og mengdetrening.

Det er nettopp alle disse erfaringene og de refleksjonene de skaper som er grunnlaget for at jeg sitter her og skriver denne teksten. I alle møtene jeg har med personer på kontoret mitt erfarer jeg at jeg er livsstyrketrener – jeg bruker «bare» det samme teorigrunnlaget og de samme veiledningsmetodene som dere har lært på videreutdanningen. Disse metodene kan dere alltid friske opp igjen ved å lese det som står om metoder i livsstyrketreningskompendiet.

Så, selv om du ikke leder grupper for tiden – eller kanskje aldri har gjort det -, så kan kanskje denne teksten stimulere deg til å bruke mer av kunnskapen og erfaringene fra videreutdanningen i individuelle samtaler som du måtte ha der hvor du arbeider.

Jeg bruker Kari som eksempel for å synliggjøre hvordan jeg arbeider som livsstyrketrener i individuelle veiledningstimer. Jeg bruker begrepet «klienter» om de som kommer til meg, også Kari.

De fire begrepene: **rammer, relasjon, hensikt og metoder** er alltid med meg helt fremme i bevisstheten i alle møter.

Rammer:

- Jeg har eget kontor hvor ingen kommer inn mens jeg jobber. Kontoret er i huset hvor vi bor. Jeg orienterer om at det kan være «lyder» i huset som ikke har noe med oss å gjøre.
- Klienten er orientert om at vi jobber sammen i 60 minutter og at jeg passer klokken.
- Jeg har ikke noe bord mellom meg og klienten.
- Jeg har et teppe på gulvet hvor klientens stol står. Min stol står utenfor teppet.
- Jeg setter alltid frem et glass med vann på en liten krakk ved siden av klienten.
- Jeg har en perm hvor jeg har kopiert opp alle oppgaver og øvelser som brukes i kurs i livsstyrketrening. Jeg har laget tekster om «polariteter» og «verdier» som jeg kan gi ut

som en del av «hjemmeleksen» hvis det er aktuelt. Jeg gjør det samme med Michael de Vibes tekster om «oppmerksomt nærvær» og «stress og stressmestring», som jeg har fått tillatelse til å bruke.

- Jeg har alltid et lite lager av arbeidsbøker i A5 størrelse med blanke ark hvor jeg har limt et kort i visittkortstørrelse med holdningene på forsiden av arbeidsboken. Den andre siden av kortet er mitt vanlig visittkort. Det har jeg limt inn på innsiden av forsiden. Da har de som går til meg alle data de trenger å vite.
- Når en person har ringt til meg og vi har avtalt tid til det første møtet, sier jeg en setning som jeg erfarer er veldig viktig: *«I tiden frem til du skal til meg – ikke bruk noe tid å planlegge hva du skal bruke tiden til! Du har allerede spontant fortalt meg hva du trenger tiden hos meg til (se senere), og det er mer enn nok. Hvis du likevel planlegger hva du skal ta opp – så vil du sannsynligvis komme til å erfare at det var bortkastede tanker!* Jeg sier dette med humor, og jeg har gjennom årene fått svært mange tilbakemeldinger på at denne setningen fra meg var viktig.

Relasjon, hensikt og metoder:

- Jeg bruker god tid til å bygge relasjon mellom meg og hun/han som sitter sammen med meg. Etter at vedkommende har kommet inn i rommet starter jeg ofte med: «Sånn ser jeg ut, sånn ser du ut og sånn ser rommet ut. Hvordan er det å se både rommet og meg?» Dette fører ofte til litt småprat.
- Så sier jeg noe jeg har lang erfaring for at er viktig å si høyt: «Du har nå kommet inn i et rom hvor du ikke kan gjøre noe feil! Vet du ikke hva du skal si eller gjøre- så er det helt ok. Du skal ikke gjøre noe for å «please» meg mens du er her!
- Jeg bruker god tid til å fortelle hvordan jeg jobber. Dette er jo en sentral del av hensikt og metoder, og jeg legger byggesteiner for relasjonen mellom den som kommer til veiledning og meg.

Kari som eksempel:

Kari har fått navnet og mobilnummeret mitt av en venninne. Da vi snakket sammen på telefonen spurte jeg henne, som jeg spør alle som tar kontakt med meg: *Hva trenger du meg til Kari?* Jeg inviterer henne til å si det som spontant kommer, og jeg skriver ned hennes ord ordrett. *«Jeg trenger deg til å senke skuldrene og slippe tak i uroen min. Jeg duller meg så lett inn i tankerekker»* var Kari's svar.

Når vi har satt oss minner jeg Kari på hva hun sa på telefonen og spør: «Hvordan er det å høre dette nå?»

Så fortsetter jeg å fortelle Kari følgende:

- Jeg forteller at sammen med meg inviterer jeg henne til å øke oppmerksomheten på det som skjer i henne *her og nå* - både i tankene, følelsene og i kroppen hennes. Jeg bruker metaforen «livsryggsekk». Vi bærer alle vår livsryggsekk som rommer levde erfaringer, levde relasjoner og situasjoner. «Når jeg om noen minutter inviterer deg til å stoppe opp gjennom å lytte til en nærværsovelse som jeg leder hviler jeg trygt i at du på slutten av

øvelsen vil komme i kontakt med noe i livsryggsekken som du kan trenge å se litt nærmere på». Jeg bruker også begrepet «livstemaer» om det hun kommer til å ha fokus på sammen med meg – og at «livstemaer» er noe som gjelder oss alle – på ulikt vis.

- Jeg forteller Kari at vi ikke bruker noe tid på anamnese eller at hun skal fortelle meg historien sin. Det som er viktig for henne vil komme frem etter hvert – det har jeg lang erfaring for.
- Jeg sier også eksplisitt: «Du får ingen råd av meg – jeg vet ikke hva som er riktig eller viktig for deg. Du har valgt å komme hit med dine utfordringer, og jeg hviler i at det også er du som har løsningene. Min jobb er å invitere deg – gjennom at jeg bruker ulike metoder - som kanskje kan være rare og annerledes til å begynne med - til å gjøre ulike oppdagelser om deg selv».
- «Jeg lytter til hvordan du bruker språket ditt. Hvis du f.eks. snakker om deg selv i 3. person inviterer jeg deg til å gjenta setningen i 1. person og legge merke til hvordan det er. Hvis jeg hører at du bruker lange setninger kan jeg invitere deg til å gjenta det samme budskapet så enkelt og tydelig som du kan».
- «Jobben min er å bidra til at du får anledning til å stoppe opp og komme i kontakt med hvordan det er å være deg her og nå. Når jeg hører at du begynner å snakke om noe som har skjedd i fortid eller som kan komme til å skje i fremtid vil du erfare at jeg kommer til å bruke det jeg kaller grunnleggende spørsmål– av og til om og om igjen – for å invitere deg inn til her og nå. Grunnleggende spørsmål kan for eksempel være: «hva tenker du nå», «hvordan har du det akkurat nå», «hvordan har du det i kroppen din akkurat nå», «hvilken følelse/hvilke følelser legger du merke til akkurat nå».
- Jeg bruker teppet på gulvet til å synliggjøre automatiserte mønstre eller «autopiloter». Her bruker jeg meg selv for å eksemplifisere. Jeg trækker rundt på teppet i sirkel og forteller om et par av mine mønstre som var (ubeviste) løsninger for meg som barn i min familie, men som ble noen av mine store utfordringer som voksen: At jeg var redd for andres sinne og dermed ble «pleasete», at jeg var redd for å si hva jeg mente osv. osv. Alle som har gått til veiledning hos meg har kjent seg igjen i egne autopiloter mens jeg trækker rundt på teppet! Jeg tydeliggjør at dette ikke er patologi – at det er sånn vi holder på mer eller mindre alle sammen! Jeg går etter hvert utenfor autopiloten (teppet) og synliggjør at veiledning handler om at jeg inviterer Kari til å bli bevisst på noen av hennes autopiloter som både har hemmet og hemmer henne i hverdagen. Her bruker jeg alltid setningen: «*Det jeg ikke er bevisst gjør noe med meg, det jeg blir bevisst kan jeg gjøre noe med*». Jeg vektlegger at hensikten med å være hos meg hviler i denne setningen; veiledning handler om bevisstgjøring som kan bidra til å begynne å trene på å ta noen og kanskje ta nye bevisste valg i hverdagen. Bevisste valg som kan være helsefremmende.
- Ved å bruke meg selv som eksempel legger jeg også grunnlaget for et «vi-fellesskap». Det er Kari som skal jobbe med seg og sitt. Jeg både påvirker og påvirkes av Kari.
- *I denne innledningen følger jeg nøye med på Kari, og spør jevnlig: «Hvordan er det å høre det jeg sier? Gir det mening? Har du noe du vil spørre om?»*

- Jeg orienterer om at hun først tar beslutning om hun vil fortsette hos meg på slutten av timen. Hvis hun vil fortsette lager vi en plan for veiledningen fremover. De aller fleste er hos meg 1 time hver annen uke.
- Vi går gjennom holdningene på forsiden av arbeidsboken. Jeg synliggjør igjen meg selv med å si noen ord om noen av holdningene som jeg fortsatt kan streve med!
- Etter denne innledningen inviterer jeg Kari med på en øvelse i oppmerksomt nærvær. Den tar ca. 10 minutter. På slutten av øvelsen sier jeg to helt sentrale setninger:
Si til deg selv Kari: *Hvordan er det å være meg akkurat nå? Den setningen skal du «slippe ned i magen» og stole på det svaret som kommer.* Etter en stund gir jeg henne den neste setningen som hun også skal si til seg selv – og «slippe ned i magen»: *«Hva trenger jeg tiden til her i dag?»* Etter en kort stund sier jeg: Stol på det som skjer Kari. Det er ikke sikkert at svaret kommer som et ord eller en setning. Kanskje dukker det på et minne, en kroppsreaksjon eller noe annet. Hvis det ikke dukker opp noe skal jeg hjelpe deg». Så inviterer jeg Kari til å åpne øynene når hun er klar til det, vende blikket mot meg og starte setningen og fullføre den: *I dag trenger jeg tiden til.....*
- *Kari åpner øynene og sier: «Jeg trenger tiden til uroen min. Jeg får ikke til å slappe av.»*
- Jeg spør igjen Kari hvordan det er å være hos meg, og jeg orienterer henne om at jeg etter hvert kommer til å invitere henne til å bli mer kjent med uroen – at min arbeidshypotese er at uroen kan ha plass i kroppen hennes, og at den kanskje har noe viktig å fortelle henne. Jeg sier helt eksplisitt: «Jeg vet godt hva jeg gjør Kari, men jeg er oppmerksom på at dette er nytt og kan være rart for deg. Jeg inviterer deg derfor til å «hvile i min kompetanse» samtidig som du også skal være oppmerksom på at du alltid har valg – du kan velge ja eller nei til det jeg inviterer til og jeg vil alltid respektere ditt valg.

Tema «URO» er ikke et av temaene i «Program for kurs i Livsstyrketrening», men det er et «livstema» som vi alle er mer eller mindre i kontakt med. Som du vil oppdage når du leser videre bruker jeg akkurat de samme metodene som du har trent på å bruke i forhold til tema som «glede», «dårlig samvittighet» eller «sinne».

- *Jeg inviterer Kari til å lukke øynene eller feste blikket foran seg. Jeg inviterer henne til å flytte oppmerksomheten til pusten sin, møte den med vennlighet – og hvis hun oppdager at hun trenger det – trekke pusten så dypt inn og ut noen ganger som uten at hun tenker på at hun skal puste «riktig» eller «flinkt».*
- *Når du er klar til det Kari – ta ordene «uroen min» inn i tankene..... Som om du ser på en indre film – la det dukke opp situasjoner, perioder eller øyeblikk hvor uroen din er til stede i deg. Mer la situasjonene, øyeblikkene eller periodene komme til deg enn at du leter. Du gjør så godt du kan og det kommer det som skal komme.....*
- *Jeg inviterer etter hvert Kari til å åpne øynene igjen og hun deler det hun oppdaget.*
- *Jeg inviterer igjen Kari til å lukke øynene, møte pusten sin og så igjen ta ordene «uroen min» inn i tankene. Denne gangen inviterer jeg Kari til å flytte oppmerksomheten til det*

stedet eller de stedene i kroppen hennes hvor uroen hennes har bolig eller holder til. Jeg inviterer henne mer til å la uroen finne henne enn å lete etter den. Etter hvert inviterer jeg henne til å legge merke til om uroen hennes skulle ha en fasong eller form, om den kanskje veier noe, om den kanskje har en alder, om den kanskje har en farge eller noen farger. Jeg inviterer henne så til å «låne stemmen» sin til uroen og la den starte følgende ufullstendige setning som den skal fullføre: «Kari – som uroen din vil jeg først og fremst si til deg..... Jeg vil også si til deg Kari.....Skulle det være en ting til jeg vil si til deg Kari, så måtte det være.....

- *Jeg inviterer så Kari til «å gå tilbake til sine egne sko». Kanskje hun har noe hun vil si til uroen også – slik at de kan ha kontakt noen øyeblikk.*
- Etter hvert inviterer jeg Kari til å åpne øynene og ta frem den nye arbeidsboken med to blanke ark. Øverst på venstre side skriver hun dato og overskriften «Uroen min slik den er nå». Jeg tømmer boksen med fargestifter utover og inviterer Kari til å uttrykke uroen med farge og form – uten å tenke at hun skal tegne riktig eller fint. (Teksten til hvordan du gjør dette finner du i kompendiet). Så inviterer jeg Kari til å flytte blikket til høyre side av arket og skrive «Uroen min slik jeg ønsker den skal være».

Så veileder jeg Kari slik du har trent på mange ganger i løpet av studieåret: Jeg dekker tegning 2 med et ark, holder boken opp foran henne, sjekker at avstanden er riktig, og sier:

- *Kari – la blikket hvile i det du har uttrykt med farge og form..... ikke se etter noe spesielt..... hva ser du akkurat nå? Kari gjør som stort sett alle gjør – hun begynner å «snakke om» tegningen. Så – flere ganger – alltid med vennlighet – inviterer jeg henne til å beskrive og «snakke til» det hun ser. «Jeg ser at du er stor og veldig sort... jeg ser at du har mange utløpere.....jeg ser at du og utløperne fyller nesten hele arket!!»*
- Jeg påpeker det jeg ser og hører: *Kari, jeg hører at du snakker stadig høyere og du ser sinna ut.*
- Jeg inviterer Kari til å skifte perspektiv og «låne» stemmen sin til uroen hennes – slik den er nå. Jeg inviterer henne til å starte følgende setning fra uroens perspektiv: «Som uroen din Kari - slik jeg er nå vil jeg si til deg:

Kari's stemme ble høy: Som uroen din slik jeg er nå vil jeg si at jeg holder på å eksplodere.....jeg har det alt for trangt!!! Du må slippe meg ut!!

Kari begynte å gråte med leppene presset sammen. Jeg inviterte henne til å åpne munnen så mye hun var klar til. Det kom masse gråt, jeg satt boksen med Kleenex på gulvet og sa «ikke press opp eller dytt ned – la det få komme det som kommer». Etter hvert ble gråten mindre og jeg inviterte henne til å se på tegningen på den høyre siden. Nå erfarte jeg at avstanden mellom gråt og latter ofte er kort. Jeg inviterte henne til å lese overskriften «Uroen min slik jeg ønsker den skal være» og la blikket hvile i det hun hadde tegnet. Kari ser og ler: «Jeg ser at du er lyseblå med bare litt sort på den ene siden.... Jeg ser at utløperne dine ikke fyller hele arket....og de er faktisk ikke sorte heller - de er blå!

Etter hvert inviterte jeg henne til å se begge tegningene samtidig og undre seg på avstanden mellom de to uttrykkene. Hun satte selv ord på at alt det sorte i den første tegningen handlet både om sinne og sorg, og at hun faktisk hadde tenkt på det allerede da hun så på meg som «tråkket rundt» i mine gamle mønstre!

Nå begynte vi å nærme oss slutten på timen. Som avtalt spurte jeg Kari om hun ville komme igjen noen ganger og det ville hun. Hun hadde jo allerede fått arbeidsboken og tegnet i den. Jeg hentet frem ufullstendige setninger om «sorg» og «sinne».

Kari fikk følgende hjemmeoppgaver:

- Sette av tid til å til å øke bevisstheten på de to følelsene sinne og sorg. Jeg forklarte hvordan hun kunne ha fokus på en følelse av gangen – sette av tid for seg selv, lese første del av setningen og så skrive spontant det som kom. Når alle setningene var fylt ut – se på «helheten» av det som stod på arket. Denne bevisstheten inviterte jeg henne til å «ta med seg inn i hverdagene sine». Kanskje hun ville gjøre ytterligere oppdagelser om disse to følelsenes plass i livet sitt og mulige sammenhenger mellom uroen og følelsene.
- Jeg orienterte om www.livsstyrketrening.no og inviterte henne til å utforske noen av øvelsene.

Kari har nå vært hos meg 6 ganger. Andre gang hun var hos meg ledet jeg en nærværøvelse som jeg samtidig leste inn på Karis telefon. Hun ga tilbakemelding på at hun liker å høre min stemme – den minner henne litt ekstra om de ulike livstemaene hun har fokus på i de 2 ukene mellom hver gang hun er hos meg.

Andre gang Kari kom stilte jeg henne et spørsmål som jeg stiller til alle. Jeg sa: «Nå får du et spørsmål av meg som bare kan ha 3 enkle svar – ja, nei eller vet ikke. Du skal ikke si noe for å please meg. *«Var det noen vits for deg å være her forrige gang»?* Jeg har enda til gode at noen har sagt «nei». Noen veldig få har svart «vet ikke». Når jeg hører svaret ber jeg hun/han starte følgende ufullstendige setning og fullføre den: Når jeg svarer ja – så tenker jeg først og fremst på.....Fullføringen av setningen blir alltid utgangspunkt for viktige refleksjoner. Kari sa: *«Når jeg sier ja – så tenker jeg først og fremst på at jeg faktisk har turt å være sinna på moren min en gang siden jeg var her sist.....og det var deilig og litt skummelt etterpå! Jeg synes ofte hun er urimelig samtidig som jeg blir urolig av det hun sier. Jeg har faktisk merket at uroen er litt mindre. Kanskje den holder på å bli lysere???*

Etter noen minutters refleksjoner inviterte jeg igjen Kari med på en nærværøvelse – noe kortere enn den jeg ledet i første time. (Det er denne øvelsen jeg leser inn på Karis telefon samtidig). Jeg stoler hele tiden på at Kari igjen kommer til å si det som timen skal brukes til når jeg igjen ber henne si til seg selv: *«Hva trenger jeg tiden til her i dag»?*

Kari har arbeidet med følgende temaer: «Indre balanse» - som viste seg å være polariteten til uroen hennes, «burder» hvor jeg inviterte henne til å jobbe med «håper, ønsker, vilje-trappen», verdier, glede og ressurser. Den syvende gangen hun kom til meg var avslutnings- og refleksjonstime.

Her følger jeg også et ganske fast mønster: Etter sjette veiledning får Kari i hjemmelekse å sette av tid til å lese gjennom alt hun har skrevet i arbeidsboken sin og bruke ekstra god tid til tegningene. Jeg inviterer henne til å undre seg over om hun nå på noen måte er i kontakt med tegning nr. 2 – og eventuelt hvordan hun merker det. Denne hjemmeleksen danner grunnlag for refleksjoner i begynnelsen av timen.

Jeg bruker ofte en fantasireise som metode i den siste timen. Jeg har god erfaring for at fantasireisen «Den gode hjelperen» fra samling 3 i kompendiet er en øvelse som gir god mening. En annen øvelse er «Ressursene og mulighetens vei» fra samling 9. Av og til lager jeg spontant en fantasireise som er tilpasset de temaene som klienten har tatt opp mens hun/han har vært hos meg.

Jeg avslutter alle kontakter med metaforen: Hvis du skulle erfare at du kan trenge en time eller to til «gjødsling og vanning» en eller annen gang – så kan du jo ta kontakt!

Det har vært fint for meg å skrive denne teksten. Jeg har sett på de ulike tekstene og temaene i kompendiet mens jeg har skrevet. Jeg er blitt enda mer bevisst på at jeg er livsstyrketrener i hvert møte jeg har på kontoret mitt! Gjennom å lese hvordan jeg inviterte Kari til å bli mer kjent med sin uro og de andre temaene hun jobbet med håper jeg at du tenkte: «Sånn kan jo jeg jobbe med enkeltpersoner i mitt arbeid»! Det er ikke sikkert at du har anledning til å sette av en klokke time slik som jeg kan – eller at du kan møte dine klienter/pasienter så mange ganger som jeg har anledning til. Jeg tror likevel at 30 minutter med nærvær knyttet til et livstema som personen selv har kommet i kontakt med er av betydning for den det gjelder. Derfor håper jeg at denne teksten kan inspirere deg til å tenke gjennom om du kan møte dine klienter/pasienter/brukere enda mer som livsstyrketrener!

Jeg ønsker deg lykke til!

Gode tanker til deg som har lest denne teksten fra Eldri