

Functional subgrouping

- en måde at strukturere udveksling i en gruppe.

Formål:

- at støtte integration af ligheder og forskelligheder i et gruppefelt - gennem at mødes om ligheder først og dermed bremse den almindelige menneskelige tendens til at polarisere om forskelle.
- at bryde isolationsmønstre gennem deling af tilstande i undergrupper

Psykomotoriske øvelser:

Grib noget med din hånd, hold det et stykke tid og slip det så igen. Mærk muskelaktiviteten i underarmen i alle 3 handlinger - gribe, holde og slippe. Prøv med begge hænder.

Parvis - sig goddag, mens I giver hinanden et håndtryk (grib). Hold håndtrykket lidt (hold). Og slip så den andens hånd (slip).

Snak om hvad du mærkede kropsligt og stemningsmæssigt i de 3 faser - grib, hold og slip.

Grib fat i en anden persons arm, hånd, trøje e.a.(grib) , hold kontakten lidt (hold), og slip så den anden igen (slip).

Grib fat i dig selv, i en del af din krop (grib), hold kontakten lidt (hold), og slip så igen (slip). Træn overgangen fra at gribe, holde og slippe den anden - og gribe, holde og slippe dig selv.

Functional subgrouping i en gruppe:

Et gruppemedlem starter med at bringe en følelse/oplevelse/tilstand ind (gribe og holde). Når han/hun er færdig med sit bidrag ser han/hun rundt i gruppen og "giver bolden videre" ved f.eks. at sige "Er der nogen andre?" (slippe)

Et andet gruppemedlem "griber bolden" med følgende handlinger:

- gentag det, den der lige talte, sagde - i øjenkontakt, med fokus på de essentielle ord i resonans med stemning, følelse, dybde, tonefald osv
- slip øjenkontakten - og "grib" dig selv, mærk dig selv
- bring din version ind - = byg videre på det den anden bragte ind
- se rundt i gruppen og "giv bolden videre" (slip) til gruppen

En undergruppe udforsker på den måde en følelse/tilstand/oplevelse sammen. Ingen bærer den alene.

Hvordan håndtere forskelle?

Forskellighed er naturlig og værdifuld - der vil altid være forskellige tilstande tilstede på én gang i en gruppe - eller indeni én selv. Vi bearbejder og begriber ikke kun med én tilstand, men med flere forskellige, nogen gange modsatrettede reaktioner. Udfordringen er, hvordan vi får forskellene til at befrugte hinanden, så de kan integreres og systemet kan udvikle sig. Functional subgrouping regulerer udvekslingen i en gruppe, så lighederne taler sammen først - og forskelle dermed kommer ind senere.

Hvis du sidder med en følelse/tilstand/oplevelse, som er forskellig fra den undergruppe, der arbejder, har du flere muligheder:

Du kan spørge om gruppen er parat til en forskel.

Om paratheden er der afhænger typisk af om den følelse/tilstand/oplevelse, der bliver udforsket i en undergruppe, er tilstrækkelig rummet og nuanceret, så det føles som et frit valg at skifte fokus.

Du kan vente med at bringe din forskel ind til du har en fornemmelse af, at arbejdet i den anden undergruppe er ved at klinge af. Derigennem træner du dig i at være i resonans med både din egen tilstand og der hvor gruppen er.

Mens du venter kan du undersøge, hvad der støtter dig til at inkludere dig selv med den forskel du sidder med som en vigtig stemme i gruppen - ligeså vigtig som det aspekt, der bliver udforsket i forgrunden. Hvis du ser på den forskel du sidder med som kun din, er det som regel smertefuldt eller frustrerende at vente.

Hvis du ikke kan finde muligheden for at inkludere dig selv med den følelse/tilstand/oplevelse, du sidder med, så **bring din forskel ind i kort form og spørg om der er andre der sidder med noget lignende**. Andre kan svare ved håndsoprækning. Derigennem kan der etableres en undergruppe, der holder kontakt med hinanden gennem øjenkontakt, mens den undergruppe, der arbejder i forgrunden bliver færdig. På den måde kan gruppen træne sig i at rumme og give plads til forskelle uden at de polariserer til hinanden.

Hvis du sidder med en følelse/tilstand/oplevelse, som du ved eller mærker nemt udløser en oplevelse af at være alene/isoleret, så brug ovenstående mulighed, så du får en undergruppe at dele din oplevelse med nonverbalt.

Ovenstående metodik anvendes nogen gange i sin fulde form - og andre gange i enklere former.

Den enkleste form er at bede andre, der genkender elementer af hvad et gruppemedlem har bragt ind, om at række hånden op. Dermed synliggøres en undergruppe - og flere kan deles om at rumme det som er bragt ind.

En anden form er at bygge videre på den forrige taler uden først at gå i direkte resonans med den version, som personen bragte ind. Man bygger videre på hinanden i en mere flydende form.

Hvilken form, der anvendes på Moaiku-kurser, afhænger af hvad målet er på det givne tidspunkt. Er det at få tilstande i cirkulation i gruppen det primære mål - eller er det primære mål at enkelte gruppemedlemmer kommer ind med det, de sidder med, hvilket nogen gange kræver flere ord.

Functional subgrouping som metode er udviklet i SCT - Systems Centered Therapy, ledet af Yvonne Agazarian.