

DELNINGSGRUPP

Det vi inte vill det gör vi och det vi vill göra gör vi inte - hur kan vi bli mer talangfulla när det gäller att göra det vi vill?

Vi har alla relativt god kännedom om innehållet i kosmologin och säkert också en önskan om att kunna praktisera kunskapen. Men steget från teori till praktik kan vara väl så långt. Vi behöver både stöd, hjälp och uppmuntran och kanske också få ta del av andra personers kamp mot de gamla djuriska beteendemönstren. En sådan hjälp skulle möjligen sk delningsgrupper kunna vara. De flesta vet inte vad delning innebär, men har man erfarenhet av Anonyma Alkoholisters eller Alanons verksamhet så vet man att det är den verksamhet som kraftfullt medverkar till ett nyktert och insiktsfullt liv. I gruppen diskuterar man inte med varandra. I stället har var och en i tur och ordning möjlighet att komma till tals med det som är angeläget utan att bli avbruten. Man tränar sig i att lyssna och berika sig av varandras erfarenheter. Syftet är att skapa ett forum där öppenhet, tolerans, sårbarhet och hjälpsamhet blir grunden för mötet. Organisationen är enkel och någon gruppleddare behövs inte. Alla deltar på samma villkor.

Jag har goda erfarenheter från delning vid en kurs inom ramen för kosmologin i personlig utveckling i Varnhem.

Samarbetsstrukturen, kortlek och delningsgrupper

Jag tycker att delningsgrupper skulle kunna bildas för intresserade inom ramen för kosmologin och med utgångspunkt från boken Samarbetsstrukturen. Kapitel 2 har som huvudrubrik "Personlig inställning och hållning", kapitel 3 "Sakens och institutets atmosfär" och kapitel 4 "Kosmologins utbredning". Dessa tre kapitel skulle kunna vara utgångspunkten för ett arbete med delningsgrupper. Kapitlen är försedda med "kantrubriker" (ca 60). Boken finns än så länge inte översatt till svenska, men det är ganska enkelt att åtminstone översätta och förstå "kantrubrikerna". Många av dessa rubriker är kärnfulla och lätta att komma ihåg.

Jag har gjort en kortlek på ca 65 kort. Den ena sidan, framsidan, innehåller en "kantrubrik" med hänvisning till Samarbetsstrukturen. Baksidan ser likadan ut på alla korten. Korten är i A7 format. Så här tänker jag mig att korten skulle kunna användas i en delningsgrupp.

Delningsgrupp för ovana deltagare

Gruppen kan bestå av sex – åtta personer. Förnamn krävs. Gruppen träffas regelbundet varje vecka eller med annan regelbundenhet. Gruppmedlemmarna är desamma varje gång. Det ger trygghet i gruppen.

Vid mötets början ligger korten utbredda med baksidan uppåt. Deltagarna väljer ett kort var. Därefter sätter sig deltagarna i ring. Vad gäller korten så är det viktigt att poängtera att de kort som deltagarna drar har hela gruppen som adressat. Annars skulle kanske den som t ex drar kortet "Martyrskapet underminerar livsmodet" kunna känna sig personligt utpekad av försyner.

Efter att deltagarna har fått tillfälle att någon minut reflektera över rubriken på sitt kort startar den som vill börja. Han/hon presenterar sig genom att säga "Hej, jag heter.....". Och gruppen svarar "Hej". Presentationsritualen kan verka konstlad eller onödig men är i själva verket viktig. Det är ett sätt att göra mötet personligt från början. Vardaglig kommunikation blir lätt otydlig. Ofta talar vi i mun på varandra och är inte alltid så bra på att lyssna. Med presentationsritualen blir det tydligt vem som talar.

Den som har ordet börjar med att läsa den text i Samarbejdsstrukturen som hör ihop med kortet. Därefter kan delningen börja med att han/hon säger något om hur vederbörande upplever innehållet i texten och dess relation till hans/hennes liv just nu. Det kan vara något som man har upplevt, någon ny insikt som man har fått, en känsla, tanke eller fundering som man vill dela med de övriga. Det kan kanske ta fem minuter eller femton. Om mötestiden är begränsad brukar deltagarna anpassa sina delningar så att alla hinns med. Alla talar till punkt utan att någon bryter av. Som lyssnare får man träna sig att ta emot utan att ge goda råd, svara på frågor eller kommentera det sagda. Var och en får sedan tid att med utgångspunkt från sitt kort dela med sig av det som han/hon vill. Man går en runda medsols. Man börjar med att läsa texten som hänger samman med det dragna kortet och det står sedan var och en fritt att därefter dela med sig av sina tankar, känslor och erfarenheter. Enbart lyssnandet kan vara en nog så värdefull insats. När man är klar säger man "tack" och gruppen svarar "tack".

För delningen gäller i övrigt

- Var öppen och ärlig
- Tala personligt om dig själv
- Lyssna och ta emot de övrigas delningar utan att avbryta, kritisera eller ge goda råd
- Låt det som sagts i gruppen stanna där
- De kort som deltagarna drar har hela gruppen som adressat

Vid mötets avslutande kan man resa sig upp och ta varandras händer och tacka än en gång.

Delningsgrupp för vana deltagare

När man börjar bli lite mer van vid mötesformen och delningen kan man övergå till en grupp där deltagarna inte på förhand vet vilka som kommer till mötet. Det kan vara väldigt olika, några känner man, men andra träffar man för första gången. Ibland många och andra gånger bara några få. Några kommer varje gång medan andra sporadiskt och i mån av tid och intresse. I övrigt gäller samma för delningen som beskrivits ovan.

Naturligtvis kan man ha delningsgrupper utan anknytning till Samarbejdsstrukturen, men någon form av samlande tema kan ändå vara bra.

Exempel på hur det kan gå till i en delningsgrupp

Alvar, Beata, Christina, David, Erik, Felix och Gunilla har anmält sig till en delningsgrupp med Samarbejdsstrukturen som tema. De träffas en gång i veckan under ca 1,5 tim. Träffarna inleds med att korten tas fram, blandas och bredds ut på ett bord med baksidan uppåt. Alla väljer ett kort var. Deltagarna sätter sig i ring och tar någon minut på sig att i tysthet reflektera kring sitt kort. Efter en liten stund tar David initiativ till att börja.

David: Hej jag heter David

Övriga: Hej David

David: Jag har dragit kortet **Alla är lika mycket värda**. (David läser första stycket i 2.1). Jag tycker egentligen att det är väldigt lätt att hålla med om att det är så, i alla fall i teorin. Men hur ser det ut i praktiken? Idag har det varit löneförhandlingar på min arbetsplats och jag tycker att det är ganska svårt att stå upp för mitt värde bland alla andra. Etc. etc. ... (tio minuter senare) Tack!

Övriga: Tack

Erik: Hej jag heter Erik

Övriga: Hej Erik

Erik: Jag fick kortet **Bedöma men inte döma**. (Erik läser femte stycket i 2.3). Ibland känns det som att gränsen mellan att döma och bedöma är hårfin och att det är lätt att hamna på fel sida. Bedöma har väl att göra med någon sorts objektiv observation, antar jag och döma kanske mer av negativ tolkning. Jag märker att jag har tendens att döma på vissa områden medan jag på andra kan förhålla mig ganska objektiv. Etc. Tack!

Övriga: Tack

Felix: Hej jag heter Felix.

Övriga: Hej Felix

Felix: Jag fick kortet **Ödmjukhet**. (Felix läser andra stycket i 2.1). Det är första gången jag är med så jag har inte så mycket att säga utan skulle bara vilja lyssna. Tack!

Övriga: Tack

Gunilla: Hej jag heter Gunilla

Övriga: Hej Gunilla

Gunilla: **Det riktiga livsmodet** fick jag. (Gunilla läser första stycket i 2.2) Ja, jag har verkligen inte varit i besittning av det riktiga livsmodet. Funnes det ett mästerskap i grenen irritation så skulle nog jag ha vunnit den titeln. Jag har irriterat mig på allt som inte varit perfekt. Och följaktligen har jag själv drivit mig mot perfektionens "rand" under större delen av mitt liv. "Gud skapade världen" – och jag hjälper honom med slutfinishen. Etc. Tack!

Övriga: Tack

Alvar: Hej jag heter Alvar

Övriga: Hej Alvar

Alvar: Jag fick kortet **Vara en lysande sol i andras tillvaro**. (Alvar läser sista stycket i 2.6). Jag har funderat på förekomsten av lysande solar i mitt eget liv. Det finns några stycken som jag inspirerats av och som definitivt lyst upp min tillvaro. Den första jag minns var faktiskt min lärare i småskolan. Hon var alltid glad och vänlig och man kände sig uppskattad och varmt välkommen till skolan. Etc. ... Tack!

Övriga: Tack

Beata: Hej jag heter Beata

Övriga: Hej Beata

Beata: Jag fick kortet **Bara omvända sig själv**. (Beata läser första stycket i 4.2) Ja, det här har jag haft vissa svårigheter med. Jag har t ex köpt Martinusböcker och gett bort till människor som inte bitt om det. Eftersom jag själv har fått så mycket gott så har jag velat dela med mig av det till andra. Men ...etc. Tack!

Övriga: Tack

Christina: Hej jag heter Christina

Övriga: Hej Christina

Christina: Jag fick kortet **Finna sig i allt**. (Christina läser sjätte och sjunde styckena i 2.6). Ja, det här har verkligen inte varit lätt att förstå för mig. Och jag finner mig inte heller i allt. Förnuftsmässigt kan jag förstå betydelsen av det, men känslomässigt låter jag försvarsinstinkten komma fram alltför ofta. Men det är väl övning som gäller när vi ska bygga upp nya talanger och bli av med de icke önskvärda. Etc. Tack!

Alla deltagare reser sig, tar varandras händer och tackar än en gång. Därmed är mötet avslutat och det som sagts där förs inte vidare, men delningen sätter igång berikad tankeverksamhet hos var och en.

Ann Westlund