

Giver din vejledning mening?

Workshop om eksistentiel gruppevejledning

D.24. oktober 2019

Lisbeth Wagner, Vejleder og Lærer & Inger-Lise Petersen, Lektor,

Forskningsprojekt i samarbejde med **Conservatoire National des Arts et Métiers**, Paris.

Undersøger i hvilken udstrækning eksistentiel gruppevejledning kan hjælpe unge til en bedre forståelse af sig selv og andre med afsæt i livs- og arbejds værdier samt udvikling af agenthed i forhold til at leve meningsfuldt.



Conservatoire National des Arts et Métiers, Paris. INETOP – Institut National d'Étude du Travail et d'Orientation Professionnel, Vejledningsafdelingen på CNAM

Fra 2005: åben vejledning for unge og voksne.

Undersøgt hvordan der kan arbejdes med eksistentiel vejledning.

<http://www.cnam.fr>



Et filosofisk og psykologisk afsæt for at arbejde med meningsskabelse i arbejdslivet og i det personlige liv.



Jean-Luc Bernaud

Introduction
à la psychologie
existentielle

DUNOD



Jean-Luc Bernaud, Lin Lhotellier et al.

Psychologie
de l'accompagnement

Concepts et outils pour développer
le sens de la vie et du travail



DUNOD

Empirisk dataindsamling:

- Respondentgruppen: 215 vejledte og tilsvarende kontrolgruppe.
 - Spørgeskemaer à 95 spørgsmål.
 - Semistrukturerede interviews med vejledte og fagprofessionelle fra projektet.
 - Observationer.
 - Vejledtes skriftlige produkter.
-

Gruppevejledningsforløb: ca. 7 seancer à én-to timer.

Deltagelse af:

- vejledere og andre fagprofessionelle og vejledte fra 16 forskellige institutioner i Danmark:
- Produktionsskoler, UU`ere, STX, HHX, EUX, HF & efterskole.
Produktionsskoler, efteråret 2017

Vejledningsfeltet bredt repræsenteret, efteråret 2018

Eksistentiel vejledning

- Tilrettelagt med afsæt i Professor Jean-Luc Bernaud m.fl.'s **framework** (Bernaud et al., 2015, Bernaud, 2018)
- Refleksion over **arbejds- og livsværdier** samt oplevelsen af **mening** i forhold til **uddannelse/arbejde** & det **personlige liv** gennem **narrative og sokratiske inspirerede samtaler**. Samtalerne udspringer bl.a. af **øvelser med afsæt i kunst** (litteratur, film, billeder, musik, de vejledtes selvproducerede udtryk...).



Kunst som en eksistentiel og spirituel dimension (Bernaud, 2018)

Kunst som en mulighed for at decentrere sig selv. At se og forstå sig selv gennem andet og andre.

Kunsten muliggør refleksion, fornemmelse, for hvad det vil sige at være, før beslutninger tages og handlinger udføres.



Pavie (2015) om kunstens funktion, citeret i Bernaud (2018:122) min oversættelse:

”Når vi er optaget af kunst forstår vi, hvad vi førhen ikke forstod (s.120)....det er mødet med utallige blik, der giver os mulighed for at finde nye måder vi kan acceptere, opdage og konstruere vores eksistens på” (s.126)

Forskningsspørgsmål:

- Hvilke udfordringer og potentialer kan fremhæves ved at arbejde med eksistentiel gruppevejledning i forhold til at understøtte meningsskabelse i det personlige og professionelle liv?
- Hvilke erfaringer med eksistentiel gruppevejledning har de vejledte gjort sig, som kan fremhæves i forhold til udvikling af agenthed?
- Kan eksistentiel gruppevejledning bidrage til afindividualisering af samfundsskabte problematikker?

Formålet med eksistentiel vejledning:

Udvikling af et *Gouvernement de soi* (Foucault) – oversat som *Livskunsten*

1. *Bedre forståelse af sig selv* og andre baseret på analyse af professionelle værdier og livsværdier.
2. *Udvikling af agenthed*, med henblik på handlen i forhold til forandring, der opleves som meningsfuld.
3. Refleksion over betingelser og handlinger i forhold til at nærme sig *Livskunsten: at leve autentisk* (dvs. i overensstemmelse med hvad der opleves som meningsfuldt af den enkelte).

(Bernaud et al. 2015:39, min oversættelse)

Formålet med eksistentiel vejledning

4. **Udvikling af beredskab** til permanent refleksion i forhold til at kunne foretage beslutninger, der understøtter meningsskabelse i det personlige liv og i arbejdslivet i forhold til karrierevalg og erhvervsmæssig løbebane.
5. Handlen der faciliterer **selvtrancendens** i forhold til at udvikle holistisk omtanke (altruisme).

(Bernaud et al. 2015:39, min oversættelse)

"According to Maslow (1971), ST represents the most holistic level of higher consciousness, relating to oneself, significant others, human beings in general, nature, and the cosmos. It is a transpersonal or spiritual dimension defined by connectiveness and sacredness" (Wong, 2016).

1. Bedre forståelse af sig selv og andre baseret på analyse af professionelle værdier og livsværdier.

Mand, 26 år, EUX:

*"Da jeg skulle sige noget om, hvad der betyder noget for mig, fandt jeg ud af, at det vigtigste for mig, er de tætte **relationer** og at jeg skal prioritere dem. Det vidste jeg ikke før. For eksempel skal jeg ringe til min mor. Jeg får det bedre med mig selv, når jeg husker, at leve efter mine **værdier**".*



2. Udvikling af agenthed med henblik på handlen i forhold til forandring, der opleves som meningsfuld.

Mand, 17 år, STX, om legoøvelse:

"Jeg fik tænkt på, hvad jeg gerne vil. Det var sjovt at se de andres, høre deres refleksioner og blive inspireret. Vi har været meget mere personlige og er blevet venner på en anden måde. Jeg er begyndt at tænke på at skifte, så jeg skal i praktik som tømrer"

"Mit fremtidige liv i lego"



3. Refleksion over nødvendige betingelser og handlinger i forhold til at nærme sig *Livskunsten*: at leve autentisk (i overensstemmelse med hvad der opleves som meningsfuldt af den enkelte).

Kvinde, 24 år, EUX:

*"Det at arbejde med meningen med livet har sat mange tanker i gang hos mig. Jeg har fundet ud af, at jeg er **det rigtige sted**.....Jeg vil gerne leve et **liv i balance**. Min egen mor er vildt stresset.*

Før ville jeg måske gerne have rejst, men det harmonerer ikke med mine værdier nu, med at det vigtigste er mine børn og min familie.

*Før "De franske fristelser" havde jeg aldrig sagt noget i en forsamling. **Nu tør jeg** godt i en åben, varm klasse. Vi er tæt på hinanden. Jeg har fået lidt mere nosser, jeg ved, jeg godt kan."*

5. Handlen der faciliterer selvtrancendens i forhold til at udvikle holistisk omtanke, altruisme.

Øvelse 3:
Opsamlende refleksion i forhold til første seance: hvilke ideer har du hæftet dig ved og hvilke tanker har du gjort dig i forbindelse med seancen?



**Kvinde,
HHX**

JEG FANDT UD AF AT JEG HAR ET MERE
END ÆL TROEDE
KLARERE SYN, PÅ HVAD ER MENINGEN MED LIVET.
JEG VED HVAD JEG VIL MED FREMTIDEN
OG HVORDAN JEG VIL EFTERLADDE DENNE JORD.
HAR VÆRET RART AT HØRE OM ANDRES
MÅL OG PLANER

**Mand, 18 år, STX, om
"90-års fødselsdagen":**

"Jeg fandt ud af, at det der er vigtigt i mit liv, er at jeg er et menneske, der kan være noget for andre, hjælpe dem, gøre en forskel. Altså relationer kommer altid først"

"Boundary situations":

(Yalom, 1980)

Skelsættende oplevelser eller betydningsfulde livsændrende begivenheder

kan skabe Eksistentiel angst

Og forsvarsmekanismer kan blive aktiveret for at beskytte og dæmpe angsten. Fornægtelse af realiteter, brug af ufleksible, falske og irrationelle overbevisninger.

Karrierevalg som eksempel på en stor livsbeslutning, der kan gøre individet bevidst om frihed, ansvar og derved provokere angst og gøre at individet undlader at foretage karrierebeslutninger

(Cohen, 2003)

Arbejdsløshed eller jobskift aktiverer eksistentielle spørgsmål
(Cohen, Ibid.)

Bernauds framework arbejder ud fra Frankls begreb: Eksistentielt vakuum:

handler om oplevelsen af meningsløshed i sit liv.

Det eksistentielle vakuum er karakteriseret af følelser af frustration, tomhed, tristhed, kedsomhed og apati, som følge af oplevelsen af mangel på mening.

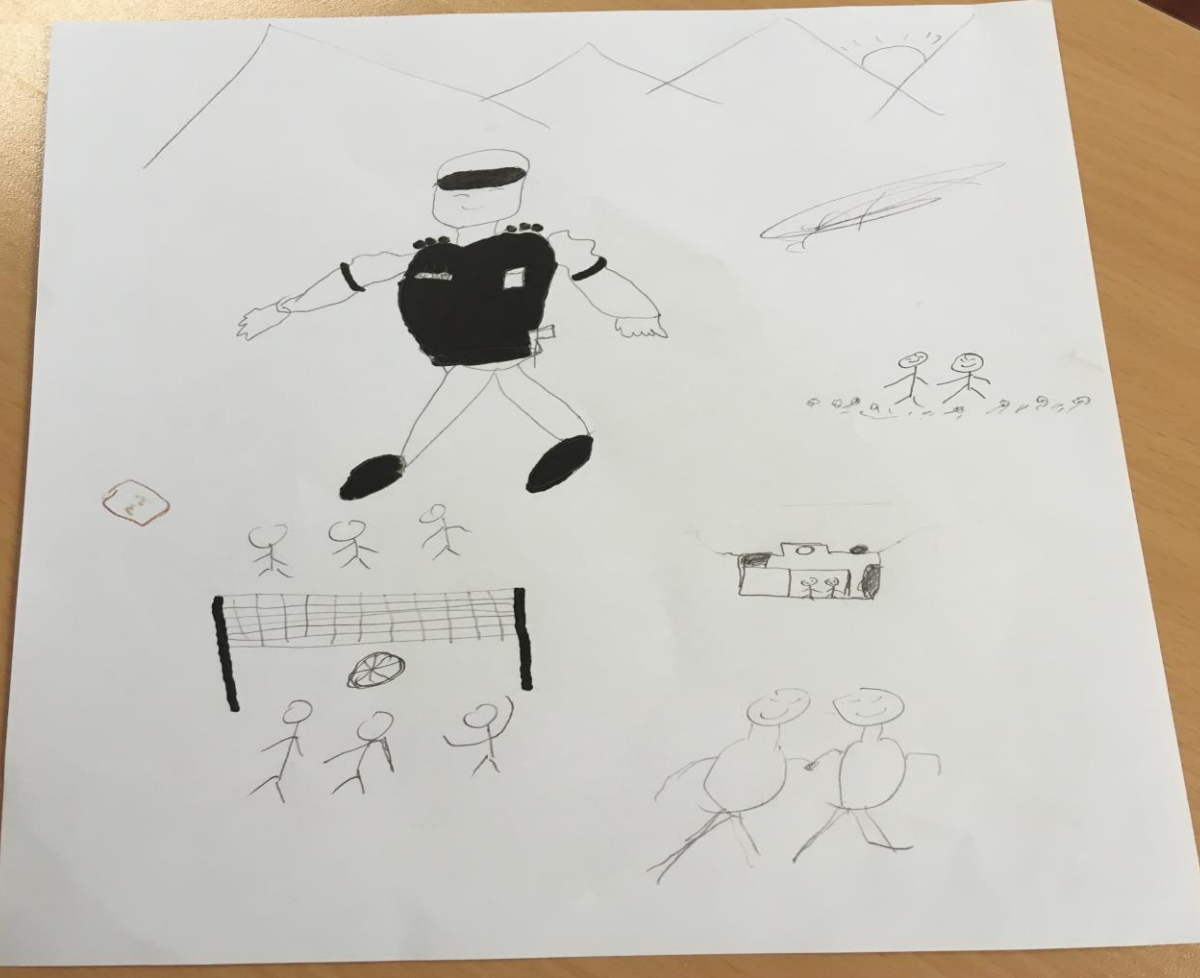
(Frankl, 1967)

“When individuals fail to establish careers that provide them with opportunities for personal meaning and authentic existence, an existential vacuum and existential guilt, respectively, are thought to result.
(Cohn, 2003:204)

Når det ydre
meningssystem
bryder sammen, må
den enkelte finde sit
 eget *locus of values*
(Maslow, 1960)



**Personlig
oplevelse af
mening** kan
transformere ekstern
ustabilitet og uvished
til indre fokus og
beslutningsdygtighed
(Frankl, 1963)



**Mand, 18 år,
Modtageklasse, flygtning:**

"Min drøm er at blive politimand. Jeg vil gerne hjælpe andre mennesker. Venner og volleyball er det vigtigste. Min bedste ven er i mit hjerte. Han kommer frem, når jeg lukker øjnene. Jeg kan godt lide blomster. De er smukke. Jeg fotograferer dem."

"Det er godt at fortælle sin historie, at nogen lytter og stiller spørgsmål. Selvom det er trist, fjerner det også min stress at dele med nogen."

Hvorfor gruppevejledning?



- **Som modsvar på individualiseringen af uddannelses-, erhvervs- og karrierevejledning** (Hooley, 2015)
- **For at opnår støtte og læring fra "peers"** (Westergaard, 2010)

- **Mand ,15 år, modtageklasse:**
"Det er en god mulighed for at lærerne og vejlederne forstår os".
- **Mand,18 år, modtageklasse:**
"Vi lærer hinanden. Vi siger følelser. De kender rigtig mig, de andre. Vi kan finde vej. Viser mig hvilken uddannelse, som jeg gerne vil."
- **Mand, 17 år, 10. klasse:**
"Man finder ud af, at man ikke er alene med problemerne, når man deler det med andre"

The social microcosm, 5 of 11 curative factors in groups (Yalom, 2005)

- **Installation of hope**
- **Universality** realization that others experience similar thoughts , feelings, and problems.
- **Altruism** experience of sharing part of oneself to help another.
- **Existential factors** ability of the group to help members deal with the meaning of their own existence.
- **Catharsis** opportunity to express feelings previously unexpressed.

Foreløbige resultater:

- projektet bidrager til klassekulturen
- vejleder får fokus på vejledtes potentialer
- vejleder får udfordret forforståelser
- deltagelse bidrager til mindsket oplevelse af pres samt øget afklaring



Fokus der går igen:

- stabilitet,
- sikkerhed,
- relationer,
- altruisme

Deltagelse bidrager til mindsket oplevelse af pres samt øget afklaring:

Kvinde, 18 år, STX:

"Miljøet påvirker dig. Du er ikke alene. Der er folk, der gerne vil hjælpe dig. Man behøver ikke at skynde sig, ikke stresse sådan. Det er ikke så vigtigt lige præcis med, hvad man vælger. Der er mange veje at gå ad"

Mand, 16 år, efterskole:

"Jeg er ikke helt så bange for at gøre det forkerte, vælge noget der slet ikke er mig. Med det vi har talt om, er jeg blevet mere sporet ind på, hvad der er vigtigt for mig."

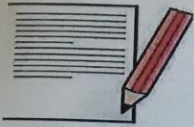
- Vejleder får fokus på vejledtes potentialer:

Mand, 17 år, STX:

"Vejlederne blev meget overraskede. De troede ikke vi kunne have de samme tanker og værdier. Det er godt at være på bølgelængde.det bedste har været, at vi har fået lov til at snakke med hinanden om livet"

Øvelse 3:

Hvilke tanker gør du dig over eget liv, arbejdslivet og uddannelse med udgangspunkt i den tidligere øvelse? (Individuel øvelse)



At i forhold til uddannelse, så har jeg endelig fundet noget der interesserer mig og noget jeg faktisk er god til. Det giver en vis ro i ens hverdag, at vide man er godt på vej ud i voksenlivet, når man har "fejlet" på to gymnasier og ikke været under uddannelse i 2 år.

Motto: man behøver ikke og ~~er~~ være højtuddannet, for at være eller nå til tops i ens liv eller karriere

Deltagelse
bidrager til
mindsket
oplevelse af pres
samt øget
afklaring.

Kvinde, HHX.

- **Seminar - "Work and Career: Which meaning(s) for lives?"**

CNAM & l'Université Paris Descartes,

- **Hvornår:**

d.21.-23. nov. 2019.

Hvor:

Faculté de Médecine, Paris Descartes

<https://sens2019.sciencesconf.org/>

- **Vejlederkonference – "Hvad er mening med vejledning?"**

- **Hvornår:**

d.30. april 2019

- **Hvor:**

- Campus Carlsberg

Udkom medio oktober:



Litteratur

- Abildtup, 2016, Mange unge får aldrig en ungdomsuddannelse, DR nyheder.
- Auhagen, A. E.(2000), On the psychology of meaning of life. Swiss Journal of Psychology, 59, 34-48.
- Amundson, N. E., & Borgen, W. A. (1982). The dynamics of unemployment: Job loss and job search. *The Personnel and Guidance Journal*, 60, 562-564.
- Bernaud, J. L. et al., 2015, Psychologie de l'accompagnement, Dunod.
- Bernaud, J. L., 2018, Introduction à la psychologie existentielle, Dunod.
- Bernaud, J. L., 2019, Sens de la vie, sens du travail. Dunod.
- Boier, P. (2019) Forsker: Unge på gymnasiet føler pres, ensomhed og er dårlige til at snakke om det. DR nyheder indland, lokaliseret d.12.9.19 på: <https://www.dr.dk/nyheder/indland/forsker-unge-paa-gymnasiet-foeler-pres-ensomhed-og-er-daarlige-til-snakke-om-det>.
- Borgen, W. A. m.fl., (2005), Existential considerations for contemporary career counseling, Journal of employment counseling, june 2005, vol. 42.
- Børne- og undervisningsministeriet. Elevtrivsel 2019. Den gymnasiale trivselsmåling på Uddannelsesstatistik.dk, lokaliseret d.12.9.19 på: <https://uddannelsesstatistik.dk/Pages/Topics/146.aspx>

Litteratur

- Cohen, B.N. (2003). Applying existential theory and intervention to career decision-making. *Journal of Career Development*, 29, 195-209.
- Friedman, M. (1964) *The worlds of existentialism*. Chicago: University of Chicago Press
- Frankl, V.E. (1969). *The will to meaning*. New York: New American Library.
- Frankl, V.E. (1984). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy* (3rd Ed). New York: Simon & Schuster.
- Holstein & Koushede, 2013, *Mental sundhed*. Statens Institut for folkesundhed.
- Homan, K. B. (1986). Vocation as the quest for authentic existence. *The Career Development Quarterly*, 35, 14-23.
- Hood, C. (1993). Job loss: Empirical and existential perspectives for counselors. *Guidance & Counseling*, 9(2), 21-26.
- Hooley, T. (2015). *Emanicipate Yourselves from mental Slavery: Self-Actualisation, Social Justice and the Politics of Career Guidance*. Derby: International Centre for Guidance Studies, University of Derby.
- Marslow, A. H. (1960). Existential psychology: What's in it for us? In R. May (Ed.), *Existential psychology*:52-60. New York: Random House.
- Maslow, A. H.,1971, *The Farther Reaches of Human Nature*, New York, NY, US: Arkana/Penguin Books.
- May, R. & Yalom, I. (2000). Existential psychotherapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (6th ed., pp. 273-320). Belmont, CA: Wadsworth/Thomson Learning.

Litteratur

- Nielsen & Lagermann, 2017, Stress i gymnasiet - Hvad der stresser gymnasielever og hvordan forebyggelse og behandling virker med 'Åben og rolig for unge' Sammenfatning af resultater og anbefalinger, DPU, Aarhus Universitet.
- Pavie, X. (2015). *Le choix d'exister. Se convertir à une vie meilleure*. Paris: Les belles lettres.
- Sartre, J-P, 1943, *L'être et le néant. Essai d'ontologie phénoménologique*. Paris: Gallimard.
- Sartre, J-P., (1956), *Being and nonbeing*. New York: Philosophical Library.
- Savickas, M. L. et al, 2009, Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century December 2009, Pages 239-250, [Journal of Vocational Behavior](#), [Volume 75, Issue 3](#),
- Savickas, M. L. (2012). Constructing Careers: Actors, Agents, and Authors. *The Counseling Psychologist* xx(x) 1-15. Sage.
- Schmid, W. (2014) *Le bonheur. Un idéal qui rend malheureux*. Paris: Autrement

Litteratur

- Steger, M. F., Dik, B. J. & Duffy, R. D. (2012). Measuring meaningful work: The work and meaning inventory (Wami). *Journal of Career Assessment*, 20, 322-337
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Yalom, I. D. (1989). *The Yalom reader: Selections from the work of a master therapist and storyteller*. New York: Basic Books.
- Yalom, I. D. (2005). *Theory and Practice of Group Psychotherapy*, Fifth Edition: [Perseus Books Group](#).
- Westergaard, J. (2010). Providing support to young people through groupwork: Delivering personalised learning and development in the group context. *Groupwork An Interdisciplinary Journal for Working with Groups*, 20(1): 87-102
- Wong, P.T.P., Self-Transcendence: A Paradoxical Way to Become Your Best. *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*, Vol.6, Issue 1, Feb. 2016.
- Wong, P. T. P., 2017, From Viktor Frankl's logotherapy to the four defining characteristics of self-transcendence, DrPaulWong.com. Lokaliseret på: <http://drpaulwong.com/four-defining-characteristics-self-transcendence>