

Vejledning i livets transitionsfaser

Hvordan faciliterer vi som vejledere de transitioner vores vejledte oplever og skal igennem i løbet af livet?

Vejleder har brug for greb i forhold til at kunne støtte vejledte i at håndtere valg og eksistentielle overvejelser i forbindelse med overgange, og brug for vejledningsteoretiske afsæt til at kunne arbejde med vejledtes ressourcer og strategier for at kunne håndtere de transitionsfaser vejledte møder gennem livet.

Artiklen vil anskue transitioner ud fra et antropologisk blik, hvor overgangsriter danner baggrund for at forstå, hvad vejledte kan blive udfordret af og hvordan vejleder kan forstå de faser, vejledte bevæger sig igennem (Gennep, (1909) [1981]; Turner, 1972).

Transitioner kan opleves som udfordrende. Vejledte skal tage afsked med en velkendt og forudsigelig, mere eller mindre stabil tilstand, og skal forcere de barrierer, der knytter sig til at skulle forlade en social status for en ny (Turner, 1972), derfor inddrages transitionsmodellen: Fire-S (Anderson et al., 2022), som bud på et redskab vejledere kan anvende i forhold til at hjælpe vejledte med at navigere gennem diverse transitioner. Modellen tilbyder en struktur i forhold til at forstå og stille spørgsmål til transitioner ud fra forskellige perspektiver.

I relation til transitionsmodellen drøftes det, hvordan der kan arbejdes med de eksistentielle spørgsmål der opstår i forbindelse med transitioner og på hvilken måde det kan give mening at vejleder indtænker et fokus på vejledtes værdier.

Endelig sluttet af med en opmærksomhed på, hvilke implikationer meningsfulde deltagelsesmuligheder kalder på. Deltagelsesmuligheder betyder i denne artikels kontekst vejledtes mulighed for at deltage i de sammenhænge: samfundsmæssigt, privat og personligt, som hun vurderer meningsfulde.

Forandring og acceleration som centralt tema

Vi lever i en tid, hvor vores sociale kontekst er defineret af forandring. Den lineære forståelse af livet er gradvist blevet afløst. Det 21. århundrede har indtil nu været præget af uforudsigelige, udefra kommende kræfter: naturkatastrofer, klimaforandringer, pandemier, flygtningestrømme, øget social ulighed, teknologiske nybrud, krige, økonomiske udfordringer mm., der samlet set betyder at vejledte kontinuerligt må forholde sig til de forandringer der følger heraf. Disse kontekstuelle faktorer indvirker uvægerligt på vejledtes liv og som en konsekvens heraf opstår eksistentielle spørgsmål i relation til forandring og transitionsproblematikker

Sociologen Harmut Rosa peger på hvordan accelerationssamfundet medvirker til at vi oplever os selv og hinanden som stressede og fremmedgjorte. Vi skal hele tiden vækste, forbruge mere, øge vores tempo, for at opretholde vores levestandard (Rosa, 2014). Accelerationen har i følge Harmut Rosa og hans kollega Andreas Reckwitz (2022) forårsaget fire kriser: den globale finanskrisen, demokratikrisen, den økologiske krise og psykokrisen, som samlet set betyder at det liv vi kendte til er under forandring. Forandring og acceleration er blevet et centralt tema for mennesket generelt og oversat til en vejledningskontekst er mere traditionelle valgtemaer blevet erstattet af eksistentielle overvejelser knyttet til transitioner.

Behovet for og omfanget af vejledning vil afhænge af, hvilke typer transitioner der er tale om, konteksten de er opstået i, hvordan de påvirker vejledtes liv og hvordan de opleves af vejledte.

Overgangsriter

I Danmark findes en overbevisning om uproblematiske overgange, som bygger på en forestilling om linearitet og normalbiografi, som afsæt for vores fællesmenneskelige liv - en samfundsforståelse, hvor man er i stand til fx at forudsige, hvilke kompetencer der vil være brug for fremadrettet og dermed hvad man skal lære i skolen, at man er sikret et godt liv og en stabil indkomst med en lang, videregående uddannelse og at man som senior smertefrit stopper sit arbejdsliv og overgår til pensionisttilværelsen. En forståelse der fx ikke indtænker klimaforandrings betydning for vores måde at leve på og et arbejdsmarked præget af prekariat. Vi kan ikke længere på samme måde som tidligere regne med, hvilke skridt der er mest hensigtsmæssige at tage fremadrettet. Vi vil i stadig stigende grad være udfordrede, når vi forsøger at langtidsplanlægge og forudberegne. Samlet set vil vejledte befinde sig i fortsat flere transitioner og generelt kan det være udfordrende, da transitioner ofte indebærer livsforandringer og en oplevelse af at skulle forlade en identitet for en anden.

Den franske etnolog Arnold van Gennep beskriver helt tilbage i starten af 1900-tallet, hvordan mennesket tackler overgange enten ved hjælp af religiøse ritualer eller symbolske handlinger og magiske riter. De religiøse ritualer og magiske riter var fællesgjorte i den forstand, at de var kendt af den stamme, det folkeslag eller af den religiøse gruppering man tilhørte.

I dag lever mange mennesker i multikulturelle sammenhænge, et samfund som det danske er i vid udstrækning sekulariseret og vi hylder individets selvbestemmelse. Samlet set betyder det at vi ikke længere har hverken religiøse ritualer eller magiske riter at læne os op ad, når vi skal tackle transitioner. Vi har stadig en række symbolske handlinger, som vi griber til ved visse lejligheder. For eksempel arrangerer forældre Blå mandag for børn, når de er blevet non-firmeret eller konfirmeret. Vi hylder nyslåede studenter alkoholkultur i forbindelse med vognturen og der afholdes babyshower for gravide kvinder, hvor veninder overraser den kommende mor med gaver efter amerikansk forbillede. Men det er tvivlsomt om disse og andre symbolske handlinger kan hjælpe os igennem diverse transitioner.

Transitioner: tre universelle faser

Arnold van Gennep mener at transitioner er noget universelt i menneskers liv. Således skriver han: *'Det individuelle liv i alle slags samfund består i gradvist at bevæge sig fra en alder til en anden og fra en optagethed til en anden'* (Gennep, (1909) [1981], s.13), (min oversættelse). Gennep anvender ordet 'occupation' som kan oversættes til: beskæftigelse, arbejde, gøremål, optagethed, gerning (Blinkenberg & Høybye, 1984). På fransk forstås 'occupation' altså som en bred betegnelse for en handling, der karakteriserer alt fra arbejde til en gerning. Så ifølge Gennep ændres vores optagethed af noget og vores fokus sig kontinuerligt gennem hele livet. I sit værk *Rites des passages* (1909) [1981]) argumenterer Gennep for at der eksisterer tværkulturelle mønstre i forhold til de stadier mennesker skal igennem ved transitioner. Og med afsæt i Genneps tværkulturelle mønstre beskriver den britiske antropolog Victor Turner overgangsritualet, som bestående af tre faser (Turner, 1972):

1. 'Separationen'
2. 'Liminaliteten' (selve overgangen mellem to faser)

3. 'Integrationen'

I separationsfasen forlader individet sin tidligere position og status. Individet vinker farvel til noget velkendt og i visse situationer vil der endda være tale om at individet efterlader en del af sin identitet.

Derefter træder individet ind i liminalitetsfasen' (transitionen), der kan opleves som et socialt limbo kendetegnet af uklarhed. Turner anvender betegnelsen 'betwixt and between' (1972) som betegner for den tilstand, der karakteriserer liminalitetsfasen. Betwixt and between betyder ifølge Meriam-Webster Dictionary: *'in a midway position; neither one thing nor the other'*. Turner mener at individet i liminalitetsfasen oplever at være til stede mellem to tilstande, hvor man ikke er fuldgældigt medlem af et fællesskab, men befinder sig i en mellemposition, som en non-being uden anseelse eller kulturel værdi.

Både Gennep og Turner peger på at individet må gennemgå et slags ritual for at komme igennem liminalitetsfasen og ind i integrationsfasen. Når individet bevæger sig fra liminalitetsfasen til integrationsfasen betyder det indtrædelse i en ny social position og status, som ofte betyder at individet vil tilegne sig en ny identitetsforståelse.

Vejledningsfagligt kan vi læne os op ad Rites de passages, som en ramme for de udfordringer og barrierer, der skal arbejdes med og det 'ritual' vejledte tilbydes i en vejledningskontekst, er reflekterende samtaler i forbindelse med transitionsprocessen.

Forskellige typer af transitioner

En transition kan altså med afsæt i Gennep og Turners forståelse beskrives som et vendepunkt, der enten er planlagt eller uventet, og som en periode mellem to perioder kendetegnet af en form for stabilitet, hvilket også betyder at en transition er en proces, der foregår over tid. Når vejledte indtræder i transitionen, vil hun opleve, at hun tager afsked med noget kendt, som både kan opleves som en lettelse og som noget skræmmende samt at skulle finde vej i noget nyt.

Alle vejledte bevæger sig igennem betydningsfulde transitioner. Det kan omhandle overgangen fra en uddannelsesinstitution til en anden, overgangen var at være hjemmeboende til udeboende, at sige farvel til sin arbejdsplads og goddag til en ny, bevægelsen fra at være arbejdsløs og til at komme i arbejde, det at skulle stoppe arbejdslivet og træde ind i pensionisttilværelsen, at blive gravid og gå fra at tage vare på sig selv til at skulle tage vare på et andet levende væsen også og i den forbindelse at måtte pause sin uddannelse eller arbejde, at få en diagnose, blive alvorligt syg, at partner, børn eller forældre bliver syge..... Mange transitioner som ikke direkte er knyttet til skole, uddannelses- eller arbejdsliv, betyder alligevel at karriere og livet må gentænkes, så hvis vi som professionelle ønsker at hjælpe vores vejledte giver det god mening også at forholde sig til transitionsproblematikker af social og mellemmenneskelig karakter.

Vejledtes reaktioner på transitioner og behov for vejleders hjælp afhænger af hvilken type transition, der er tale om, i hvilken grad den påvirker vejledtes liv, hvordan vejledte oplever transitionen og endelig konteksten for transitionen (Anderson et al., 2022).

Transitioner kan inddeles i tre kategorier:

1. forventede transitioner
2. uventede transitioner
3. begivenhedsløse transitioner.

Det første skridt, når vi som vejledere bliver opmærksomme på, at vi har at gøre med en transitionsproblematik, er at undersøge, hvilken slags transition og i hvilken kontekst, vi har at gøre med og på hvilken måde transitionen påvirker vejledte (impacten).

Forventede transitioner

Forventede transitioner er de begivenheder, der er planlagte og/eller uundgåelige. Det kan fx være en planlagt graviditet, skift fra en uddannelsesinstitution til en anden, hvor man selv har søgt optagelse, at gå fra at være arbejdsløs til at være ansat eller det at gå på pension. De forventede transitioner er generelt de nemmeste at komme igennem, da de i vidt omfang er selvvalgte og/eller alment menneskelige, men det varierer fra vejledt til vejledt hvor vidt den forventede transition opleves som kompliceret eller ukompliceret.

Uventede transitioner

Uventede transitioner opstår når vi har at gøre med begivenheder, der kommer pludseligt, som lyn fra en klar himmel. Begivenheder vi ikke er forberedt på, der afbryder den måde vi lever vores liv på. Det kan fx være, at blive arbejdsløs, at blive skilt, at få en diagnose eller en kronisk sygdom, at måtte stoppe sin uddannelse pga. økonomi, faglige udfordringer etc. De uventede transitioner er ofte svære at komme igennem for vejledte og opleves som negative livsbegivenheder, dels da de ikke er selvvalgte og dels da de kommer pludseligt, så der har ikke været tid til at bearbejde og overveje, hvordan vejledte kan forholde sig til den opståede situation. Indimellem kan de uventede transitioner også være katalysator for meningsfulde livsændringer, da vejledte bliver tvunget til at stoppe op for en stund og forholde sig til om hun fx hidtil har levet et liv i overensstemmelse med sine værdier og hvis ikke, kan de uventede transitioner understøtte en bevægelse, hvor de mest betydningsfulde værdier kan få plads i det 'nye liv'.

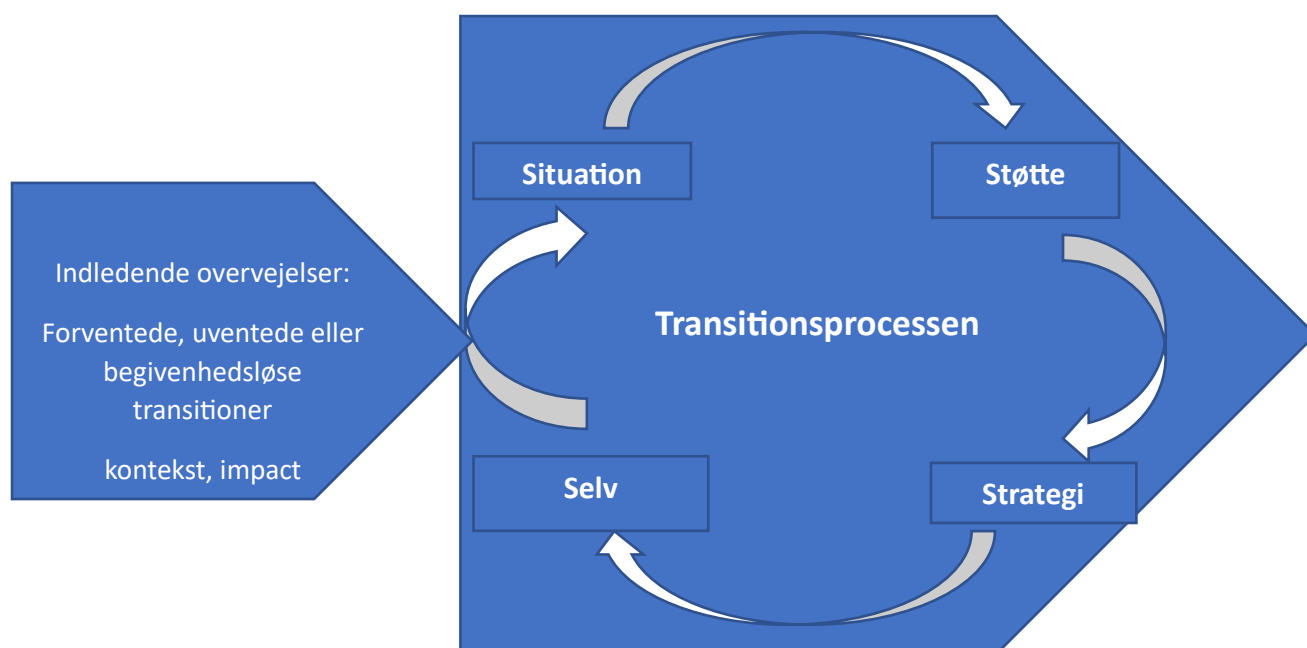
Begivenhedsløse transitioner

Begivenhedsløse transitioner er tidspunkter i livet, hvor det går op for vejledte, at det hun har drømt om, ikke kommer til at ske. Det kan fx være, erkendelsen af aldrig at blive forældre, aldrig at opnå drømmeuddannelsen og dermed drømmejobbet, aldrig at blive forfremmet i den virksomhed hun er ansat, aldrig at opnå opholdstilladelse. Begivenhedsløse transitioner har som de to andre typer af transitioner betydning for vejledtes selvopfattelse. Processen vejledte skal igennem når vi har at gøre med begivenhedsløse transitioner, er i første omgang erkendelsen af at den ønskede begivenhed aldrig vil indtræffe, dernæst tid til at bearbejde sorgen og endelig nyorientering og omfortolkning af livet med nye visioner og en ny forståelse af sig selv.

Vejlederredskab til transitionsproblematikker

Nedenstående transitionsmodel foreslås som et redskab vejleder kan benytte sig af i forhold til at støtte vejledte i at navigere gennem diverse transitioner.

I transitionsmodellen (Anderson et al., 2022), 'Fire S-modellen', indeholder første pil de indledende overvejelser vejleder skal gøre sig, når hun møder vejledte med en eller flere transitionsproblematikker.



Figur 1: Individet i transition (frit oversat efter Anderson et al. (2022), s.25)

Den anden pil i modellen tilbyder en struktur i forhold til at forstå og stille spørgsmål til transitioner ud fra forskellige dynamiske perspektiver: Situation, Selv, Strategi og Støtte, som potentielle ressourcer.

Det første S: Situation

Vejleder indleder samtalen med at stille spørgsmål til, hvilken situation vi har at gøre med. Fx, er der andre problematikker i spil på samme tid som transitionen i fokus? I hvilken udstrækning oplever vejledte sig i kontrol med situationen? Hvor længe har transitionen stået på? Har vejledte erfaringer med sammenlignelige transitioner? Ved at stille spørgsmål til vejledtes tidligere erfaringer med transitioner, giver vejleder vejledte mulighed for at indtage et andet perspektiv i forhold til den aktuelle situation og samtalen om, hvordan tidligere transitioner er gennemlevet kan understøtte følelsen af håb om at det nok også skal lykkes denne gang.

Det andet S: Støtte

I forbindelse med det andet S: støtte, hjælper vejleder vejledte med at få øje på hvilken støtte der allerede er tilgængelig i vejledtes miljø. Hvilke personlige- og arbejdsrelaterede personer findes i vejledtes netværk? Hvor er der mulighed for vejledte for at opleve kærlighed, accept og fysisk nærvær? Er der allerede peers i vejledtes liv i en sammenlignelig situation? Og vejleder undersøger om hun skal facilitere kontakten til andre fagpersoner, rollemodeller, mentorer etc

Det tredje S: Strategi

Vejleder undersøger sammen med vejledte, hvilke strategier hun allerede anvender, når hun møder barrierer i sit liv og hvilke af dem hun kan trække på i den pågældende transition. Måske nogen af

de tidligere brugte strategier ikke kan anvendes i den aktuelle transition og det er relevant at reflektere over, om der er nye strategier, der skal afprøves.

Det fjerde S: Selvet

I forhold til det fjerde S: Selvet, er det relevant at interessere sig for vejledtes tro på egen formåen, self-efficacy. Den canadisk-amerikanske psykolog Albert Bandura peger på, at der findes fire veje til at opnå self-efficacy, som består af: mestringsoplevelser, via rollemodeller, social overtalelse samt gennem udfordring af irrationelle tanker og uhensigtsmæssige fysiske reaktioner (1997; 2012). Vejleder må undersøge, om vejledte har brug for at udvikle self-efficacy og dermed agenthed med henblik på at kunne handle og gennemføre de ændringer, der er ønskværdige og nødvendige i forbindelse med en given transition.

Spørgsmål der ofte knyttes til selvet i transitioner, handler om, hvem vejledte har været indtil nu? Og hvem hun bliver til i den nye kontekst, i den nye livssituation – identitetsovervejelser og eksistentielle spørgsmål, der grundlæggende handler om, oplevelsen af mening eller oplevelsen af mangel på mening (Petersen, 2023, 2020; Petersen et al., 2022).

Som Gennep beskriver livet i alle slags samfund, bevæger vi os gradvist fra en optagethed til en anden (1909) [1981]. Optagethed kan forstås som værdi. Det der er vigtigt for os, er det vi tillægger værdi og i transformationsprocesser er værdier under forandring. Sammen med vejledte kan vejleder undersøge hvilke værdier, der er vigtige i den nye situation og hvilke der tilhørte vejledtes liv indtil nu?

Værdier handler om, hvordan vi etablerer en mening med livet. De siger noget om, hvordan vi gerne vil mødes og møde andre, dels i professionelle fællesskaber og i private kontekster. (Petersen, 2023, 2020; Petersen et al., 2022).

Begrænsninger for vejledtes meningsfulde deltagelsesmuligheder

Bevidstheden om hvilke faser vejledte bevæger sig igennem i forbindelse med transitioner (Gennep, (1909) [1981]; Turner, 1972) og Fire-S-modellen som et vejlederværktøj i den forbindelse (Anderson et al., 2022), bør ikke foranledige vejleder til at tro, at der eksisterer frie valg og heller ikke indgyde den forståelse hos vejledte. Ikke alle muligheder er tilgængelige og åbne. Og mange vejledte kæmper med ulige sociale strukturer, som betyder at deres mulighedsfelt vil være begrænset af nogle samfundsmæssige forhold.

Den amerikanske psykolog Linda Gottfredson påpeger hvordan fx karrierebeslutninger indebærer "circumscription and compromise" - afgrænsninger og kompromisser (1996). Parametre som køn, klasse, kultur, racisme ect. påvirker ifølge Gottfredson vejledtes karrierebeslutninger i forhold til både bevidste og ubevidste fravalg/afgrænsninger af uddannelse, og job.

At samfundsmæssige strukturer er med til at begrænse vejledtes muligheder er en vigtig opmærksomhed for professionelle der arbejder med transitioner i den livslange vejledning, så blinde pletter og forforståelser ikke skygger for vejleders etiske forpligtigelse (FUEs principper for etik i vejledningen, 2006) i forhold til at støtte vejledte i at opnå deltagelsesmuligheder i de samfundsmæssige, private og personlige sammenhænge, som hun vurderer meningsfulde.

Referencer

- Anderson, M.L, Goodman, J., Schlossberg, N. K. (2022). *Counseling adults in Transition*. Springer Publishing.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The Exercise of Control*. W. H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (2012). Self-efficacy. *Kognition og pædagogik*, 83(22).
- Blinkenberg, A. & Høybye, P. (1984). *Fransk-Dansk ordbog*, 2, K-Z. Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck.
- FUE (2006). FUEs principper for etik i vejledningen. *Forum for uddannelses- & erhvervsvejledning. UUVF og Danmarks Vejlederforening*. <https://www.uuvf.dk/fues-principper-for-etik-i-vejledningen-2/>
- Gennep, A. van. (1977). *The rites of passage*. London: Routledge and Kegan Paul.
- Gennep, A. van (1909) [1981]. *Les rites de passage*. Éditions A. et J. Picard.
- Gottfredson, S. L. (1986). Gottfredson's theory of Circumscription and Compromise. I Brown, D. & Brooks, L. and Associates (Red.), *Career Choice and Development*, (3. udg. s.179-232). Jossey-Bass Publishers.
- Merriam-Webster Dictionary, <https://www.merriam-webster.com/dictionary/betwixt%20and%20between>
- Petersen, I-L. (2020). *Eksistentiel vejledning*. Dansk Psykologisk Forlag.
- Petersen, I-L.V.L., Mariager-Anderson, K., Patillon, T. V., Bernaud, J-L. (2022). Existential career guidance for groups of young refugees and migrants: a Danish initiative. *International Journal for Educational and Vocational Guidance* (2022) 22:511–529, <https://doi.org/10.1007/s10775-022-09535-1>
- Petersen, I-L (2023). Eksistentiel vejledning og bæredygtighed. I Buhl, R. & Plant, P. (Red.), *Karrierevejledning og bæredygtighed*, (1. udg. s. 99-116). Frydenlund.
- Rosa, H. (2014). *Fremmedgørelse og acceleration*. Hans Reitzels Forlag.
- Reckwitz, A. & Rosa, H. (2022). *Senmoderniten i krise*. Hans Reitzels Forlag.
- Turner, V. W. (1972). Betwixt and Between: The Liminal Period in Rites de Passage. I Lessa, V. A. & Vogt, W.A.(Red.). *Reader in Comparative Religion: An Anthropological Approach* (3. udg.. s.338-347). Harper & Row.