

PSYKOTERAPEUTEN SOM FACILITATOR I GRUPPETERAPIEN

Tekst: **Lonnie Hougaard**

Inspiration til struktur og metode i gruppeterapi

Hvorfor gruppeterapi? Hvordan opbygges en gruppestruktur? Hvordan faciliteres gruppeterapeutiske forløb, så tryghedsniveauet fremmes blandt gruppemedlemmerne? Hvilke faldgruber er det relevant at være opmærksom på i gruppeterapeutiske processer? I artiklen præsenteres, hvordan gruppeterapeutiske forløb kan faciliteres, således at klienter kan bevidne sig selv og deres egen proces i relation til andre.

Gruppeterapi er vedkommende for psykoterapeuters praksis, idet det kan understøtte klienters udviklingsrejse i et gruppefællesskab, der rækker ind i dybe lag, ind i det at være menneske og være forbundet til hinanden. Mennesker er sociale væsener med et grundlæggende behov for at knytte sig til andre og er afhængige af at kunne relatere sig til andre gennem hele livet. Det er også disse forhold, der er gældende i gruppeterapi, og som har faglig relevans for arbejdet med grupper. Psykoterapeuter kan facilitere gruppeprocessen ved at gøre det lettere at italesætte temaer og fremme dynamikken i gruppeterapien. Opgaven som facilitator er at betinge optimale rammer for den enkelte klient i terapigruppen, således at refleksion mellem gruppe-medlemmerne understøttes. I gruppeterapi er øvelsen derfor, at man som facilitator må skabe en konstruktiv proces og vitalitet med vekselvirkning mellem at åbne for og lukke ned for gruppens forskelligheder, således at det fremmer indsigt i stedet for forvirring hos den enkelte klient (Nordentoft et al. 2021).

HVORFOR HAR VI BRUG FOR GRUPPETERAPI

Eksempel

En klient i gruppeterapi ønskede at arbejde med at opbygge en tættere kontakt med sine nære relationer. Efter tredje gang i gruppeterapien sagde han på vej ud af døren "tak for jer" til de andre medlemmer i terapigruppen og gik smilende ud af terapilokalet. Han fortalte efterfølgende, hvor lettet han var over, at vi havde talt om, hvilke udfordringer han havde i sine relationelle kontakter, og hvor glad han var for at genkende sig selv i de andre gruppe-medlemmer. Klienten fortalte, at samtalerne i terapigruppen gav ham tryghed, dels fordi der var mulighed for at sætte ord på egne forestillinger, dels på baggrund af ny viden om sig selv samt viden om normale psykologiske processer. Denne tryghed var vigtig for klienten, fordi han oplevede sig fastlåst, alene og begrænset i forhold til sig selv og sine udfordringer i sine relationer.

Det unikke inden for gruppeterapi er netop, at det første skridt på vejen til klientens forståelse af sig selv kan

være at spejle sig i andre. Gruppeterapi kan bane vejen for, at klienter imellem interagerer og åbner op om egne erfaringer i et udvalgt tema for gruppeterapien. At have mulighed for at tale med andre kan skabe tryk og give klienterne mod til at se på sig selv og deres relationer – i og uden for gruppen. Gruppeterapi er altså en metode til at støtte klienten i at blive set, mødt og forstået i kontakt med andre og kan fremme muligheden for, at klienten langt nemmere kan møde sig selv. Samhørighed er et essentielt begreb, som klienten ofte vil fange betydningen af under og efter gruppeterapien, idet samhørighed kan give værdi til den andens og ens egen betydning.

SAMHØRIGHED I GRUPPETERAPI

Samhørighed defineres af Holmgren (2008) som at have værdi og betydning i relation til andre mennesker og følelsesmæssigt at kunne mærke denne værdis betydning.

I terapeutisk sammenhæng er tesen, at gruppemedlemmerne er forbundne. Det har stor betydning for den enkelte at opleve, at de har værdi for de andre i gruppen, og at de bliver anerkendt og mødt, selvom de måske præsenterer sider af sig selv, som de kan være bange for at dele. Oplevelsen af, at de andre gruppemedlemmer og psykoterapeuten rummer og møder dem, kan styrke klientens nænsomhed i mødet med sig selv. Det kan blive en måde til at gå ud i hverdagslivet og begynde at række ud til sine relationer for samhørighed. Samhørighed forstås også som den tætte relation, der opstår mellem psykoterapeut og klient samtidig med, at begge bevarer deres individualitet.

I gruppeterapi er der særligt fokus på at etablere et trygt sted med forbundethed mellem de forskellige gruppe-medlemmer, således at de bliver betydningsfulde for hinanden. De temaer, der kan dukke op i terapien, må ses som betydningsfulde for klienten og dermed for

gruppen. Ligesom de temaer eller følelser, der deles, ofte beskriver klientens negative eller uhensigtsmæssige tanker, følelser eller adfærd, som klienten ønsker væk eller fjernet. Disse følelser bliver ofte spejlet af andre i gruppen og bør også spejles af psykoterapeuten. I sådanne tilfælde kan processen faciliteres, således at temaerne bliver belyst, spejlet og gjort genkendelige. Derefter kan klienten støttes i at reflektere, tage ansvar og bevidstgøre følelser og kropslige sansninger, og på den måde kan klienten være i proces med de aktuelle temaer over flere terapigange. Der kan med fordel fokuseres på de gentagelser, der observeres i klientens mønster, og støttes op om at gøre klienten bevidst om disse med mulighed for omstrukturering af mønstre. I terapigruppen kan der således afprøves nye tænkemåder, handlemåder og hverdagsmønstre.

Generelt handler menneskers samspil i grupper om at have brug for at få opfyldt deres ønsker for kontakt gennem tre grundlæggende behov, nemlig at få etableret og opretholdt et tilhørsforhold til andre, at få en tilfredsstillende grad af indflydelse på gruppens liv og få etableret og forankret en nær kontakt med de andre. Dette er særegent for gruppeterapi, da disse behov netop kun kan opfyldes i kontakt med andre mennesker (Schutz i Gad et al. 2016).

GRUNDSTRUKTUREN I GRUPPETERAPI

Terapiforløb kan organiseres i en grundstruktur, hvor en gruppe løbende optager nye medlemmer, eller som en lukket gruppe, hvor der ikke optages nye medlemmer undervejs. Grundstrukturen omhandler også de fysiske forhold (fx lyd, lysforhold i lokalet, stolens placering mv.) samt rammer og regler for gruppen (fx tavshedspligt, mødedisciplin, afbud, at der som udgangspunkt ikke er kontakt uden for gruppen mv.). Gruppens størrelse kan variere, men det optimale er mellem seks og otte gruppedeltagere, afhængigt af de fysiske forhold. Der foretages en terapivurdering af

klienterne inden gruppestart. For at varetage processen bedst muligt er to psykoterapeuter at foretrække. Det har den fordel, at der kan sparreres med hinanden, ligesom der er to til at 'modtage' gruppens projektioner samt at sende disse retur i neutraliseret form. Antal sessioner kan variere, og varigheden kan være fra halvanden til to timer med indlagt pause. Inden for grundstrukturen tilrettelægges sessionerne med udgangspunkt i de udvalgte temaer for gruppen. Terapiforløbet kan eventuelt evalueres med den enkelte deltager undervejs i forløbet, hvor det individuelle fokus for klientens behov og tematikker tilpasses (Schjødt & Heinskou 2007 s.192).

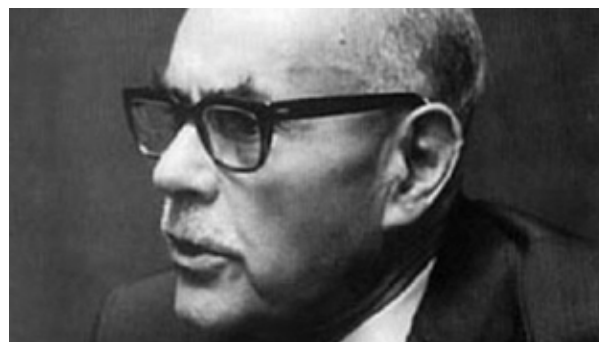
Grundstrukturen repræsenterer ofte både en udfordring og en støtte for såvel klienten som psykoterapeuten. Strukturen kan let udfordres og skride – ofte i det helt små, fx gruppemedlemmer der kommer for sent o.l. Det har stor betydning for gruppen at komme tilbage på sporet ved, at psykoterapeuten holder strukturen for sessionen. Strukturen kan desuden synliggøre det kaotiske indre hos klienten og dermed være en udfordring for psykoterapeuten. Ved at rumme angsten og forvirringen samt repræsentere normalforventninger kan grundstrukturen være en støtte for klienterne i gruppen. Grundstrukturen må kunne tåle angst og aggression uden at gå i stykker af det, og psykoterapeuten må arbejde med at opretholde og selv repræsentere grundstrukturen, selvom klienterne kan udfordre den.

Det er en faldgrube, hvis grundstrukturen opgives, da det vil fratage klienten muligheden for at arbejde med forandring af sit indre kaos (Larsen 2005 s.80). Grundstrukturen ses som en intervention i forhold til at rumme og hjælpe klienten på rette vej – en intervention, hvor psykoterapeuten må prioritere at støtte klienten, hvormed der kontinuerligt ses på, hvordan strukturen, forudsigelighed og tilgængelighed kan have betydning for en positiv udvikling hos gruppe-medlemmerne.

DEN DYNAMISKE GRUPPE – NÅR GRUPPETERAPI OPLEVES SOM EN SUCCES

Arbejdsgruppen

Der er forskellige typer af grupper, men ses på grundstrukturen, er det væsentligt at inddrage Wilfred Bions (1993) begreber om *arbejdsgruppen*. Gruppen er helt fra starten af et forløb orienteret om, at den terapeutiske gruppe er en arbejdsgruppe, også selvom der arbejdes psykodynamisk orienteret i gruppen. Dette for at understrege forventningerne til gruppedeltagerne, fx med hensyn til hjemmearbejde og at de er i gruppen for at arbejde med sig selv. Bions udgangspunkt er netop, at gruppen er sammen for at løse primæropgaven (her: med fokus på de udvalgte temaer for gruppen). Arbejdsgruppen er kendetegnet ved den faktiske, realitetsorienterede og rationelle tilgang til løsningen af opgaven. Gruppen udnytter sine ressour-



Wilfred R. Bion (1897-1979) var en britisk læge og psykoanalytiker. Han var tilknyttet Tavistock-klinikken i London, hvor han, inspireret af Melanie Klein, udviklede teorier om de primitive, psykotiske lag i personligheden. Bion er mest kendt for sine teorier om de ubevidste processer i grupper. Disse har han udnyttet i udviklingen af en speciel gruppeanalytisk behandlingsteknik, bl.a. beskrevet i *Experiences in Groups and Other Papers* (1961, på dansk i 1993). Red.

Møhl, Bo: Wilfred R. Bion i Den Store Danske på lex.dk. Hentet 18. august 2022 fra https://denstoredanske.lex.dk/Wilfred_R_Bion

cer og får overblik over muligheder og begrænsninger. Den er bevidst om sit formål og kan definere opgaven. Her søges ny viden, læring via erfaringer og justering af handlinger. Der er accept af den enkelte, en uformel afspændt atmosfære, gruppen er selvkorrigerende, og der er plads til konstruktiv kritik. Følelser såvel som tanker deles, og gruppen er beslutningsdygtig (Bion 1993 s.135).

Det er væsentligt, at psykoterapeuten læner sig op ad arbejdsgruppeniveauet, hvor der hersker en dynamisk, åben og nuanceret tilgang til hinanden og til strukturen i terapien. Arbejdsgruppen ses som optimal i forhold til at fremme den enkelte klients ressourcer og potentiale, når vi som psykoterapeuter har adgang til at definere opgaven, samt justere og støtte de enkelte gruppemedlemmers handlinger ud fra de erfaringer, de opbygger i gruppeterapien. En intervention, som psykoterapeuten kan bidrage med, er at facilitere en gruppekultur, hvor der er interesse og opmærksomhed på hinanden samt en omgangstone præget af respekt for den enkeltes betydning og værdi. Ligeledes må kulturen indeholde nysgerrighed, refleksion og forsøg på at forstå hinanden.

DEN UDFORDRENDE GRUPPE - NÅR DER OPLEVES NOGET PÅ SPIL I GRUPPETERAPI

Grundantagelsesniveau

Det er også væsentligt at medtænke de faldgruber og udfordringer, der kan opstå i en gruppe. Bion beskrev grundantagelsesniveauet, hvor gruppen bevæger sig væk fra arbejdsgruppeniveauet. I 'grundantagelsesgruppen' mister den primære opgave fokus, da gruppen er optaget af andre aspekter, såsom magt, status eller generel opgivenesshed. Antagelsen er, at gruppens angstniveau er så intenst, at gruppen ikke kan holde sig til den primære opgave, og for at beskytte sig må den gribe til mere primitive mekanismer. Bion beskriver grundantagelsesgrupperne som:

1. *Afhængighedsgruppen*, hvor gruppen er afhængig af psykoterapeuten, som tillægges et totalt ansvar og forventes at opfylde gruppens behov. Psykoterapeuten kan tillægges magiske evner, mens medlemmerne lægger ansvaret fra sig og diskvalificerer sig selv. Deres evne til selvstændig tænkning synes at forsvinde.

2. *Kamp/flugt-gruppen*, hvor gruppen fungerer, som om den befinder i en fjendtlig omverden. Der kan være følelser af jalousi, vrede og mistro. Psykoterapeuten skal fungere som den, der kan lede kampen og opdage truende farer, så gruppen kan undgå at blive angrebet. I en sådan gruppe vil der være mistro over for selvkritik og selvansagelse, og den tillader ikke analyse eller refleksion. Følelser af vrede og jalousi kan være voldsomme, og der vil ofte i gruppen findes syndebugke.

3. *Pardannelsesgruppen*, hvor gruppen eksempelvis overlader det til to medlemmer at finde ud af forholdene, mens resten af gruppen ser til, at parret sørger for at finde nye veje. Gruppen venter på, at de ledes væk fra vanskelige og uhåndterlige opgaver. Denne dynamik opstår oftest, hvis psykoterapeuten er uklar og utydelig, hvorfor parrets ubevidste opgave kommer til at omhandle at lede gruppen gennem det, der virker skræmmende (ibid. s.62-73).

Ovenstående kan hjælpe til at holde fokus på den primære opgave. Denne viden kan bruges som en måde at tydeliggøre, hvad der sker i gruppen, hvis psykoterapeuten for eksempel møder meget modstand fra klienterne eller kommer på afveje i forhold til grundstrukturen.

INTERVENTION I RELATION TIL DE EMOTIONELLE ASPEKTER I EN GRUPPE

Begrebet projektiv identifikation, belyser de forsvarsmekanismer, der er centrale i terapeutisk sammenhæng. Forenklet kan dette beskrives som barnets

(ubevidste) projektion af ubærlige følelser, tanker og impulser over på andre (Schødt & Heinskou 2007 s.67). I det terapeutiske arbejde vil vi kontinuerligt udsættes for projektioner, som kan opleves delvist som vores egne. Projektionerne rammer ofte et følsomt område hos psykoterapeuten, hvilket kan medføre et uafklaret forhold til egen aggressivitet og følelsen af at være ramt af klientens projektion af aggressive impulser.

Inddrages sparring og supervision, er det muligt at intervenere, når det undersøges, hvorledes projektioner fra klienten kommer til udtryk i gruppen. Det kan eksempelvis registreres som et pres om at gøre noget bestemt eller påtage sig en særlig rolle. Det er en intervention, når psykoterapeuter i supervisionen deler følelser og forestillinger om de følelser, klienterne sætter i gang hos os, og som vi ser er på spil i gruppen. Interventionerne kan danne basis for tryghed og tillid psykoterapeuter imellem, og når projektionerne trækkes tilbage, bliver der plads til nye udfoldelser.

Det ses også, at når gruppen er i gang med noget andet end den primære opgave, hænger det sammen med, at menneskelig adfærd er påvirket af det ubevidste, hvorfor det er almindeligt at foretage sig noget andet end det, man faktisk tror, man gør. Såfremt man er opmærksom på sine egne følelser og ikke lader sig overvælde af dem, kan man bruge dem til at forstå, hvad der foregår i og omkring en selv, og dermed understøtte løsningen af gruppens opgave (Stagis 2010 s.227-231).

Ud fra denne antagelse er det udviklende for såvel samarbejdet psykoterapeuter imellem som gruppedynamikken mellem klienterne at være åben for, at forskellighed og forventninger ikke nødvendigvis er det samme. Forskellighed kan være dynamisk, hvis psykoterapeuten vel at mærke forstår at arbejde med dette, hvor forventninger drejer sig om, at output svarer til input – 'at andre reagerer, som jeg vil have'.

I gruppeterapi, hvor der er tendens til, at klienter bliver uenige, kan det skyldes gruppemedlemmernes insisteren på at være forskellige. Denne forskellighed kan bidrage til stimuli for tænkningen i hele gruppen. Det er derfor en fordel at være opmærksom på at lære klienterne om følelsesmæssige tilstande, støtte dem i at identificere egne følelser og ikke lade sig overvælde af dem. Klienterne kan bruge det til at forstå, hvad der foregår i og omkring dem selv. Det kan således være befordrende for gruppeprocessen at være åben for, at forskellighed og forventninger ikke nødvendigvis er de samme mellem gruppemedlemmerne. For at de kan indleve sig i de andre gruppemedlemmers situation, forudsættes det, at de er bevidste om deres egne følelser og mærker efter, hvor den andens forskellighed yder modstand på dem selv og på trods af indlevelse i med-klientens situation fastholder deres eget perspektiv.

Eksempel

En klient i gruppeterapi havde et mønster, som hun kaldte enten/eller-tænkning. Det betød, at hun havde tendens til at skubbe andre mennesker fra sig. I gruppen valgte hun at dele sine inderste tanker om tidligere smertefulde oplevelser. Gruppemedlemmerne reagerede alle på det, hun delte, men hun blev vred på de andre og skuffet over, at de ikke 'gav hende mere', når hun havde delt så meget. Faciliteringen af uenigheden i gruppen bestod i at verificere hendes oplevelse. De andre gruppemedlemmer havde desuden mulighed for at genkende sig eller afgrænse sig i forhold til hendes oplevelse. At gruppen kunne rumme hendes emotioner uden at gøre hende forkert, og de samtidig var bevidste om deres egen proces, beskrev hun som en ny opmærksomhed på, at der var plads til hende – også sammen med andre.

TRIVSEL, NÆRHED OG FØLELSMÆSSIG KONTAKT

Et vigtigt opmærksomhedspunkt er at varetage den følelsesmæssige kontakt i gruppen – at der er et rum til at udtrykke sig følelsesmæssigt, autentisk og personligt.

Ligesom der må tages højde for den usikkerhed, der kan være i gruppen i forhold til, om de kan lide hinanden, om de er åbne i forhold til hinanden, og om de føler sig knyttede til hinanden. Psykoterapeuten faciliterer samarbejdet i gruppen og sikrer, at der bliver sat ord på, hvad der følelsesmæssigt sker i gruppen, og på tonen og sproget gruppemedlemmerne imellem. Derudover sikrer psykoterapeuten gruppens trivsel samt anerkender og respekterer klienterne og håndterer de konflikter eller alliancer, der opstår i gruppen.

Rationalet for at arbejde gruppeterapeutisk er at gøre det muligt for klienter at bevidne sig selv i relation til andre, bevidne andres fortælling og relatere den til sig selv samt gøre deres egen stemme gældende et trygt sted. Vi kan anskue klienters fortælling om sig selv som en måde, hvorpå de kan tage ejerskab over deres egen situation ved at blive mere opmærksomme på, hvordan livet leves, og kan udtrykke deres meninger herom (Barker & Buchanan-Barker 2020 s. 9-40). At klienterne bevidner hinandens terapiproces tilskynder ikke bare til samhørighed, men også til at være aktiv part i sin egen proces. Dette kan være livsændrende for den enkeltes håb, drømme, ressourcer og mål for fremtiden.

LITTERATUR

- Bion, WR (1993). *Erfaringer i grupper og andre artikler*. Hans Reitzels Forlag, København.
- Nordentoft HM, IM Rasmussen, C Jensen: *Den kliniske vejleder som facilitator – nye tendenser i den kliniske vejledning*. Sygeplejersken nr. 3 2021. <https://dsr.dk/sygeplejersken/arkiv/ff-nr-2021-3/den-kliniske-vejleder-som-facilitator-nye-tendenser-i-den-kliniske>. Hentet 25.06.2022.
- Holmgren, A (2008). *Terapifortællinger*. Dansk Psykologisk Forlag.
- Larsen, E (2005). *Miljøterapi med barn og unge – Organisasjonen som terapeut*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Barker, Phil & Poppy Buchanan-Barker (2020). *En søgen efter personen: tidal-modellen og holistisk assessment*. I: Niels Buus (red.) *Psykiatrisk sygepleje*. Munksgaard, København, 2.udg., 1. opl.

- Schjødt, T & T Heinskou (red.) (2007). *Miljøterapi på dynamisk grundlag*. Hans Reitzels Forlag, København.
- Gad, Marcher & Marcher (2013, 5.udg., 1.opl). *Manual til Foundation træning – Karakterstrukturene*. Bodydynamic International Aps.
- Stagis, K (2010). *Kollektiv tænkning i organisatoriske grupper*. I: Lading, ÅH & BAa Jørgensen: *Grupper – Om kollektivets bevidste og ubevidste dynamikker*. Frydenlund.



Lonnie Hougaard, psykoterapeut MPF. Gruppodynamisk uddannelse fra Institut for Gruppeanalyse, chok-traumeterapeut fra Bodydynamic International. PD i pædagogisk psykologi. Uddannet specialsygeplejerske i psykiatri. Siden 2013 arbejdet med gruppeterapeutiske forløb. Arbejder i egen praksis (traume- og psykoterapi) med individuel og gruppeterapi, og uddannelses terapeut samt som visitator i psykiatrien.