



Reflekterende gruppeterapi

Af Jacob Mosgaard

Fra bogen: Eliassen & Seikkula (red.): ”*Reflekterende prosesser i praksis: Klientsamtaler, vejledning, konsultasjon og forskning*”. Universitetsforlaget, Oslo, 2006.

Og han talte til dem, og fremsatte brudstykker af sang for dem. De sang da for ham, og han var glad derved. Længe sang de dog hver alene, eller få sammen, medens de andre lyttede ... Men imedens de lyttede, tiltog deres forstand, og sangen blev stærkere og smukkere ... Der opstod en lyd af uendelige melodier, der evig foranderligt vævede sig sammen i klange, som steg til uhørlige højder og sank i umålelige dyb ... og sangen og genlyden af sangen strømmede over og bølgede ud i Intet, og Intet var ikke længere tomt.
- J. R. R. Tolkien: *Silmarillion* (1978)

Indledning

Lytning. Stemmer. Fortællinger. De senere år har ord fra den auditive begrebsverden fundet vej ind i nyere systemisk tænkning. Flere teoretikere inspirerede af socialkonstruktionistiske ideer har taget disse metaforer til sig (f.eks. Hoffman 1993; McAdam, 1995), og der er da også noget særligt over disse begreber – noget umiddelbart. De er ikke behæftet med strategi, intentionalitet eller intervention, men snarere med blot og bar tilstedeværelse. De har vel også en logisk relation til selve terapisituationen, for denne er jo i sin kerne dialog. En særlig form for dialog, men ikke desto mindre en dialog med dennes kendetegn: Der tales, og der lyttes. Der skabes forandring gennem *samtale*.

Helt fra begyndelsen har *lytning* også været grundlæggende for tankegangen bag det reflekterende team (Andersen, 1994). En basal antagelse er, at for at kunne være der for et andet menneske er det vigtigt ikke at være fyldt op af egne forforståelser og fordomme om dette menneske og hendes situation. En refleksion tager således udgangspunkt i det hørte – ikke i en tolkning af det hørte. Der reflekteres dog ikke på samme måde som et spejl reflekterer lyset. Det hørte sendes tilbage, men når frem i lettere forandret form. En refleksion er ikke en omformulering eller en syntese af det hørte, men en tilføjelse eller en personlig kommentar. Der tilstræbes ikke en bedrevidende ekspertrolle fra terapeutens



side, men derimod en ligeværdighed. Der søges ikke professionelt udformede løsninger på problemstillinger, men en lyttende, respektfuld og nysgerrig tilgang. Den reflekterende lytter, berøres og sender noget tilbage, som der muligvis lyttes til, og som måske kan berøre den anden. Det talte skaber resonans.

Under dialogen mellem de to samtalepartnere udvikler de enkelte udsagn sig. Der opstår en ny eller ændret fortælling, med en ny forståelse af en situation, af en relation, af et liv. Et formål med psykoterapi kan i denne forståelse siges at være at hjælpe til i en proces, hvori nye fortællinger udvikles, opstår eller opdages. Denne grundtanke er også omdrejningspunktet i den narrative terapi, hvor man ikke så meget interesserer sig for en forkastelse af den gamle fortælling, men for en forstærkelse. Der er ikke noget galt med den gamle fortælling – den er bare for *tynd*. Formålet med terapi siges nu at være en udvidelse af de fortællinger, som klienter har om sig selv og deres liv. Terapeuten træder nu billedligt talt om bag klienten og lader vedkommende gå på opdagelse i sine egne fortællinger og undersøge andre mulige fortællinger, som kunne gemme sig her. Der søges efter det fraværende, men implicitte (White, 2000). Således bliver den nye historie ikke en *berigtigelse* af den gamle – men en *berigelse*.

Denne konceptualisering er også for mig personligt berigende, da den taler for en nysgerrig position. Det hørte skaber interesse for at høre mere, at høre om andre sider af taleren. Der bliver plads til en mangfoldighed af opfattelser frem for identifikationen af *den rette* opfattelse. Et reflekterende format besidder i mine øjne (og ører) lige netop dette potentiale. Berigelsen af fortællingerne kommer desuden ikke blot fra klienten alene, men finder sted i et konkret socialt rum. Gennem samtale og gennem andres refleksioner over denne samtale udvides det sagte. Stemmerne blander sig med hinanden, går i samme retning eller hver sin vej, og fra denne blanding af harmoni og disharmoni opstår til tider noget nyt og anderledes.



Reflekterende processer – gennemsigtighed og samarbejde

Det reflekterende team opstod for tyve år siden som et pragmatisk tiltag inden for familierapi. Teamet af terapeuter besluttede sig for at bytte om på rollerne og lade det observerende team bag envejsspejlet observere af klienterne. Lys og lyd slukkedes i det ene rum og tændtes i det andet (Andersen, 1999). Det lyder umiddelbart enkelt. Konsekvenserne var det ikke. Ved denne simple operation kan familierapi siges at have trådt med et forsigtigt skridt fra en traditionel systemisk praksis og ind i en socialkonstruktionistisk.

Socialkonstruktionismen er på dette tidspunkt et relativt nyt ståsted, inspireret bl.a. af tanker fra sociologi, psykologi og filosofi. Den har en postmodernistisk grundopfattelse og er optaget af den sociale konstruktion af mening (Mosgaard, 2005). Inden for terapiverdenen inspirerer tankerne især den systemiske terapi, hvor de på den ene side ligger i direkte forlængelse af dennes relationelle grundopfattelse, og på den anden side indeholder et regulært paradigmeskift. Den medfører en radikalt anderledes forståelse af mellemmenneskelig hjælp. Hvor man traditionelt interesserer sig for at guide en klient hen imod et ønsket forandringens endemål, er man nu optaget af at følge *klientens* oplevelser af ønskede endemål samt af sammen med klienten at opdage, hvilke *andre* endemål, der kunne være. Der er tale om en større ydmyghed – en forkastelse af ekspertrollen – og om en større uærbødighed over for taget-for-givet-viden. Terapeuten hverken optræder eller forstår sig selv som ekspert på mellemmenneskelige forhold. Refleksioner er derfor oftest udtrykt som tilbud – de har ikke til formål at være interventioner eller skabe bestemte forandringer.

Gennemsigtighed. At reflektere kan på den ene side betragtes som en metode eller et sæt retningslinjer, og som sådan vil jeg vende tilbage til det senere. Det kan på et mere basalt plan også tænkes på som et teoretisk og professionelt ståsted. Fra dette ståsted gives ikke råd, men hellere tilbagemeldinger om, hvordan det sagte har påvirket lytteren. Terapeuten indtager en mere ydmyg position – bliver et personligt deltagende menneske i en mellemmenneskelig relation. Det er således ikke hemmeligt, hvad en behandler tænker – der er ingen skjult dagsorden. Terapeuten udviser gennemsigtighed.



Samarbejde. Relationen mellem den reflekterende og den lyttende er dog ikke en hvilken som helst relation, men opstået i en situation, hvor en person er kommet til en anden for hjælp. Denne anden har derfor til opgave at søge at hjælpe. På grund af dette forhold er reflekterende samtaler ikke uden mål og med. De har til formål om muligt at hjælpe den hjælpsøgende. Til dette formål etableres relationen. Men på grund af situationens gennemsigtighed foregår arbejdet ikke på terapeutens præmisser eller med dennes teknikker. En terapi baseret på det reflekterende teams ideer er således basalt set et samarbejde.

Dette kapitel handler om gruppeterapi – en praksis, hvori reflekterende processer med fordel kan benyttes som grundlæggende bestanddel. Beskrivelserne stammer fra arbejdet inden for en del af psykiatrien, hvor gruppeterapi er et ambulantly behandlingstilbud til ikke-psykotiske voksne patienter. Reflekterende gruppeterapi er dog i mine øjne ikke en praksis begrænset til denne målgruppe, men en anderledes tilgang til gruppeterapi i det hele taget. En tilgang med en anden referenceramme end de traditionelle former – og med andre implicite idealer og opfattelser af formålet med gruppeterapi.



Gruppeterapi

"You are all individuals!"
"Yes! We're all individuals!"
"You're all different!"
"Yes, we are all different!"
"I'm not..."

- *Monty Python's Life of Brian* (1979)

Sammenhængen mellem individ og gruppe er kompleks. Nogle teorier forstår grupper som formelle størrelser bestående af selvstændige individer, og disse individer tænkes at handle ens i og uden for en gruppe, såvel som på tværs af forskellige grupper. Dette kan siges at være den klassisk modernistiske tankegang (se Gergen, 1991, for en beskrivelse). Jeg tænker selv på individ og gruppe som mere basalt forbundne. De to størrelser influerer konstant hinanden, således at intet enkeltindivid kan forstås som upåvirket af sociale sammenhænge, lige så vel som ingen gruppe kan forstås som system uden interesse for dets enkeltdele (Giddens, 1984).

For en forståelse af gruppens påvirkning af individet i gruppeterapi finder jeg det relevant at kigge på to fænomener fra socialpsykologien. De handler om tilbøjeligheden til at handle på usædvanlige måder ved indgåelse i sociale samspil – på den ene side gennem påvirkningen fra en autoritet og på den anden side gennem påvirkningen fra jævnbyrdige.

Autoritet. Den ene type indflydelse indbefatter det fænomen, som Stanley Milgram (1974) kaldte "lydighed", og som handler om vores tendens til at gøre selv ubehagelige ting under indflydelse af en autoritet. Jeg finder begrebet stemplende og negativt, og det forudsætter en helt særlig diskurs om mennesket, hvori idealet er det selvstændige, rationelle, ikke-manipulerbare individ. En anden og mere konstruktiv forståelse kunne være, at individer naturligt og naturligvis indgår i sammenhænge, hvor det giver mening at følge en autoritets opfattelser af situationen. Hvordan ellers lære den nye gruppekultur at kende, kunne man spørge.

Relationen mellem terapeuter og gruppedeltagere er karakteriseret ved en basal forskel i autoritetsposition. Terapeuterne er lederne af gruppen, de er hovedinterviewere, og de har på forhånd bestemt strukturen. Der følger særlige rettigheder med lederpositionen – og særlige påvirkningsmuligheder. Mulighederne består både i at kunne være et eksempel



og i at kunne støtte bestemte måder at føre dialog på. Gruppeterapeuterne kan i praksis ofte være med til at påvirke indhold og tonefald i deltagerens refleksioner til hinanden.

Jævnbyrdighed. Mennesket har en tilbøjelighed til at følge den adfærd, som udvises af de andre medlemmer af den gruppe, der trædes ind i. Dette er traditionelt, som i tilfældet med at følge autoriteter, blevet beskrevet som noget problematisk af socialpsykologien (Asch, 1946) og er i denne ånd blevet beskrevet med den negative term "konformitet". Mit eget bud er det i udgangspunktet mere neutrale, at vi alle på grund af vores sociale natur søger og skaber mening socialt. Det er gennem kontakten med jævnbyrdige, at der opdages og efterhånden udvikles en personlig deltagemåde – som på en måde "svinger" med både gruppens og ens egen livshistorie.

Jævnbyrdigheden formuleres ofte af gruppedeltagerne selv som fordelene ved gruppeterapi. Først og fremmest kan det give oplevelsen af at være "i samme båd" – der er andre, der har det svært med væsentlige områder i deres liv og har søgt hjælp, og måske har de andre ligefrem erfaring med samme typer af problemer. Et kraftfuldt fænomen i gruppeterapi er således også *genkendelse*. Pludselig kan andre sætte ord på følelser, tanker eller erfaringer, som ellers opfattedes som private, og måske usædvanlige og dermed unormale.

Aspektet af jævnbyrdighed i gruppeterapi giver ligeledes mulighed for at arbejde med sine problemer på nye indirekte måder: Enten kan deltagerne arbejde med egne problemer ved at *lytte* til andres, eller de kan arbejde med egne problemer ved at *reflektere* over andres. Med andre ord giver tilstedeværelsen af de andre den mærkværdige mulighed at se på sig selv uden selv at være "i søgelyset".

For at undgå, at indflydelsen fra autoriteter eller jævnbyrdige fører til lydighed eller konformitet, benyttes i gruppeterapi en bestemt struktur, som skal modvirke, at den enkeltes stemme forsvinder. I det følgende vil jeg beskrive en praksis, der søger at give plads til såvel gruppens påvirkning af individet som til individets påvirkning af gruppen.



Reflekterende gruppeterapi

At indføre refleksioner i gruppeterapi er ikke en kuriositet, men derimod en naturlig følge af ønsket om at arbejde gruppeterapeutisk efter en nyere systemisk referenceramme. At benytte reflekterende team i gruppe er især kendt fra supervisionssammenhænge (Schilling, 1997), og det er i udstrakt grad samme grundtanker og metoder, som benyttes i gruppeterapi. I praksis har jeg arbejdet med gruppeterapi ud fra den systemiske og løsningsfokuserede tilgang, som er beskrevet af Mogens Holme og Pia Rubin (2000). Den reflekterende tilstand med særlige socialkonstruktionistiske grundantagelser ligger under de systemiske forståelser. De væsentlige elementer i reflekterende gruppeterapi er:

Rammer. De formelle rammer kan variere fra én professionel kontekst til en anden. Rammerne, som ligger til grund for dette kapitel, er en gruppestørrelse på 8 til 10 gruppedeltagere og to terapeuter. Gruppen mødes igennem fire måneder en gang ugentligt i cirka 2½ time. Gruppeterapien foregår med deltagere og terapeuter siddende med ansigterne imod hinanden, enten med eller uden et bord imellem sig.

Målsætning. Der arbejdes fra begyndelsen af gruppeforløbet med at lave en målsætning for hele terapien. Dette kan gøres enten ved at fokusere på målet – hvad ønskes der i den anden ende? – eller på problemstillingen – hvilke problemer plager klienten nu og ønskes ændret? Ofte benyttes skalaer fra 0 til 10 til beskrivelse af eksempelvis problemets oplevede gene for klienten og til identifikation af forskelle i denne gene. Midtvejs i gruppeforløbet kan der evalueres: Opleves der halvvejs i forløbet ikke en forbedring eller en ændring af et givet problems væsentlighed, drøftes dette i gruppen: Er den manglende ændring udtryk for, at terapien ikke kan hjælpe; at emnet ikke er blevet adresseret nok; at der har været arbejdet med andre vigtige ting i stedet; at det ikke kan ændres, men i stedet må accepteres; eller noget helt femte?

Positivrunde. En konkret gruppegang startes med en "positivrunde". Her får alle chancen for kortfattet at fortælle om en positiv oplevelse, som har fundet sted siden sidste gruppemøde – gerne i relation til den enkeltes præsenterede problemstilling. Alle involveres således fra starten i en øvelse i selvreflekterende positiv konnotation. Dette kan opleves særligt svært for nogen, og en god træning for mange. Formålet er oplagt ressourcefokuseret – frem for problemfokuseret.



Kommentarer til sidst. Herefter er der mulighed for at komme med kommentarer til sidste gruppegang. Her kan både virksomme og konfliktfyldte hændelser tages op, og det er også muligt at udtrykke frustrationer eller glæde over interne relationer i gruppen. Dette punkt kan om nødvendigt bredes ud og udfylde den tid, der behøves.

Individuelt interview. Nu fordeles tiden mellem de af gruppedeltagerne, som ønsker det. Samtalerne foregår nu primært mellem terapeuterne og den enkelte gruppedeltager. Der er således tale om en slags individuel terapi i gruppe. De andre kan imens lytte, spekulere over det sagte, lade sig berøre eller bevæge sig andre steder hen i tankerne.

Refleksionsrunde. Efter cirka en halv times samtale afsluttes interviewet, og der lægges op til refleksionsrunde. Den, som er blevet interviewet, bør dog spørges, om han eller hun ønsker refleksioner. Ønskes det ikke, respekteres det, og gruppeterapien bevæger sig videre med næste individuelle samtale. For det meste ønskes dog refleksioner – flere oplever dem ligefrem som en væsentligere del af terapien end det foregående interview.

Den interviewede kan nu læne sig tilbage og lytte. De andre gruppedeltagere opfordres til at tale om de tanker, de har fået under lytningen til terapeuternes og klientens dialog. Til tider kan begge terapeuterne eller blot den ene deltage. Måske ønsker vedkommende, der har "været på", at terapeuterne først reflekterer med hinanden, før de andre bringer deres kommentarer på banen.

Gruppedeltagerne præsenteres ved gruppeforløbets begyndelse for nogle *principper for refleksion*. Baseret på praktisk erfaring og på de oprindelige refleksionstanker er der udviklet forskellige retningslinjer til understøttelse af de reflekterende processer. Jeg vil selv sammenfatte fire nyttige retningslinjer for et reflekterende team således:

1) Vær konstruktiv

Refleksioner er støttende, ikke konfronterende. Fokus kan ligge på fremtiden, på eventuelle løsninger eller på en anderledes forståelse af det præsenterede problem. Der kan eksempelvis benyttes positiv konnotation, altså en måde at opleve det fortalte som meningsfyldt i den givne kontekst.

2) Kommentér på det sagte

Dette har to formål: På den ene side at undgå spekulationer og tolkninger, som kunne give udtryk for en bedreviden, og på den anden side at udvise respekt for det, der vælges at være usagt.



3) Benyt undrende, spørgende udtalelser

Nysgerrighed og kreativitet vægtes frem for holdninger og skråsikkerhed. Om der må tolkes eller ej er et spørgsmål, som jeg vil diskutere senere, men formuleringerne bør under alle omstændigheder tage form som tilbudte ideer frem for sandheder.

4) Tal i tredje-person

Ikke at tale direkte til den person, der lige er blevet interviewet, giver denne mulighed for at lade fare. Det giver en frihed fra et ofte implicit kommunikativt krav om at svare eller tage stilling.

Strukturelle overvejelser

En terapigruppe er i gruppepsykologisk forstand (Gjøsund & Huseby, 1998) at betegne som en *formel* gruppe. Det er en gruppe, som ikke opstår spontant, men er skabt på baggrund af det særlige ønske at samle folk omkring det fælles mål at søge at ændre et eller andet for den enkelte deltager. Den er desuden i den form, som jeg her beskriver, struktureret omkring et autoritetsforhold.

Umiddelbart kan det synes i modstrid med socialkonstruktionistiske principper at være så interesseret i at skabe en bestemt struktur med så faste rammer. Det kan virke mere direktivt end ikke-intervenerende. Men enhver terapiform har sin struktur – uanset erkendelsesteoretisk udgangspunkt. Der kunne lige så vel være valgt nogle andre rammer, men dette gør ikke terapigruppen mindre socialkonstruktionistisk i sine bestræbelser. Der ville blot være tale om en anden praksis med samme idealer. Rammerne er valgt ud fra en opmærksomhed på at modvirke lydighed og konformitet hos individerne i gruppen, og i stedet fremme det reflekterende teams ideal om samarbejde og gennemsigtighed.

Gruppeterapi er traditionelt en behandlingsform med fokus på personlig vækst og støtte til at arbejde med sig selv i sine relationer blandt andet gennem terapeutens tolkninger af gruppedynamikker inden for terapigruppen (Brabender, 2002). Det kan i disse former derfor være gavnligt ikke at bremse eventuelle konflikter eller tilsyneladende uvedkommende snak. Den reflekterende gruppeterapi benytter det særlige sociale aspekt af terapiformen på andre måder, da formålet er et andet. Jeg vil nu give et bud på, hvordan reflekterende gruppeterapi fungerer.



En ikke for usædvanlig forskel

At møde dig et sted
Hvor du egentlig slet ikke er
- Alrune Rod: *Om at* (1971)

Som nævnt i indledningen er en central del af reflekterende processer lytning. For nogle er det rigeligt at blive lyttet på, at opleve ikke at være alene med sin historie. Men lytning i sig selv er ikke altid nok. For nogle lægges herudover vægt på en mere aktiv orientering imod løsning af et problem eller lindring af en oplevet lidelse.

Om midlet er lytning eller problemløsning, er målet dog altid at skabe en eller anden forandring. Den terapeutiske samtale skal have haft en effekt. Forandringen kan være på det interpersonelle, det handlingsmæssige eller det meningsskabende plan alt efter terapietning og klientens interesser, men under alle omstændigheder stiller dette grundvilkår et krav til terapeuten om at være medskaber af en forskel. Men hvordan?

Én metode, som blandt andet praktiseres inden for pædagogikken, passer på mange måder til en socialkonstruktionistisk tilgang. Ifølge denne tankegang bør forandringen komme fra klienten selv, mens den professionelles rolle er at være facilitator for denne forandring. Denne tankegang er i familie med Lev Vygotskys (1974) beskrivelse af "zonen for nærmeste udvikling". Det drejer sig om at støtte og skubbe nøjagtigt så meget, som klienten selv er parat til – og lidt til. Klienten skal så at sige provokeres nok til, at en forandring finder sted, men ikke så meget, at der vil opstå modstand, således at ingen forandring finder sted. Tom Andersen (1992) benævner denne balance *en ikke for usædvanlig forskel*. Overført til en reflekterende tilgang har han andetsteds (1995) talt om passende usædvanlige refleksioner.

Uanset om refleksionerne mest har karakter af lytning eller af problemløsning, er det virksomme element – det, der bringer klienten videre – at de har gjort en forskel. Dette betyder ikke, at selve refleksionen i sig selv skal tilstræbes at være passende usædvanlig. Det betyder derimod, at refleksionens *modtager* skal opleve eller tænke noget passende usædvanligt ved at høre den. Det passende usædvanlige tilhører så at sige modtageren.

Erfaringen er, at dette kan finde sted på en række forskellige måder. Jeg har forsøgt analytisk at inddele disse i fire overordnede praktiske metoder, belyst ved hjælp af



eksempler. Derefter vil jeg forsøge at forstå refleksionernes virkning gennem en opdeling i to modsatrettede måder, disse metoder kan siges at virke på.

Metode i praksis

Reflekterende gruppeterapi giver forskellige muligheder for at yde hjælp, rækkende fra det mere lyttende til det mere problemløsende. Der kan ses forskellige tendenser i udformningen af refleksionerne, og ikke alle er klassisk reflekterende i den oprindelige forståelse. Blandt andet er der plads til at give råd, selv om det kan synes i modstrid med idealet om ikke-ekspertise. Dette bliver diskuteret sidst i kapitlet. Jeg vil her gennem eksempler fra fire forskellige gruppesituationer præsentere mit bud på fire refleksionstyper.

1) Vidnesbyrd

Gennem flere år har Anne kæmpet en brav kamp for at få mere kontakt med sin søn, som er blevet fjernet fra hende som tolvårig, og som i dag er sytten. Han har for år tilbage fået en DAMP-diagnose, og Anne havde, dengang som nu, hverken praktisk eller følelsesmæssigt overskud til at tage sig af ham. Han bor i dag hos en plejefamilie. Denne familie mener ikke, at det er hensigtsmæssigt for sønnen at se sin mor for meget og oplever ifølge Anne, at hun blander sig for meget i deres opdragelse. Anne mener, at sønnen mistrives i skolen og finder det vigtigt, at der bliver taget mere højde for hans handicap i hans dagligdag. Hun mener eksempelvis, at han bør skifte skole. Hverken plejefamilien eller de sociale myndigheder er dog indstillet på dette, og Anne oplever stor afmagt. Hun græder, når hun fortæller om dette i gruppen, og giver udtryk for stor vrede og trøstesløshed forbundet med "systemets" svigt og umyndiggørelse af hende som mor.

Refleksionerne fra de andre gruppemedlemmer udformer sig som en række erklæringer om at være blevet ramt af Annes historie. Der udtrykkes, med forskelligt ordvalg, medfølelse og empati med hendes svære situation. Anne oplever sig efter refleksionsrunden mere rolig og mindre alene med sine problemer. Vel at mærke uden at konkrete løsningsforslag kom på bordet.



2) Nye metaforer

Flere gange i løbet af et interview med Birthe går hun i stå og kan ikke svare på terapeuternes spørgsmål. Hun fortæller, at hun er "helt blank oveni". Når hun taler, er der fart på, og hun kan have svært ved at fastholde en rød tråd og beder terapeuterne om at hjælpe hende med dette. Hun oplever også let denne forvirring på andre områder af sit liv – hun kan let føle sig forvirret og ude af stand til at træffe selv simple beslutninger i dagligdagen. Hun plages af selvbebrejdelser over dette og har en vis bekymring omkring sine tanker. Hun tror, at der muligvis er noget galt med hendes hjerne – noget, som forhindrer hende i at tænke klart.

I refleksionsrunden siger en mandlig deltager, at han ikke tror, det går for langsomt i Birthes hoved, men tværtimod for hurtigt. Han siger: "Jeg ser for mig et farvehjul fra min barndom. Det indeholder alle regnbuens farver. Når man drejer hjulet rundt, sker der det fascinerende, at farverne bliver mindre tydelige. Til sidst, når det drejer rigtig hurtigt rundt, forsvinder farverne, og hjulet bliver hvidt."

3) Genkendelse og erfaring

En voldsom angst griber til tider Connie og paralyserer hende næsten. Hun er meget opsat på at slippe af med den, men har svært ved at forstå, hvorfor den kommer. Et par gange, under samtaler med hende eller med andre om situationer, som er umulige at kontrollere, får Connie angstanfald i gruppen. Forskellige metoder til lettelse af angsten øves i og uden for gruppen, men ikke kun med held. Det er for vanskeligt for hende, og hun finder det i det hele taget temmelig pinligt at lide af angst.

En anden deltager fortæller om en tidligere periode i sit liv, hvor han var ramt af svær angst. Han havde ikke villet finde sig i at blive handlingslammet af angsten og havde fundet frem til en metode, der hjalp ham: I stedet for at flygte eller sætte alle mulige initiativer i værk for at mindske angsten, havde han forsøgt at se den direkte i øjnene. Når han oplevede et begyndende angstanfald, sagde han højt: "Kom an!", hvorefter angstanfaldet kom, men også forsvandt igen relativt hurtigt. Connie forsøger sig med en lignende fremgangsmåde. Det kræver mod af hende, men hun står



angstanfaldene igennem, og oplever en vis stolthed over at kunne det. Angstanfaldene bliver undervejs kortere, end de plejede at være. De forsvinder ikke, men deres indflydelse over hendes liv mindskes efterhånden.

4) Råd

Daniel har ikke noget netværk og har det svært i sociale sammenhænge, især når de er uformelle og indeholder implicite krav om en adfærd, han ikke er bekendt med. Han begynder at få mere selvtillid i løbet af gruppeforløbet og omtaler sin store ensomhed, som han nu har modet til at gøre noget ved. Han ønsker at opbygge et netværk, men ved ikke hvor eller hvordan han skal tage fat på det.

En gruppedeltager fortæller i refleksionsrunden om "København Logen", som er et socialt mødested, bl.a. for ensomme mennesker. Her kan man i sit eget tempo lære andre at kende gennem forskellige arrangementer. Hun har selv gode erfaringer herfra og foreslår Daniel at opsøge logen. Konsekvensen af refleksionen var, at Daniel tager kontakt til logen og får flere erfaringer, ikke alle positive, men bestemt lærerige for hans spirende sociale liv.

Virkingen af gruppens refleksioner

Der kan formuleres mange hypoteser om, hvad der kan siges at være de virksomme elementer i det reflekterende format i gruppeterapi. Er der tale om unikke forhold, som kun gør sig gældende i en gruppe? Eller ligger det særlige udelukkende i refleksionstankegangen? Mit eget bud er, at den reflekterende tilgang giver gruppeterapi et særligt skær og nogle særlige muligheder. Dette vil jeg reflektere over nedenfor ved at pege på to tilsyneladende modsatrettede typer af virkninger.

1) Et kor af stemmer

Elementet af støtte kan være væsentligt for mange klienter. At andre hører deres historie og basalt anerkender den. Jo flere der anerkender, desto mere tiltro kan der have til den fortalte forståelse af en situation, en relation eller en følelsesmæssig oplevelse. Fortællingen kan på denne måde få meningsfylde gennem flerstemmighed.



Som i et gospelkor kan styrken findes i selve fællesskabet omkring den samme melodi, som i samstemmigheden opnår fyldighed.

At blive støttet af en gruppe indeholder et væsentligt element af *vidnesbyrd* (Fox et al., 2003). Oplevelsernes ensomhed udfordres, når andre bevidner og berøres af dem. Klienten bliver hørt – ukritiseret, uvurderet og urådgivet. Dette element af de reflekterende processer fungerer på samme måde som koret i en græsk tragedie (Papp, 1983), således at forstå, at der i vidnesbyrdet ligger en medfølelse med den lidende, men ingen forslag til lindring.

2) En mangfoldighed af stemmer

Det andet element, som jeg vil udskille, går videre end medfølelsen. Her kommer kreativiteten ind i billedet: Det nye og anderledes – og måske modsætningsfyldte. De mange stemmer i gruppens "kor" kan nemlig også synge forskellige melodier over samme tema. Hver lytter sidder tilbage med sit eget billede, sin egen forståelse eller sine egne forestillinger om udveje eller fremtider. Der kan således til tider opstå en heterogenitet af stemmer (Wertsch, 1991), og klienten kan på denne måde selv vælge den vej eller den forståelse, som findes nyttig for at kunne komme videre. Nye ord og veje frem opdages måske, og nye drømme om fremtiden kan opstå (Lang & McAdam, 1997).

Måske kan denne lydcollage ligefrem få lov til at eksistere usorteret – som et billede på, at virkeligheden er mangestemmig og kan konstrueres på flere også modstridende måder. Det er måske ligefrem forfriskende at erkende, at der altid eksisterer andre fortællinger med andre muligheder end de allerede kendte, fastlåste fortællinger. Nye metaforer og historier kan således indeholde et forandrende potentiale alene i deres anderledeshed.



Refleksioner over refleksioner i gruppeterapi

Wherever the relevance of speech is at stake, matters become political by definition, for speech is what makes man a political being.
- Hannah Arendt: *The human condition* (1958)

På flere måder kan den beskrevne tilgang til gruppeterapi siges at afvige fra de grundlæggende principper om ikke-intervention iboende i idealet for reflekterende processer. Dette ideal er ifølge Andersen (i Denborough, 2001) ikke at være mål- eller produktorienteret, men at være basalt procesorienteret. Hvis vore ord kan hjælpe, er det godt, men det er i sagens natur ikke til at vide på forhånd. Vi ved ikke, hvad der er bedst for klienten – der eksisterer ikke en facitliste for menneskelivet.

I reflekterende gruppeterapi, som beskrevet her, kan terapeuten eller de andre gruppedeltagere til tider optræde som en slags eksperter: Der er plads til at give råd, og til tider kan der også forekomme overordnede tolkninger, således at nye ord tilbydes som metaforståelser af klientens fortællinger. Dette sker ud fra den antagelse, at nye ord eller ideer til tider kan åbne andre veje hen imod ønskede mål. Min grundantagelse er nemlig, at terapien skal have et formål – den skal handle om noget. Der er noget, der ønskes forandret, og dette forsøges i samarbejde mellem klient og terapeut – og i dette tilfælde også de andre gruppedeltagere. Der søges skabt den tidligere nævnte ”ikke for usædvanlige forskel”.

Det ser altså ud til, at der her er tale om et dilemma for refleksionsprocessen – et dilemma, som hænger sammen med synet på terapeuten og terapiens rolle: Er terapeuten interesseret i proces eller i løsning? Skal gruppeterapeuten være ikke-vidende eller træde ind i en ekspertposition? Jeg håber, at det kan lade sig gøre at operere i begge positioner. At optræde som autoritet, men ikke tage patent på en sandhed.

Problematikken er blevet debatteret under betegnelsen Lyotards paradoks (fra Weber, 1985). Filosofen Jean-François Lyotard udtaler, at for at sikre, at ingen systematisk nægtes en stemme, må vores samtaler have nogle fastlagte rammer omkring sig – men i denne anvisning ligger jo en prioritering af den stemme, der ønsker kontrol over samtalens form. I denne sammenhæng kan paradokset formuleres således: Det kan være

nødvendigt at påtage sig styringen for at sikre, at alle stemmer bliver hørt. Også de ellers undertrykte eller marginaliserede stemmer.

Der er altså tale om et politisk projekt – et projekt, der kun på overfladen er selvmodsigende. Det handler nemlig om væsentligheden ved engagement, ved at have noget på hjerte. Selv den reflekterende position må derfor også indeholde dette engagement. Den reflekterende vil noget med sin refleksion, hun har en dagsorden (Mosgaard, 2003). *Hvilken* dagsorden, og dermed indholdet i refleksionerne, er derimod ikke forudbestemt. Hver enkelt person har særlige ideer om det gode liv, om den gode hjælp – særlige kæpheste. Dette påvirker som en selvfølge refleksionerne, og disse bliver ikke neutrale, for vores tilgang til verden er ikke neutral. Heldigvis.

Socialkonstruktionistisk terapi er, som jeg ser det, egentlig ikke traditionelt demokratisk. Demokrati fordrer en *debatkultur*, og i en sådan kultur kommer de diskursivt dygtige mest til orde og dominerer retningen og udformningen af samtalen. I modsætning hertil opfordrer et reflekterende format *alle* stemmer til at blande sig, også de generte og de udstødte. En socialkonstruktionistisk terapi søger ikke det bedste arguments forrang, men derimod de mange stemmers simultane tilstedeværelse. Dette skærer auraen af autoritativ viden væk fra den professionelles udtalelser og åbner mulighed for, at også terapeutens opfattelser kan suppleres med andre. At lade alle gruppemedlemmer deltage med deres stemmer – med deres eget sprog – kan forhåbentlig modvirke det, som kunne kaldes en professionel kolonisering af vores stemmer (Barker, 2004).

Det politiske engagement ligger således i en meta-dagsorden – i en måde at lade forskellige dagsordener få plads. Det handler på den måde ikke kun om at give stemme til de ikke-hørte, men også om at skabe dialog – selv imellem meget polariserede stemmer (som f.eks. Chasin & Herzig, 1994). Måske er en af gruppeterapiens fornemste opgaver at være en praksis, hvor det ikke handler om integration og gensidig påvirkning, men om sameksistens og dialog. Det er ikke altid sådan, at der kan findes konsensus, men gruppemedlemmerne kan til tider enes om at være uenige. De ikke-hørte stemmer skal ikke assimileres ind i en ny og bedre forståelse, men snarere inkluderes og være med til at udvide forståelsen.



Afsluttende refleksioner

Det hørte afhænger ikke blot af det fortalte – men i høj grad også af den, der lytter. En given sag kan altid forstås på flere måder afhængigt af de personer, der oplever den, og en gruppe individer, som præsenteres for en fortælling, vil sandsynligvis bide mærke i forskellige enkeltdele eller overordnede temaer, alt efter egne interesser eller opmærksomheder. Et mål med det reflekterende format er netop at skabe et rum, hvori disse forskelligheder kan udtrykkes.

Indførelsen af refleksioner i gruppeterapi kan således i bedste fald tjene til at modvirke ensretning af stemmer. De socialpsykologiske tendenser til lydighed og konformitet kan aktivt modarbejdes, således at hverken den dominerende eller den marginaliserede forståelse forkastes. Både autoritetsforhold og indflydelsen fra jævnbyrdige kan bruges som ressource, og ideelt set kan anderledes fortællinger få lov til at erstatte eller blot eksistere ved siden af mere udbredte fortællinger.

At deltage engageret med *sin* stemme i en gruppe fuld af samstemmende eller forskellige fortællinger kan til tider medvirke til en mulig ændring af en klients uønskede situation. Refleksionerne er udtryk for særlige opmærksomheder og nye ideer og forståelser dannet på baggrund af det hørte, og netop det nye i refleksionerne kan være medvirkende til, at der skabes noget nyt. Nye forståelser, nye handlemuligheder, nye verdener.

En stemme uden resonans skaber ingen nye lyde. Når stemmer giver genklang eller vækker uventede stemmer, opstår nye genklange og dermed nye melodier.



Litteratur

Alrune Rod (1971): Om at. Fra: *Alrune Rock*. Sonet.

Andersen, T. (1992): Reflections on reflecting with families. I: McNamee & Gergen (red.): *Therapy as social construction*. Sage Publications.

Andersen, T. (1994): *Reflekterende processer: Samtaler og samtaler om samtalerne*. Dansk psykologisk Forlag.

Andersen, T. (1995): Reflecting processes; acts of informing and forming. You can borrow my eyes, but you must not take them away from me! I: Friedman (red.): *The reflecting team in action*. Guilford Press.

Andersen, T. (1999): The reversal of light and sound. *Gecko*, vol. 2.

Arendt, H (1958): *The human condition*. The University of Chicago Press.

Asch, S. E. (1946): Forming impressions of personality. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, nr. 41.

Barker, P. (2004): Uncommon sense: The evidence of story-making. *New Therapist*, nr. 33.

Brabender, V. (2002): *Introduction to group therapy*. John Wiley & Sons, Inc.

Chasin, R. & M. Herzig (1994): Creating systemic interventions for the sociopolitical arena. I: Gould & DeMuth (red.): *The global family therapist: Integrating the personal, professional, and political*. Allyn and Bacon.

Denborough, D. (2001): Reflecting family therapy: An interview with Tom Andersen. I: Denborough (red.): *Family therapy: Exploring the field's past, present & possible futures*. Dulwich Centre Publications.

Fox, H., C. Tench & Marie (2003): Outsider-witness practices and group supervision. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, nr. 4

Gergen, K.J. (1991): *The saturated self: Dilemmas of identity in contemporary life*. Basic Books.

Giddens, A. (1984): *The constitution of society*. Polity Press.

Gjørund, P. & R. Huseby (1998): *To eller flere: Basiskunnskaper i gruppepsykologi*. NKS-forlaget.

- Hoffman, L. (1993): *Exchanging voices: A collaborative approach to family therapy*. Karnac Books.
- Holme, M. & P. Rubin (2000): Incestgruppeterapi på systemisk og løsningsfokuseret grundlag. *Agrippa*, vol. 20.
- Lang, P. & E. McAdam (1997): Narrative-ating: Future dreams in present living. *Human Systems*, vol. 8, nr. 1.
- McAdam, E. (1995): Tuning into the voice of influence: The social construction of therapy with children. *Human Systems*, vol. 6, nr. 3-4.
- Milgram, S. (1974): *Obedience to authority: An experimental view*. Harper & Row.
- Monty Python's Life of Brian* (1979). Handmade Films Ltd. & Python (Monty) Pictures Limited.
- Mosgaard, J. (2003): Psykoterapeutiske dagsordener: Om respektfuld manipulation og etisk engagement. *Fokus på familien*, vol. 31, nr. 4.
- Mosgaard, J. (2005): Den sociale konstruktion. *Psykolog Nyt*, nr. 4.
- Papp, P. (1983): *The process of change*. Guilford Press.
- Schilling, B. (1997): *Systemisk supervisionsmetodik: Et sprogspil for professionelle, der anvender supervision*. Dansk psykologisk Forlag.
- Tolkien, J.R.R. (1978): *Silmarillion*. Gyldendal.
- Vygotsky, L.S. (1974): *Tænkning og sprog 2*. Hans Reitzels Forlag.
- Weber, S. (1985): Literature – Just making it. I: Lyotard: *Just Gaming*. University of Minnesota Press.
- Wertsch, J.V. (1991): *Voices of the mind: A sociocultural approach to mediated action*. Harvard University Press.
- White, M. (2000): Re-engaging with history: The absent but implicit. I: *Reflections on narrative practice: Essays and interviews*. Dulwich Centre Publications.