

Hva er gruppeanalytisk psykoterapi?

Av Elisabeth Tjora ("Rapport om gruppepsykoterapiutdannelsen i Norge", oktober 1991)

Gruppeterapi har nesten en hundreårig historie, men det er særlig etter siste verdenskrig at utviklingen av grupper som terapeutisk redskap har skutt fart. Det har vært gjort mange forsøk på å overføre psykoanalytisk tankegang og teknikk til grupper. Det kan i hovedsak gjøres på tre måter:

- **Terapi i gruppen** – dvs. terapeuter behandler ett og ett individ i gruppen, og toveisforholdet mellom terapeut og hver enkelt pasient er beholdt.
- **Terapi av gruppen** – gruppen som helhet er pasienten, så å si. Også her er den dyadiske relasjon i behold. Terapeutene behandler gruppen som helhet, og gjør alle sine intervensjoner på gruppenivå. Dette er grunnlaget for Tavistock-modellen.
- **Terapi gjennom gruppen** eller ved gruppen. Den enkelte pasient behandles med gruppen som referanseramme. Gjennom måten hvert enkelt individ deltar i gruppen på, dannes en helhet hvor enkeltpasientens patologi kommer til syne og kan gjøres til gjenstand for tolkning og bearbeiding. Terapeuten konsentrerer oppmerksomheten snart om gruppen som helhet, snart om den enkelte slik han trer frem mot gruppen som balgrunn. Det er terapi for individet gjennom gruppen.

Det engelske "therapy in the group, of the group and by the group" tydeliggjør kanskje ennå mer hvor viktige preposisjonene blir for å beskrive forskjellen. Det er den siste formen som står frem som gruppeanalyse eller gruppeanalytisk psykoterapi. Den ble utviklet etter annen verdenskrig først og fremst av S.H.Foulkes (f.1898), som opprinnelig var tysk, men som flyttet til England i 1933 og virket der til sin død i 1976. (Behr & Hearst 1982).

Foulkes forsøkte å lage en syntese av mange ulike teoretiske skoler. Han lånte elementer fra psykoanalyse, sosialpsykologi, gestaltpsykologi og generell systemteori. Sosialpsykologisk sett kan menneskelig atferd bare forstås i samspill med de omgivende sosiale grupper. Fra gestaltpsykologien kommer ideen om at det som foregår i gruppen er et stadig vekselspill av figur – grunn forhold, hvor snart ett, snart et annet aspekt av dynamisk nettverk kommer til syne med nettverket eller deler av det som vekslende bakgrunn.

Foulkes gjennomgikk psykoanalytisk egenbehandling i Wien og var en stund leder av psykoanalytisk institutt i Frankfurt. Hans grunnleggende psykoanalytiske skolering var vesentlig for utviklingen av gruppeanalysen. Foulkes møtte Freud personlig et par ganger, men hadde ellers liten kontakt med ham. Freud beskrev i "gruppepsykologi og analyse av ego" i 1921 hvorledes medlemmene i en gruppe er bundet av libidinøse bånd til lederen og gjennom dette identifiserer seg med hverandre. Internaliserte objektreasjoner som ego-ideal og superego projisert på lederen. Det er dette som forvandler en samling individer til en gruppe.

Psykoanalysens begrepsapparat lar seg i stor utstrekning anvende i gruppeanalyse, men alle forhold fra den psykoanalytiske dyade lar seg ikke uten videre omsette til gruppen. I gruppe har man jo ikke den analytiske situasjon med pasienten liggende og terapeuten utenfor synsvidde. Intimiteten og invitasjonen til regresjon blir derfor ikke framtrædende i gruppe. Men også gruppeanalyse baserer seg på frie assosiasjoner, bevisstgjøring av ubevisst material og bearbeiding av overføring og motstand. Utviklingen av objektreasjonsteorien har hatt stor betydning for forståelsen av gruppeanalyse. Personligheten sett som et dynamisk system av objektreasjoner, hvor individet utvikler seg i en stadig

strøm av kommunikasjonsprosesser med sine omgivelser, fra tidligste mor-barn-forhold, er særlig anvendbart i gruppe, hvor jo pasienten så å si forsynes med objekter: gruppemedlemmer og terapeut og gruppen som helhet. Disse kommer gradvis til å representere viktige personer og hendelser fra deltakernes tidligere liv, dog med den realitetskonfronterende korreksjon at de samtidig representerer seg selv.

Bidrag fra selv-psykologien, med utvikling av narsissismebegrepet, har økt forståelsen for mange prosesser i gruppe. "Grunnleggende er forståelsen av barnets tidlige respons til foreldrene både som libidinøse objekter og "selv-objekter" som spiller og understøtter utviklingen av selvet. Teoriene om narsissisme og narsissistisk overføring som leder til idealisering, behov for speiling, ønsket om sammensmeltning med objektet eller å ha en "tvilling", kaster lys over en rekke interaksjoner som forekommer i gruppeterapi" (Stone & Whitman 1978)

Systemteori har også viktige implikasjoner for forståelse av grupper. Agazarian (1983) har utviklet en måte å se systemteoretisk på en persons deltakelse i en gruppe. Deltakelsen omfatter fire systemer: to individuelle, nemlig individets personlighet, og individets deltakelse som medlem i gruppen, og to som tilhører gruppen: den rolle individet spiller for gruppen, og gruppen som helhet. Gruppemedlemmenes atferd kan forstås ut fra analyse av samvirket av disse systemene.

Hvordan vil en betrakte en nevrotisk symptomatologi innefor en gruppeanalytisk tankegang? I følge Foulkes er det slik at symptomer oppstår i en eller annen form for uforlikelighet og blokkering i kommunikasjonen mellom individet og den gruppen som omgir ham. Først og fremst gjelder det familien, men også andre viktige nettverk: kameratflokk, klassen, arbeidsplassen. Personen danner så å si brennpunktet for forstyrrede interpersonelle prosesser. Når det ikke lenger er mulig å kommunisere forståelig med omgivelsene, vil det bli vanskelig å oppnå den nødvendige følelsesmessige næring og forsynig av det som er meningsfylt i tilværelsen. Dette vil nedfelle seg som en intrapsykisk konflikt i individet selv, og påvirke hans forhold til familien og i neste omgang familiens forhold til sitt omgivende samfunn. En slik konflikt blir uttrykt i symptomer, og ikke i et forståelig, kommuniserbart språk. Så lenge det ikke kan meddeles i en forståelig form, kan det ikke gjøres til gjenstand for bearbeidelse, og derfor kan det heller ikke oppstå noen lindring.

I gruppeanalyse forsøker en å skape en situasjon hvor hvert enkelt medlem kan gjenkjenne og gjennomarbeide de uoverensstemmelser som har oppstått i forhold til det opprinnelige nettverket. For så vidt kan en godt anvende gruppeanalytiske prinsipper i familierapi og behandle familiegruppen som sådan. Vanligvis setter en likevel sammen en terapigruppe av personer som ikke tidligere har hatt noe med hverandre å gjøre. Man lager en gruppe hvor medlemmene til sammen utgjør et sosialt mikrokosmos som representerer den sosiale norm i det nettverk, som hvert individ, med sine symptomer, danner et avvik fra. Foulkes sier: den viktigste grunnen til at pasienter kan forsterke hverandres normale reaksjoner, og få fram og korrigere hverandres neurotiske reaksjoner, er at de til sammen utgjør nettopp den norm som de alle hver for seg avviker fra. Det samfunnet som de er en miniatyrtutgave av, bestemmer hva som er normal, sosialt akseptabel atferd. I gruppen vil det altså være en stadig impuls i retning av å tydeliggjøre og avvikle neurotiske mønstre til fordel for mer konstruktive mønstre. Foulkes brukte betegnelsen "ego-training in action" for å beskrive denne prosessen (Foulkes & Anthony 1957). Den vanlige gruppeanalytiske gruppe er altså en liten gruppe som teller mellom seks og ni medlemmer. Er gruppen mindre, vil den vanskelig representere det mangfold som gjør den til et sosialt mikrokosmos. I større grupper forsterkes de dynamiske prosesser, og mengden av relasjoner gjør det vanskeligere å

tenke og bevare evnen til realitetstesting. Prosjeksjoner og følelser av å bli overveldet og invadert er til stede, og psykoseliknende mekanismer kan la seg utløse, ofte med stor stigning i angstnivå. I storgruppen rår langt mer primitive interpersonelle mekanismer enn i den lille gruppen.

Foulkes brukte betegnelsen "conductor" om gruppelederen. Han tenkte faktisk på dirigenten i et orkester hvor alle spiller i harmoni uten at utøver eller instrument mister sitt særpreg og hvor disharmonier kan gjenkjennes og korrigeres.

Gruppeterapeuten har to funksjoner, som hver for seg tillegges stor vekt: gruppeterapeuten er gruppens dynamiske administrator, og samtidig gruppens analytiker. Som gruppens dynamiske administrator er gruppeterapeuten ansvarlig for utvalget av medlemmer til gruppen. Dette er et svært viktig felt. I skredderfaget heter det at "tilskjæringen er halvparten av det ferdige plagget". En nøyaktig sammensetning av gruppen er nødvendig for at den skal fungere som et godt terapeutisk redskap. Det er vanskelig å gi gode enkle regler for sammensetningen av en gruppe, og det er vanskelig å forutsi hvorledes en person vil fungere i gruppe ut fra individualsamtaler. Terapeuten må til en viss grad prøve å forestille seg hvordan personen vil oppføre seg i gruppen og hvilken rolle han eller hun vil få. For gruppeanalytisk terapi gjelder det likevel, at rimelig jeg-styrke er nødvendig. Yalom (1970) foreslår et prinsipp om likhet i jeg-styrke og forskjell i symptomutforming.

Gruppemedlemmene forplikter seg til å møte over tid. Mange viktige prosesser i gruppen trenger tid på å utvikle seg. Medlemmer slutter etter hvert som terapibehovet opphører, og nye medlemmer tas inn. Dette kalles en "langsomt-åpen" gruppe (slow-open group).

Til dynamisk administrasjon hører også å sørge for gruppens fysiske rammer: sted og tid, som skal være fastlagt, varighet og hyppighet vanligvis 1 ½ time en gang pr. uke. Gruppen sitter i ring, slik at medlemmene kan se hverandre. Slik skapes det en ramme rundt gruppen, mellom gruppen og den ytre verden. Viktige terapeutiske prosesser spiller seg ut i forhold til evnen til å opprettholde rammen. Den skal fungere som en semipermeabel membran hvor det blir trygt nok i gruppen til å dele sin indre verden, men det skal også være muligheter for å ta inn realitetene utenfor. Medlemmene skal kunne "bringe den ytre verden inn og den indre verden ut".

Motstand vil f.eks. ofte vise seg som en utfordring av rammen: uteblivelse, forsentkomming, forslag til endring av tid og sted. I selve denne "iscenesettelsen" av gruppen blir det også klart hvordan gruppeanalytisk terapi skiller seg fra individuell analyse. I gruppen blir det mulighet til begrenset analyserbar handling i tillegg til å uttrykke seg med ord. "En av de store fordeler med gruppe er at pasienter straks de kommer i gruppen begynner å ha sine problemer framfor bare å snakke om dem" (Alonso & Rutan 1983). Gruppeterapeutens rolle som analytiker består i å komme med intervensjoner når det er nødvendig for å få gruppen til å fungere som et terapeutisk redskap. Ofte vil gruppemedlemmene selv gjøre mye av intervensjonsarbeidet, og terapeuten griper bare inn når dette ikke fungerer.

Intervensjoner gjøres på mange måter: klargjøring, understreking, konfrontering, trekking av forbindelser og tolking på individuelle bidrag og prosesser som omfatter gruppen som helhet. Terapeuten fungerer som en "oversetter": hendelsene og kommunikasjonen i gruppen gjøres til et tydelig, forståelig språk slik at hvert enkelt medlem får med seg sin meningsfylte del av gruppeprosessen.

Arbeidet i gruppen baserer seg på fri kommunikasjon mellom medlemmene, som er villige til å dele sitt indre liv med de andre – ”shared psychic life”. Mange gruppeanalytikere er opptatt av begrepet dialog som dekkende for det som foregår i gruppe. Utsagn vekker tanker, følelser og reaksjoner som blir meddelt tilbake: spørsmål – svar, i uendelige variasjoner. Når denne dialogen er i gang, dannes det et flettverk av utsagn som består av en sum av intrapsykisk, interpersonelt og transpersonelt materiale som danner en slags vev, som refereres til som gruppens matrix. I denne veven er det de patologiske prosesser kommer til syne, snart knyttet til kommunikasjonen i gruppen som helhet, snart knyttet til enkeltindividet.

Etter hvert som arbeidet i gruppen skrider fram, utvikler det seg en rekke prosesser mellom medlemmene, som er nyttige terapeutiske virkemidler. Noen er vel kjent fra individualanalyse, noen ses på som gruppespesifikke.

- Som i individualanalyse oppnås innsikt og bevissthet om materiale som før var ubevisst. Analyse av overføring og oppløsning av motstand skjer, likeså gjennomarbeiding og katharsis.
- Overføring spiller en stor rolle og er mangfoldig i gruppe. Det er overføring fra medlemmene til terapeuten, mellom medlemmene og overføring på gruppen som helhet eller deler av den.
- Projektive identifiseringsprosesser er særlig aktive i grupper. Projektiv identifikasjon krever at det er virkelige ytre objekter til stede, og dette er i høy grad muliggjort i en gruppe, og spiller seg ut mellom to gruppemedlemmer, mellom en enkelt og terapeuten, eller i forhold til gruppen som helhet. Gjennom projektiv identifikasjon blir det mulig å gjenkjenne og modifisere uakseptable, uønskede følelser, som så kan re-introjiseres i en mer godtakbar form.
- Likeså er speiling viktig i grupper. Dette innebærer at et gruppemedlem ser seg selv, eller en del av seg selv, ofte en fortrent del, reflektert i et annet gruppemedlem.

Mange terapeutiske prosesser er så fremtredende i grupper at de kanskje kan regnes som *gruppe-spesifikke*. Samhørighet ”cohesiveness” er en trygghets- og fellesskapsfølelse som gjør det mulig å åpne seg og ta fram personlig materiale. Det svarer på mange måter til begrepet ”allianse” i individualterapi. Basert på samhørighet folder en rekke faktorer seg ut. Her skal nevnes noen eksempler:

- Sosialisering: en utvikler sosiale ferdigheter og blir mer fortrolig med å omgås mennesker.
- Inngivelse av håp: opplevelse av at andre har klart slike problemer som jeg har, før meg.
- Følelse av å være til nytte: andre gruppemedlemmer forteller at de har hatt hjelp av det stoffet en har delt med gruppen.
- Reprise av familiens drama: gruppen representerer personer og situasjoner som har utspilt seg tidligere i livet. Dette bidrar til bevisstgjøring og gjennomarbeiding. Det som gruppen særlig tydeliggjør, er forhold som søskenrivalisering, og understreking av maskuline og feminine særtrekk.
- Fortetning og resonans: materiale som et medlem bringer, forsterkes ved de andre medlemmenes assosiasjoner. Hver enkelt kan plukke ut av gruppens felles pott det han finner av betydning for seg. Ofte kommer gruppen fram til felles symboler som stimulerer dypt ubevisst materiale.

I det hele framstår en gruppeanalytisk gruppe som et kraftfullt terapeutisk redskap. Mange pasienter kan nyttiggjøre se denne formen for behandling. For oss som ønsker å ha et tilbud å gi de mange som henvises til psykiatrisk behandling, er gruppeanalytisk psykoterapi en nyttig tilvekst til det psykoterapeutiske armamentarium.

Referanser

Behr H, Hearst L. (1982) Group analysis: a model of group psychotherapy developed by S.H.Foulkes.
Group Analysis 1:1-13

Stone W, Whitman R. (1978) Contributions of the psychology of the self to group process and group psychotherapy. International journal of group psychotherapy 1:343-59

Agazarian Y. (1983) Theory of the invisible group applied to individual and group-as-a-whole interpretations. GROUP 7:2

Foulkes SH, Antony J. (1957) Group psychotherapy. The psychoanalytic approach. London: Penguin books.

Yalom ID. (1970) The theory and practice of group psychotherapy. New York: Basic books.

Alonso A, Rutan S. (1983) The use and abuse of transference interpretation in group therapy. Group and Family Therapy.