

En inledande kommentar:

Jag skrev den nedanstående texten som ett fristående kapitel i en antologi om terapeutiska grupper. Boken utkom 2008 under titeln ”Stödgrupper, för barn och unga”, en rubricering jag själv inte känner mig särskilt bekväm med. Bokens redaktörer, Ulla Forinder och Elisabeth Hagborg ville att jag skulle försöka sammanfatta mina mest väsentliga erfarenheter av 40 års arbete med grupppsykoterapi. Jag gjorde ett försök att genomföra detta rätt omöjliga uppdrag och detta är resultatet.

Det finns förstås mycket i denna text som jag i dag skulle vilja ändra, stryka bort eller omarbeta. Men jag tycker det finns en vits i att låta det står som det står, kanske främst för att jag idag likväl tycker att den fångar in något av det jag finner viktigt i den gruppterapeutiska praktiken.

## **GRUPPTERAPI -**

### **ett sätt att utforska och utveckla vårt sätt att vara oss själva bland andra.**

©Lars Lorentzon

#### ***En socialpolitisk utgångspunkt***

När jag i slutet på 60-talet började arbeta med gruppterapi rådde en kollektivistisk anda i vårt land – och den övriga västvärden. Demokrati, medbestämmande och samverkan stod högt på dagordningen. Tron på människors förmåga att i och genom grupper skapa en bättre värld var stor. ”Grupp” var ett gott ord! Att göra sin egen röst hörd, kunna lyssna på andra och tänka tillsammans i mindre eller större grupper sågs som förutsättningar för demokrati och delaktigheten i skapandet av civilisation. Den åsikten, eller kanske insikten, tycktes många vid den tiden dela.

Synen på terapi, åtminstone bland intellektuella var huvudsakligen kunskapsinriktad. Terapi betydde att söka insikt, förstå livet och därigenom kunna frigöra från omedvetna och förgivettagna diktat från det förflutna. Carl Lesche (Lesche 1971), för att nämna någon, talade om den rena psykoanalysen som en frigörande kunskapsprocess. Analytikerns roll var att bistå en insiktsfrämjande kunskapsprocess, inte att behandla, påverka en patient i syfte att bota.

Tillsammans skapade dessa uppfattningar en gynnsam grogrund för gruppterapi – som ett gemensamt kunskapssökande projekt. Att tillsammans i grupper utforska livet i hopp att också möjligen lära sig att leva det litet bättre, var för många väl använd tid. Gruppdeltagarna förväntade sig inte att terapeuten eller gruppen skulle behandla dem. Åtminstone inte på ett medvetet plan, kan man tillägga. Gruppen var ett tillfälle att fritt och öppet dela erfarenheter och terapeuten skulle bistå och vägleda projektet.

I dag är samhällsklimatet ett annat. Individualismen i alla dess former präglar dagens samhälle – ordet medborgare är nästan utdött. För de flesta av oss står det egna, personliga livsprojektet i centrum. I arbetslivet vimlar det visserligen av ”grupper”. Vi konfererar mer än någonsin. och ägnar oss åt teambildning och allsköns grupputvecklings projekt, men inte i den anda som rådde på 60-, 70- och första hälften av 80-talet. Grupperna ska inte främja frigörelse bland medborgarna och det sammanhang de tillhör. Snarare skall individerna i gruppen resultatstyras med visioner och strategier mot ledarnas mål. Gruppdeltagarna skall lära sig dansa efter ledaren pipa i en känsla av lojalitet och samförstånd.

Synen på terapi har förändrats lika dramatiskt. Främst beror det på att psykologisk och psykoterapeutisk yrkesutövning omvandlats till paramedicinsk verksamhet. Vi skall med våra metoder behandla patienter, bota deras livskriser, symtom, sjukdomar, befria dem från allt psykiskt lidande av mera subtil karaktär. Vi skall arbeta med deras ”psyken” enligt samma medicinskt metateoretiska mall som t ex läkare, kiropraktorer och naprapater arbetar med deras kroppar.

Mot denna bakgrund är det knappast förvånande att människor som lider eller drömmer om ett rikare liv söker ”individuell behandling” hos en expert som har ett handfast program för personlig livsförbättring.

Men är människors lidanden - de här avvikelserna från ”måbra-normen” - symtom på sjukdomar som snabbt och effektivt skall behandlas? Eller är de en början på berättelser om livet, som om de kunde få berättas fullt ut kunde hjälpa både berättarna och lyssnarna att lära något mer om livet och hur vi tillsammans kan bemästra det?

Är det förnuftigt att lessna, trötta, ängsliga, ilska och tomma människor som inte passar in i vår påbjudna normalitet skall söka sig till avsides vårdinrättningar för att få berätta sina historier, eller få behandling, oftast i enrum med någon utbildad expert som med oklar tystnadsplikt lovar att inte föra deras berättelser vidare.

Är det dit, till det tillslutna behandlingsrummet som lidandet skall lokaliseras och behandlas?

Min uppfattning är den att när vi inte förmår eller har möjlighet att tala om det som plågar oss i de naturliga grupper vi tillhör behöver vi först och främst få tillgång till en annan slags grupp som är beredd att lyssna på oss och där vi kan öva oss att tala om det som på djupet berör oss - en terapeutisk grupp. En grupp som kan ge erfarenheter och skapa en brygga till de grupper vi lever i.

Under många års arbete med terapeutiska grupper har jag lärt att lidande - oavsett vilken form det uttrycker sig - i dessa grupper inte uppfattas som tillstånd som kräver behandling för att utplånas, utan som välkomna och nödvändiga prologer till berättelser om livet som i sinom tid utvidgar kunskapen om vår existens och utgör själva basen för vår egen och andras socialisation.

Ansatsen i min uppsats är att förmedla några tankar om vad vi kan lära i den terapeutiska gruppen, överföra och använda i våra mera naturliga gruppsammanhang.

## ***Gruppen är en organism som består av mänsklig erfarenhet.***

Formellt är en grupp en ansamling individer förenade i tid och rum. När du eller jag möter det vi kallar en grupp är det dock inte själva anhopningen av individerna, eller var och en av dem som främst fångar vår uppmärksamhet. Det vi fångas av är snarare en anda, en kultur, som försätter oss i ett stämningsläge, väcker tankar och egna erfarenheter till liv. Varje grupp har sin unika anda som förmedlas genom gruppmedlemmarnas samspel. En grupp utvecklar ”ett eget liv” där individerna blir till medlemmar och deltagare i detta gruppens liv. För mig framstår varje grupp inte som en organisation av individer, utan som en organism, ett levande väsen, tillkommet genom dess medlemmars unika samverkan.

Av vad består då organismen? I vad grundar sig delaktigheten och medlemskapet? Jag tänker mig att en grupp består av mänsklig erfarenhet, eller närmare bestämt den del av medlemmarnas samlade livserfarenheter som aktiveras genom gruppens sätt att vara grupp. I denna mening kan vi därför se gruppen som en kunskaps- eller erfarenhetsbank där livserfarenheter utbyts och förmeras genom fortgående insättningar och uttag.

Att arbeta med en grupp innebär därför att bistå gruppen att tillvarata och utvidga tillgängliga erfarenheter för de syften gruppen har, i det sociala sammanhang där den och dess medlemmar ingår (Lorentzon 1995).

Resursen i en terapeutisk grupp är alltså dess medlemmars samlade livserfarenhet. Jag vill här infoga att jag genomgående använder ordet terapi och dess avledningar i en psykoanalytisk mening, dvs terapi är en kunskapsprocess som syftar till insikt och lärande. Jag använder alltså inte ordet terapi i betydelse av behandling av individerna i gruppen eller gruppen som sådan. Med det senare synsättet är det givetvis terapeuten som är ”resursen”, och som använder den för att påverka objekten för behandlingen, patienterna. Att jag använder ordet har som sin enda förklaring att erfarenheten lär att kunskap kan frigöra och emellanåt ”bota”. Terapeutens uppgift i terapigruppen är att verka på sånt sätt att gruppens erfarenhet blir tillgänglig, användbar och begriplig för alla dess deltagare, i deras olikartade egna försök att utveckla sin självförståelse, sitt sätt och sina möjligheter att vara människa bland andra.

## ***Det sociala jaget***

Jag har under årens lopp haft patienter i individuell terapi - människor som jag tyckt mig lärt känna mycket väl - som efter behandling påbörjat gruppterapi, i något fall i en grupp jag själv ledde, i andra fall hos kollegor under min handledning. I samtliga fall har jag kunnat konstatera att den människa som uppenbarade sig i gruppen - i många väsentliga avseenden - visade sig vara någon helt annan än den jag föreställt mig genom alla de berättelser jag tagit del av på tu man hand.

Man kan naturligtvis förklara detta med mina tillkortakommanden att sätta mig in i hur människor som jag lärt känna på tu man hand fungerar, betar sig, lever tillsammans med andra i en komplex social samvaro – som t ex en liten grupp.

Men jag tror att det faktiskt handlar om något annat. På tu man hand framträder vi med ett "jag", i gruppen ett annat. Jag håller också för troligt att på tu man hand kommer vi att uppträda i olika "jag" beroende på olikheter hos de vi är tillsammans med. Likaledes tror jag att vi framträder i grupper med olikartade "sociala jag" beroende på gruppens sammansättning och verksamhet.

Men, och det är min poäng, jag tror det finns ett slags släktskap mellan våra, låt mig kalla dem "parjag" och ett annat släktskap mellan våra "sociala jag". I grupper är det vårt sociala jag som kommer till liv och framträder för oss själva och andra. Min tro är att detta "sociala jag" endast kan förstås och utvecklas i en gruppsituation. Vad skillnaden är mellan dessa våra "jag" skall jag återkomma till.

Många människor talar öppet om hur de lider i sitt "sociala jag", i grupper av alla de slag. Man kommer inte till sin rätt i familj och arbetsgrupper, har svårt att bilda nära och trygga relationer, känner sig utsatta och mobbade. Man känner en ständig (social) ångest som hindrar en att vara sig själv, eller försatt i roller som känns så plågsamma eller främmande att man känner det som vore man någon annan än sig själv. Om man föreslår dem "gå i grupp" så sparkar många bakut. Man vill prata individuellt, på tu man hand, om sitt lidande i grupper. Ofta tycks det som man tänker sig att det här "parjaget" är mera verkligt, sant eller rättvisande än det andra – och tron är att om parjaget får terapi så hittar man sitt jag, eller kan skapa ett jag som fungerar i sociala sammanhang. Fast det betvivlar jag! Vårt sociala jag kan vi endast förstå och utveckla i en gruppsituation som ger oss möjligheter att närmare utforska vårt lidande med andras hjälp i en verklig social situation där vi är inbegripna i närvarande - och i nuet pågående - relationer med andra.

Det är på sätt och vis lätt att förstå denna inställning hos många "grupprädda" individer. Livet på egen hand eller i dyader är i många avseenden socialt enklare. På egen hand behöver jag bara anpassa mig till mig själv, i dyaden till en annan människa. I gruppen är det många som slåss om det psykologiska utrymmet, det gemensamma livsrummet.

En av dem som påverkat mitt sätt att tänka om grupper är SH Foulkes (Foulkes 1964). Han är grundare av den gruppanalytiska psykoterapin. Han framhöll ofta att gruppen förutom dess möjlighet att analysera och förstå sina medlemmar både som individer och sociala aktörer, var att grupper erbjöd dess deltagare "ego training in groups" (jagträning i grupp). Till den terapeutiska gruppen är man oberoende i den meningen att den är avskild från deltagarnas privata personliga liv i övrigt. Härigenom möjliggör och stimulerar den deltagarna att pröva förhållningssätt som man inte törs riskera i andra gruppsammanhang. Terapigruppen, enligt Foulkes erbjuder alltså en möjlighet att både analysera och träna sitt "sociala jag".

Min uppfattning är att vårt sociala jag i många avseenden är mer nära ihopkopplat med vårt lidande och viktigare för vårt välbefinnande än det jag vi konstruerar i ensamhet eller i förbund med en annan människa. Människan är i grunden – också i psykologiskt avseende en social varelse.

Fast nog kan det vara otäckt att vara i grupper – ibland, när den människa vi framträder som i våra egna och kanske andras ögon helst skulle önskas bort. Vi använder mycket energi och uppfinningsrikedom att bortförklara denna olustiga skepnad av oss själva som framtingad eller orsakad av gruppen. Vi uppfattar vårt sociala jag som en gruppens artefakt inte en del av oss själva. Förvisso är detta en del av sanningen, men bara en del.

## ***Den sociala ångesten och närvaron av "den tredje".***

Det är närvaron av den "tredje" som omvandlar dyaden till en grupp (Foulkes 1964). När vi relaterar till den ene, är den andre ett vittne. När gruppen ökar i antal blir "den tredje" många. Vi befinner oss i ett offentligt rum. Det är i denna offentlighet vi framträder och det är i närvaron av denna offentlighet vi skapar våra relationer till alla de andra och till gruppen som helhet. I gruppen "är" vi i de relationer vi "talar om" i den individuella terapin i en tillrättalagd relation till en professionell behandlare.

Det är i denna komplexa sociala kontext vi inbjuds att vara personliga - förmedla våra erfarenheter och ta del av andras. Här möts inte längre våra livsberättelser av en skolad, ensam lyssnare som i den individuella terapin, utan av en grupp som t o m instruerats att besvara och bemöta oss med sina uppriktiga tankar och känslor. Detta väcker givetvis också i den terapeutiska gruppen den sociala fruktan som är en så dominant ingrediens i människors sociala liv.

Vårt enda möjliga sätt att bli personliga, företräda oss själva bland andra kräver att vi kan lära oss att begripa oss på och öva oss i att hantera vår sociala fruktan; rädslan för oss själva och de andra i gruppen. Jag tror det är mötet med - och möjligheten att utforska och bearbeta vår rädsla att vara oss själva bland andra - som är det främsta incitamentet i gruppterapins möjlighet att utveckla vårt sociala jag. I takt med att vår sociala ångest avtar kommer vi också att uppleva att det mesta av allt det vi uppfattat som så personligt, sårbart och omöjligt att dela med gruppen är erfarenheter som hör hemma i gruppen och utvecklar allas erfarenhetsvärld.

## ***Resonans***

All psykoterapi bygger på att ett livgivande samtal kan etableras. Respekt, förtrolighet, uppriktighet, intresse, engagemang, kontakt är ord som kommer för mig. Det går inte att samtala om sitt liv och sin livserfarenhet, ännu mindre att utforska det på djupet om inte denna emotionella kvalitet finns i relationen. Jag kallar den kort och gott resonans. Det är en påtaglig känsla att stå i förbindelse med varandra. Min erfarenhet är att denna känsla av resonans eller frånvaron av den är något man nästan omedelbart erfar (Lorentzon 1991).

Resonans uppstår förvisso inte mellan alla människor. I mitt arbete har jag under årens lopp mött många patienter som jag antingen inte blivit berörd av eller där jag berörts på ett för mig plågsamt sätt. I mitt jobb har jag oftast haft möjlighet att efter ett fåtal samtal avbryta sådana kontakter. De gånger jag likväl försökt har jag funnit att resultatet blivit dåligt.

Resonansen mellan människor är inget vi råder över – det har ingenting med vår kompetens att göra och det är inget behandlingsbart tillstånd. Jag har också kunnat konstatera att patienter som jag sagt "nej" till har hittat andra terapeuter där resonans uppstått. Med det vill jag säga att bristande resonans inte på något sätt är en värdering av patienten eller klienten.

I gruppterapi är förhållandet annorlunda. Jag har här inte fäst stor vikt vid resonansen mellan mig och olika deltagare. Tanken har varit att vi är så många i gruppen att det med största sannolikhet finns andra i gruppen som kommer att känna resonans med gruppdeltagare som jag själv kanske valt bort i individuell terapi.

Jag har alltmer kommit att tro att det är resonanserna mellan deltagarna som skapar liv och dynamik i gruppens samtal. Ur resonansperspektivet kan man säga att det i en grupp finns en blandning mellan resonans, dissonans och resonansbrist emellan deltagarna, inklusive terapeuten. Det är ofta lätt att konstatera att medlemmar med god resonans sig emellan sätter liv i varandras berättelser och att t ex dissonanta relationer mellan medlemmar kan, i ett kort tidsperspektiv ödelägga samtalet genom repliker och utsagor som i stunden rycker undan marken för det som sägs, eller konfronterar gruppen med en annan verklighet, en verklighet som i sinom tid kan vara mycket användbar och betydelsefull för de som avbröts.

I våra drömmar – just för att vi ofta känner oss sårade, kränkta, olyckliga och misslyckade i det sociala livet - längtar vi nog alla av och till efter en grupp som vore den bästa av världar. En grupp där alla älskade och respekterade varandra och oss själva. I en sådan grupp skulle vi kunna vara oss själva fullt ut och fritt och lätt dela all vår sorg, glädje och hemligheter. Fast frågan är om en sådan grupp skulle kunna ”träna vårt jag” för att tala med Foulkes. Är inte träningen just att lära sig att vara och tala, personligt och uppriktigt, till en verklig grupp där det samtidigt finns människor vi ”älskar”, ”hatar” eller ”struntar i”. Är inte träning att lyssna till inte bara vad våra älskande har att säga utan vad de som hatar eller struntar i oss har att säga oss. Och givetvis måste vi lära oss att tala med både de vi gillar och ogillar. Vårt sociala jag måste kunna hantera, lyssna, analysera och svara på allsköns mänsklig olikhet.

Resonansskillnader är en av flera olikhetsförhållanden i grupper. I små grupper är det ofta tydligt att varje deltagare befolkar gruppen genom sina överföringar till signifikanta nära anhöriga. Någon blir som pappa, en annan mamma, syster, bror, etc. Man kan kalla detta att i gruppen råder ett multipelt överföringstillstånd. En gruppdeltagare, för länge sen, uttryckte detta väl efter tre års terapi: nu äntligen känner jag att jag är mig själv, som om jag samtidigt kan tala med föräldrar, syskon och vänner närvarande.

En vanlig process som gruppdeltagare genomgår är att man efter ett tag tänker ”hur i all världen, skall jag kunna berätta här vad jag känner och tycker när den där och den där och den där finns i rummet. Och hur skall jag stå ut att lyssna på den där och den där”. Gruppen är en formidabel brottningsplats för vårt sociala jag. Men som mitt citat ovan berättar; jaget kan lära sig! Det som alltid händer oss i en grupp är att vi konfronteras med människor och beteenden som vi ogillar och som väcker starka känslor till liv. Vi konfronteras, upplever sidor av oss själva som vi inte vill kännas vid och som vi inte kan hantera. Vårt vanligen invanda sätt att möta detta är att ta avstånd på olika sätt av det skälet att vi inte står ut med att vara sån som vi känner oss och förmedla det i gruppen. I terapigruppen blir detta ”avståndstagande” från oss själva ohållbart i längden och möjligt att överskrida just för att vi befinner oss i en terapeutisk grupp inte i en ”riktig grupp”. Vi både tvingas och får möjlighet träda fram som vi är.

Återigen, detta är ”jagträningen”. Men den sker inte om vi inte får hjälp via gruppens analytiska ambition att förstå de motstånd vi brottas med. Analys och träning går hand i hand.

### ***Säg vad ni tänker och tala om det!***

Den enda rekommendation som ges i en terapigrupp är att ”säga det man tänker på” i den underförstådda avsikten att den egna tanken blir en del av en dialog med andras tankar. Denna rekommendation har sitt ursprung i psykoanalysens fria association. När Freud invigde sina patienter i den ”fria associationen” uppmanade han dem att faktiskt säga det som dök upp i

deras sinne, även om de själva tyckte associationen – tanken, känslan, minnet - kunde vara ovidkommande eller sårande. Det han ville åt var givetvis det som faktiskt, här och nu, ägde rum i patientens ”psyke” i syfte att förstå något, inte att föra en konversation. Denna rekommendation blir kanske ännu mer omstörtande i en grupp.

Vi har ju alla lärt oss att i samvaron med varandra gäller det knappast att säga det man tänker, utan snarare ”att tänka på vad man säger!” så man inte säger något dumt, d.v.s. riktigt avslöjande. Nu skall jag med ens säga att jag aldrig träffat en grupp som bokstavligt följt denna rekommendation. Jag tror den i grunden är oförenlig med människans sociala liv. I sista hand gäller det att säga det som är socialt möjligt – och det kan vara närmare eller längre bort från den personliga sanningen. Närmast sanningen kommer man i de stunder då en deltagare får ett okontrollerat utbrott, d.v.s. tillfällen då vi helt enkelt inte förmår att hålla tillbaka våra känslor och tankar. Fast det är inget ideal att göra detta till en vana.

Den fråga som infinner sig är varför vi som gruppanalytiker rekommenderar en omöjlig uppmaning. Mitt svar är att denna uppmaning lägger grunden för självreflekterande och analytiskt arbete. Rekommendationen förstärker vår konstruktiva självmedvetenhet och gör oss uppmärksamma på allt det vi faktiskt tänker och känner men inte så sällan håller inne med och därmed hindrar gruppen från att veta i klartext. Jag tror att de viktigaste delarna av vår jaganalys och jagträning i gruppen både är allt det vi kommer att tala om och också allt det vi alltid försöker behålla för oss själva. Men vi får syn på det ”jag” vi själva stänger ut i vår sociala samvaro, och kan på sikt låta det frigöras med hjälp av de andra gruppmedlemmarna. Till detta återkommer jag.

Även om rekommendationen alltså inte bokstavligt kan följas så anger den en riktning och en ram för gruppens samtal, en inbjudan att tala fritt och öppet om allt som kan träffa våra tankar. Vad talas det då om i gruppen? Gruppen talar om deltagarnas liv i nuet som det utspelar sig i deras vardagsliv, om sina livshistorier och alla de erfarenheter de gör av sig själva och varandra i terapisisituationen. Samtalet kan beskrivas som en fritt flytande dialog.

Det faktum att gruppens medlemmar är socialt oberoende gör dem fria att tala om sånt man inte gärna delar med nära vänner och anhöriga och oberoendet gör det också lättare att berätta hur man ser på, berörs av och uppfattar varandra (Lorentzon 1984).

Jag vill här påminna om att människan givetvis är mentalt rustad att bearbeta fasa och lidanden med hjälp av sina naturliga grupper och att dessa gemensamma ansträngningar kanske är den viktigaste socialiserande faktorn i det mänskliga samfundet. Mot den bakgrunden finner jag synsättet att krisdrabbade människor i vår tid per automatik skall erbjudas professionell kristerapi närmast socialt destruktivt. Men å andra sidan händer det ibland att kriser väcker tankar och känslor som vi finner omöjliga att dela med närstående. Att vi för att tala om dem oundgängligen behöver oberoende människor som tål att höra vår historia. Det är då som terapeuter och terapigrupper faktisk är oundgängliga.

I detta sammanhang vill jag också inskjuta att terapeutiska grupper som har möjlighet att ”tala fritt” inte uteslutande pratar om det som är svårt i livet. Man pratar om allt! Det ofta är roligt och lustfyllt att ha tillgång till en grupp oberoende människor där det kan talas öppet om allt, inte minst sånt som vi kanske med viss rätt avstår att prata om med våra närmaste av sociala hänsyn. Skratt och förtjusning är lika frekvent som gråt och allvar i gruppens samvaro.

Den analytiska inriktningen i gruppens arbete uppkommer enligt min erfarenhet mer eller mindre av sig själv. Det verkar vara så att när människor är tillsammans och talar om sig själva och sina liv så söker man efter mening samband, ordning och utveckling. Det som kanske mest är förknippat med psykoanalys – sökandet efter det omedvetna bakom våra handlingar, tankar och känslor – är ett naturligt inslag i mänskliga relationer. Vi försöker förstå ”den andre” bortom hans/hennes egen presentation. Det är som vi alla alltid frågade oss: vem är du egentligen (Lorentzon 2005)?

Jag tänker ofta på den bibliska texten; man ser inte bjälken i sitt eget öga, men grandet i sin nästas. I ett psykoanalytiskt språk betyder det att vi är omedvetna om oss själva, men avläser det mesta hos andra, inte minst genom vår egen förmåga att projicera. Det är detta förhållande som gör gruppen till en så kompetent ”analytiker”. Det är många närvarande som ser och avläser oss och förmedlar vad de ser och vad de tror kan gömma sig i vårt omedvetna, i den verklighet som finns bortom vår egen självbetraktelse och självberättelse. Typiskt i gruppen är också att de olika deltagarna läser in så olika sidor hos var och en av de övriga deltagarna. Denna mångfald är mycket konstruktiv och stimulerade att möta för deltagarna som i främsta rummet är på jakt att förstå sig själva och kanske rekonstruera sin självuppfattning.

Under ett seminarium med sistaårseleverna på psykologutbildningen fick jag en mängd kritiska frågor när jag pratade om det jag nu skriver om. De menade att fritt talande och tänkande var väl i och för sig bra, men vad gör jag när människor säger dumma, oterapeutiska saker till varandra, eller har fördomar, eller projicerar vilt och galet. Jag försökte, utan riktig framgång tror jag, att övertyga dem att för ett sökande och tränande ”jag” är också detta material, dessa erfarenheter nödvändiga och värdefulla. Att kunna brottas med andras missvisande och vantolkande projektioner är en inte oväsentlig del av och uppgift för det sociala jaget. En lång erfarenhet av terpigrupper har också lärt mig att det inte är lätt att veta vad en annan behöver höra eller möta för att utveckla sig själv. Tanken att jag skulle kunna censurera gruppens fria samtal för att uppnå en slags optimal behandling är absurd. Fast så tänker nog många paramediciskt fostrade psykologer.

### ***Terapigruppen består av lekmän och proffs***

I individuell terapi förs samtalet – erfarenhetsutbytet – mellan en professionellt utbildad terapeut och en patient. Terapeuten lyssnar, tänker och reflekterar över det patienten säger och uttrycker. Det är patienten som för samtalet, terapeuten bistår det genom först och främst sitt lyssnade men också genom det tankar som han/hon av och till förmedlar i tron att de kan vara till nytta för patienten och för det samtal de på detta sätt för. Även om också terapeuter kan vara spontana i sina kommentarer så är grundhållningen eftertänksamhet. Detta ger samtalandet en begränsning på gott och ont. Det ”onda” är att det givetvis finns massor av tankar eller upplevelser hos terapeuten som han/hon avstår från att säga med hänsyn till den roll man har.

I gruppterapi förenas experten och lekmännen i det terapeutiska arbetet. Deltagarna förväntas kommentera varandra och det som sker i gruppen fritt, spontant och osminkat – säga det de verkligen tänker och känner. De kan säga att de tycker någon är tråkig, tjatig eller elak. De kan avbryta varandra, gräla med varandra, utmana varandra. Dom kan trösta och dela ut näsdukar. Dom kan bli förälskade och kära i varandra. De kan blanda sig i varandras livsberättelser med egna varianter. De kan förmedla att de på pricken känner igen sig i



varandra eller inte fatta ett dugg av varandra. Den kan fritt använda varandras livsberättelser för att fördjupa sina egna. Inför det som sägs kan terapeuten ibland känna; tack och lov att detta sägs, men bedömer att det skulle det få förödande konsekvenser om det uttrycktes av terapeuten. Som terapeut blir man också uppmärksam på sin egen begränsning när deltagare gör skarpa och träffsäkra tolkningar av varandra som man själv varit blind för.

Som terapeut vet man av erfarenhet att det man säger alltid och ofrånkomligen får en särskild dignitet – uppfattas lätt som en sanning som inte är så lätt att skaka av sig. I en grupp utbrast en deltagare till en annan ”du är så djävla omständlig så jag somnar när du snackar!” Personen i fråga föreföll inte ta det så allvarligt utan gav igen med något om att ”angriparen” var ”egotrippad och inte brydde sig om att lyssna på någon annan än sig själv”. Efter några sessioner framöver stod det klart att båda gruppmedlemmarna tagit in varandras ”utfall” och börjat fundera över sina respektive svårigheter i sin samvaro med andra. Det skulle knappast vara vare sig möjligt eller önskvärt om en terapeut konfronterat på detta uppriktiga sätt.

I gruppterapi kan terapeuten använda sin eftertänksamhet, behålla egna uppfattningar för sig själv och endast förmedla dem när man verkligen tror att gruppen har nytta av dem för att utveckla sitt fria samtal, i vetskap om att gruppmedlemmarna eget erfarenhetsutbyte oftast erbjuder ett tillräckligt material för analys och träning. Det geniala i gruppterapi är kombinationen av ”expertis” och ”lekmannaskap” i samtalet.

I den ideala terapigruppen finns män och kvinnor. Också denna kombination är en synnerligen gynnsam bas för terapin. Vi behöver reaktioner och berättelser från bägge könen för att förstå oss själva i det sociala livet. Som terapeut har man bara ett kön, men det är i detta sammanhang en avgörande begränsning för den som i enskild terapi letar efter sig själv och sitt sätt att vara. I gruppterapi blir inte denna begränsning så betydelsefull.

### ***Om synliggörandet av omedvetna och dolda erfarenheter.***

Jag har ovan beskrivit det omedvetna som den del av vår erfarenhetsvärld som är okänd för oss själva. Vi kan därför inte själva påverka hur denna del av vår erfarenhet förmedlas eller socialiseras i gruppen. Den omedvetna erfarenheten är dock inte innesluten i någon sorts behållare som avskiljer den från gruppen. Snarare kan den liknas vid en ”one way screen” där vi själva bara ser en spegel, medan andra ser in i oss. Andra avläser vårt omedvetna – anar de erfarenheter vi hemlighåller för oss själva. Att så kallade felhandlingar i psykoanalysen uppfattas som en säker vägvisare till det omedvetna bottnar väl i det enkla faktum att analytikern genom vår felhandling får en bekräftelse på något man redan avläst hos oss. Därför kan man säga att deltagarnas omedvetna erfarenheter ständigt förmedlas i gruppen och kommer som all annan erfarenhet efterhand bli föremål dialog och socialisation. Vi behöver andra, t ex en grupp för att upptäcka och utforska det och lära oss att använda det i våra relationer.

Jag tänker mig inte det omedvetna som något statiskt, eller som ett tillstånd som kan upphävas – t ex genom terapi eller analys. Det omedvetna är ett ständigt pågående här och nu förhållande, en tillfällig strukturering av vår erfarenhetsvärld. Det omedvetna är situationsbetingat och kommer att följa oss livet igenom oavsett hur ”välanalyserade” vi tror oss vara. Vad som görs omedvetet i oss själva i ett visst ögonblick kan bli medvetet i nästa.

Varje situation – vare sig vi är ensamma, på tu man hand eller i en grupp - väcker vissa erfarenheter till liv hos oss medan andra, i en mening uppväckta erfarenheter trängs bort från medvetandet.

Som jag sagt förut är människor i grupper på ständig jakt efter det omedvetna – dvs. att i dialog kunna utbyta också dessa erfarenheter - av det enkla skälet att det omedvetna skapar motsägelser i uttolkningen av varandra. När vi i gruppen tar del av varandras fortlöpande livsberättelser, uppmärksammar vi att det saknas avsnitt, ja hela kapitel och ofta anar vi att många av de berättelser vi tar del av kanske borde skrivas om på annat sätt. Inför detta förhåller sig inte gruppen passiv. Den frågar, konfronterar, tolkar, uppmuntrar oss att komma närmare in på vår verkliga berättelse. Ofta sker detta frågande, konfronterande och tolkande genom associativa berättelser från övriga i gruppen dialog.

En ytterligare aspekt på gruppens erfarenhetsutbyte är de erfarenheter som väcks till liv hos deltagarna som de av olika skäl vill hemlighålla och dölja för gruppen – föra bort från gruppens dialog. Först skall då sägas att det är viktigt i gruppsamvaro, också i terapeutiska grupper att känna att man kan och har rätt att hemlighålla tankar, känslor, erfarenheter för de andra. Om hemlighållandet dock främst bestäms av social fruktan, t ex en rädsla att allt skulle förstöras om man förmedlade starka och dominanta egna upplevelser så hindrar man sin egen och gruppens socialisations process. Ju mer deltagarna lär om sin sociala fruktan som förvisso alltid är en del av gruppens liv desto mer mod inträder i dialogen och desto rikare blir den.

I takt med att deltagarna förstår mer och mer om gruppdynamiken inser de att dessa medvetna, hemlighållna erfarenheter när de väl formuleras i gruppen visar sig synnerligen användbara och klargörande för hela gruppen. Skälet är återigen att också dessa hemliga tankar väcks till liv hos deltagaren just utifrån en närvarande situation, gruppens samtal ”här och nu”. Vi lär såsmåningom i gruppen att det vi uppfattar som vårt inre alltid är förankrat i det yttre, i gruppens liv ”här och nu”.

I vårt själsliga lidande känner vi oss oftast ensamma, unika och främmande. Även om vi kan läsa att många, många andra har det som vi, så hjälper det oss inte ur ensamhetskänslan. Lidandet gör oss också ensamma, avvikande och besvärande. För de lidande människor som vågar ta steget in i en terapeutisk grupp väntar ofta en radikalt ny upplevelse. Vi märker att det vi känner och tänker, inte minst just det vi hemlighållit för oss själva och det vi försökt dölja för gruppen är sånt som andra känner igen och kan relatera till. Vi märker att våra egna berättelser kan förstås på ett nytt och mera verkligt sätt av andra och att våra egna berättelser blir till andras hjälp. Vi börjar känna att det lidande som varit något ont, fel och ensamt faktiskt ger kraft och vitalitet i vår grupp. Smärtan förenar i stället för att avskilja. Detta kallar jag för socialisation (Lorentzon 1995).

Sist men inte minst tror jag att just erfarenheten att denna hjälpsamma samvaro skapats av ”vanliga människor”, där man själv lärt sig hur man kunnat bidra till denna ”skapelse” och också hur man också hindrar den, ger ett hopp och en vägledning till hur man själv kan vara och bidra i ens vanliga grupper. Visserligen har gruppen fått stöd av en ”terapeut” men inte i sådan form att det förtar det gemensamma arbetet.

## **Avslutning**

Kanske tycker du som läsare att detta varit en ensidig plädering för ”gruppen” som terapeutisk situation. I detta kan jag givetvis instämma. Individuellt psykoterapeutiskt arbete har givetvis sin plats och stort värde i psykoterapin. För många människor är en individuell terapi det enda möjliga alternativet. Dessutom skall ingalunda förnekas att individuell terapi kan ge erfarenheter och insikter som inte kan nås i en grupp.

Att jag skrivit som jag gjort bottnar i min uppfattning att människors själsliga lidanden speglar förhållandet i samhället och att samhället för sin utveckling och fortgående socialisation förutsätter att lidandet förblir en gemensam angelägenhet som förenar människor. Jag ser gruppterapin som ett steg i den utvecklingen och ett uttryck för en sådan människo- och samhällssyn.

### ***Litteratur och referenser***

Foulkes, SH., Therapeutic Group Analysis, Allen & Unwin, London 1964.

Lesche, C., Psykoanalysens vetenskapsteori. Häftet för kritiska studier, 1971.

Lorentzon, Lars., Vredens pedagogik, Rabén Prisma, 1991

Lorentzon, Lars., Gruppen – skeenden och föreställningar, Rabén och Sjögren, 1984

Lorentzon, Lars., Erfarenhetsutbyte i grupper, Den analytiska gruppen, red Inge Widlund, Natur och kultur, 1995.

Lorentzon, Lars., Narratives in groups, Group-Analytic Contexts, nr 27, 2005, och I tysk översättning Erzählungen in der Gruppe, Gruppemamalyse, nr 1, 2004. Artikeln kan också läsas på [www.gruppterapi.se](http://www.gruppterapi.se).