

## Gruppeterapi



Gruppeterapi kan være en *effektiv* vej til personlig udvikling.

Gruppeterapien giver dig mulighed for at du kan *arbejde* med både dine personlige og sociale kvaliteter og kompetencer – på samme tid. Gruppen giver dig mulighed for feedback, inspiration og støtte i din vækst- og udviklingsproces. Hvis du ønsker det, kan du undervejs også lade terapeuten og gruppen udfordre dig. Mange får således både indsigter, wake-up-calls (radikale indsigter) og turning points (vendepunkter i livet) gennem gruppeterapien.

I gruppeterapien indgår man ofte i et længere *forløb*. Nogle grupper, som er lukkede og tidsbestemte, løber måske over et halvt til et helt år. Andre grupper, som kan være åbne og ubegrænsede, løber måske over længere eller ubegrænset tid. Det betyder i begge tilfælde, at du over en længere periode kan nære din personlige proces. Du kan således få indsigter omkring dig selv, din livssituation og visioner. Din adfærd, kommunikation og udstråling. Hvordan du indgår i sociale relationer og sammenhænge. Hvordan din fortid og opvækst evt. influerer på din nutid. Hvilke udfordringer du har i dit liv og hvordan du løser dine problemer. Typisk er gruppens tema almen personlig udvikling og nogle gange er den organiseret som en temagruppe f.eks. en stressgruppe, mandegruppe, ledergruppe eller en drømmegruppe. Andre gange opstår denne organisering tilfældigt og løbende undervejs.

Når et gruppemedlem arbejder terapeutisk med et personligt emne i gruppen, arbejder resten af gruppen *med*. Det sker ved, at de andre gruppemedlemmer og deres egen proces påvirkes af de indtryk, de får gennem at overvære det terapeutiske arbejde. Det sætter ting i gang hos dem og de inspireres af det. Alle får således altid noget ud af et gruppemøde, også selvom de ikke selv direkte indgår i et personligt terapeutisk arbejde. Da der senere bliver mulighed for at gruppemedlemmerne kan reagere personligt og udtale sig om hvordan de er blevet påvirket af at overvære terapien, så kommer der igen energi, støtte og indsigt tilbage til den der lige har arbejdet.

Det at gruppen arbejder med dig, og din personlige proces, er desuden en *fordel*

... ”de andre gruppemedlemmers energi og engagement er smittende.”



- > i perioder, hvor du finder din proces udfordrende. Mange synes at det er rart, at deres proces gennem gruppeterapien, på en måde ligesom er sat på skinner i en støttende ramme. Nogle kan opleve en tendens til at miste fokus og interesse for deres proces, så snart det begynder at gå godt eller at et evt. ubehag mindskes. De melder ofte tilbage at deres commitment overfor dem selv i gruppen, hjælper dem til at holde fast, gøre det færdigt de påbegyndte og følge deres udvikling til dørs. Samt at de andre gruppemedlemmers energi og engagement er smittende.

Undervejs tager du måske nye *beslutninger* (re-decisions) for, hvordan du vil have det og leve dit liv. Da gruppen arbejder med dig over en længere periode, har du mulighed for at prøve disse nye kommunikations-, problemløsnings- og adfærdsformer af. Både i gruppen og i livet udenfor gruppen. Dette skaber en unik problemløsnings-, trænings- og læringsituation. Du kan således både gøre dig erfaringer i gruppen, og tage dem med ud i livet udenfor gruppen. Samtidig kan du tage dine oplevelser og problemstillinger fra livet udenfor gruppen, med ind i gruppen og arbejde med dem der. Gruppen bliver således et refleksions- og læringsrum for dig. De andre i gruppen vil også kunne støtte dig i din proces samtidig med, at du og din egen proces vil være til inspiration og glæde for dem.

Nogle oplever således også at gruppeterapien giver dem en *chance* mere, her i livet. Chansen for at opleve hvordan de levede deres liv, og så efterfølgende at arbejde sig frem mod sådan som de virkelig ønsker at leve resten af det.

I gruppen arbejdes der hen mod en åben, varm og hjertelig *stemning* med kvaliteter som tryghed og fortrolighed. Ofte giver gruppen således fornyet energi, tiltro, håb og styrke. Indimellem kan det at være i proces også være udfordrende. I disse situationer kan det opleves frustrerende, når man går hjem efter et gruppemøde. Det er en naturlig del af processen, hvor gruppen til stadighed støtter dig i at rumme og vokse. På denne måde ser mange også frem til det kommende gruppemøde.

*Frustration* er en naturlig oplevelse i forbindelse med personlig udvikling. Det er både et tegn på og en konsekvens af forandring. Terapeutisk set, betragtes frustration derfor som et positivt tegn. I gruppen er der rig mulighed for at du selv kan regulere dit udviklingstempo samt frustrationsniveau og terapeuten kan støtte dig i det. Gennem f.eks. konfrontation når der er behov for at skrue op for tempoet eller f.eks. at støtte når der er behov for at skrue op for tempoet. Alene derfor, er der mange der vælger gruppeterapi frem for individuel terapi.

Et *gruppemøde* forløber ofte ved at der startes op med en check-in runde, hvor du kan sige hvad der fylder hos dig lige nu samt hvad du har brug for at sige for, at kunne bringe dig tilstede. Herefter melder de sig, der ønsker at arbejde terapeutisk med et af deres emner. Efter at et gruppemedlem har arbejdet med sit emne, rundet af og har trukket sig tilbage, er der plads til at de andre gruppe-





- medlemmer kan melde ind med bl.a. de indsigter og reaktioner de har fået af det pågældende terapeutiske arbejde – ud fra og omkring sig selv. Det sker typisk til terapeuten og ikke den der lige har arbejdet. Dette er af hensyn til den personlige integration, der ofte pågår lige efter et arbejde. Herefter er der plads til at måske en eller to mere kan arbejde på samme måde som den første. Til sidst gives der plads til en check-ud runde, hvor alle kan samle sig og sætte ord på hvordan mødet har været for dem og hvad de tager med sig. Disse rammer er med til at der skabes forudsigelighed og tryk i gruppen.

*Metoderne*, der primært er kognitive og gestaltiske, kan variere over dialog, eksperimenter, stolearbejde (hot-seat), øvelser, tegning, familietegninger, familiediagrammer (genogrammer), bevægelse, musik, psykodrama, drømmerejser m.fl.

Mange oplever en stigende vækst i deres *udviklingsproces* samtidig med at de indimellem arbejder i plateauer. Næsten som ved bjergbestigning. Her befinder vi os også, af og til, på et plateau. Selvom at vi ikke mærker det, så arbejder vi også her. Det er en del af processen og blot en afveksling i hvordan vi arbejder. Andre gange befinder vi os på et plateau fordi vi hviler og integrerer eller fordi vi samler mod og energi til næste fase. Og andre gange opholder vi os måske lidt på plateauet fordi, der raser en storm omkring os. Det giver gruppen også plads til.

Gruppen giver plads til at du naturligt kan arbejde på din egen måde og i dit eget *tempo*. Du bestemmer nemlig selv om, og med hvad du vil arbejde med terapeutisk, på det enkelte møde. Og selvom du ikke selv og direkte involverer dig i et personligt arbejde, så vil du altid få noget ud af at spejle dig i de andre, deres terapeutiske arbejde og deres personlige proces. Vælger du selv at arbejde terapeutisk på et møde, kan du samtidig teste dig selv samt din kommunikation og adfærd ved efterfølgende at spejle dig i de andres reaktion på dit arbejde. Arbejdet er derfor ikke kun psykologisk eller socialt, men psykosocialt.

Nogle *kombinerer* også gruppeterapi med par- eller individuel terapi. Der kan være emner som de først ønsker at arbejde med i individuel terapi, for senere at bringe det op i gruppen. Eller der kan opstå livssituationer, hvor den enkelte har behov for supplerende individuel terapi. I andre tilfælde berøres parforholdet. Og her kan der være situationer, hvor det er mere hensigtsmæssigt at begge parter arbejder med emnet direkte og separat i parterapi. Det ene udelukker altså ikke det andet.

På mange måder *minder* terapigruppen os om andre situationer i vores liv og opvækst. Familien, skolen, foreningen, arbejdet... På den måde slås der ofte ubevidst dybere temaer an, som kan udløse vanemæssig kommunikation og adfærd. Det vi viser i gruppen har således ofte sammenhæng med os og vores liv udenfor gruppen. Det skaber en unik mulighed for at lære af hensigtsmæssige reaktioner og arbejde med uhensigtsmæssige reaktioner.

... ”gruppe-  
 terapien sætter  
 fokus på dig  
 som et helt  
 menneske” ...



- Derudover kan *temaerne* slås an, af det som du og de andre gruppemedlemmer bringer til bords inklusiv det samspil og den gruppedynamik, der opstår undervejs i forløbet.

Gruppeterapi kan være et *alternativ* til f.eks. et kursus i personlig udvikling. Kurser er ofte rettet mod fordybning i et fagligt tema, hvorimod gruppeterapien sætter fokus på dig som et helt menneske, samt giver mulighed for fordybning i dig selv og din individuelle udviklingsproces.

Sidst men ikke mindst kan gruppeterapi være *billigere* end både kurser og individuel terapi, samtidig med at arbejdet sker over en længere periode i et personligt og helhedsorienteret perspektiv. Når gruppeterapi er mere langsigtet, bliver der både plads til hurtige praktiske løsninger samt dybere og mere strukturelle personlige forandringer. Så selvom gruppeterapien oprindeligt blev opfundet af rationelle hensyn, så foretrækker mange klienter nu gruppeterapi frem for individuel terapi.

Udover ovenstående, berettes der om mange andre *fordele*. Først og fremmest interpersonel læring – det at lære af og gennem andre samt af deres arbejde i gruppen. Dernæst at udtrykke sig – at få sat ord på hvordan man har det og hvad man føler, i andres nærvær. Følgende, at være en del af en gruppe – at tilhøre samt at blive set, forstået og accepteret af en gruppe, som man er i tæt og løbende kontakt med. Endelig selvforståelse – at forstå hvorfor man tænker og føler som man gør. Også i forhold til andre mennesker, samt i andres nærvær at kunne tale om sider af sig selv, som måske har været ubevidst eller uaccepteret.

Dertil kommer en række andre væsentlige *oplevelser*. Oplevelsen af ikke at være den eneste, der har det på en bestemt måde eller som har et bestemt problem. At blive inspireret og få håb gennem de andre medlemmer, deres proces og resultater. Det at kunne hjælpe andre, gennem sit arbejde i gruppen, også selvom man måske har det svært. At forstå sit ophav og opvækst samt at tage ansvar for sig selv og blive bedre til at danne relationer. At forstå livets eksistentielle betingelser, som også gælder for alle de andre i gruppen, og menneskeheden som sådan. ■

Version 2.35

