



Narrativ gruppeterapi

– med fokus på kollektiv resonans mellem gruppeditagerne

Af **Anna Birk** Cand.psych.aut fra Københavns Universitet. annabirkes@gmail.com

Resumé: Denne artikel vil præsentere et bud på en narrativ gruppeterapi samt supplere det eksisterende narrative resonansbegreb med et nyt begreb, kollektiv resonans. Artiklen er resultatet af et teoretisk arbejde med en postmoderne udlægning af resonansbegrebet og et praktisk arbejde med en narrativ gruppeterapi. Artiklen skal derfor ses som både teoriog praksisorienteret. Det nye begreb kollektiv resonans er en narrativ tilpasset sammenfletning af to begreber, affektiv resonans og kollektiv identitet, der begge kvalificerer en fælles form for resonans. På et teoretisk niveau tilføjes således et resonansbegreb, der kan beskrive den form for intersubjektiv resonans, som i praksis udspiller sig mellem deltagerne i en gruppeterapi. Mit bud på en narrativ gruppeterapi i praksis tager udgangspunkt i ideen om stort terapeutisk potentiale i resonans inden for en gruppeterapeutisk ramme. Dette indeværende bud bygger på flere enkeltstående eksempler på narrativ gruppeterapi, som alle henter inspiration i praksis for «definerende ceremonier». I artiklen diskuteres, hvorledes begrebet kollektiv resonans kan have forklaringskraft vedrørende forandringsprocesser i gruppeterapi. Endvidere fremhæves en række praktiske opmærksomheder i narrativ gruppeterapi med henblik på at skabe vilkår for, at kollektiv resonans kan opstå. Nøgleord: Narrativ gruppeterapi, kollektiv resonans, definerende ceremoni, forbundethed

Introduktion

I 2016 har jeg sammen med min kollega psykolog Anders E. Christoffersen etableret en narrativ gruppeterapi i København for mennesker med klinisk relevante problematikker. Denne narrative gruppeterapi er foregået under supervision af Anne Saxtorph, specialist i psykoterapi. Eksemplerne stammer fra min deltagelse som aktivt vidne i et gruppeforløb for forældre til unge stofbrugere i behandlingstilbuddet U-turn i Københavns Kommune i 2016. Som passiv observatør under en gruppeterapi oplevede jeg et bemærkelsesværdigt personligt ekko ved at overvære andre menneskers forandringsproces. Denne oplevelse lagde kimen til min faglige interesse for en narrativ version af gruppeterapi. En efterårsaften på Oxford Street i New York City observerer jeg et gruppeterapimøde med omtrent tyve deltagere og en gruppeleder. Forinden er jeg blevet fortalt, at gruppen mødes med det formål at hjælpe sig selv i et fællesskab, som bygger på en respektfuld og engageret kommunikation. Flere af deltagerne fortæller gennem åbenhjertige tilkendegivelser om udfordrende følelser, håb og sorger i deres dagligliv. Andre forbliver tavse og lytter. Jeg husker, hvordan hårene flere gange rejser sig på mine arme. Deltagerne tager i løbet af sessionen fat i det ene tabu efter det andet, mens der nikkes og sendes blikke på tværs af rummet. «*Sharing is caring*» og «*To dare to share*» er eksplicitte slagord for deres praksis. Mellem deltagerne eksisterer en tillid til at dele og engagere sig i hinanden. «*Hvordan kan jeg være så ensom, selv om jeg har mange venner?*», tænker en kvinde højt. Det allermost personlige viser sig at være det mest almene. Der lægger sig en stemning af fortrolighed og oprigtighed i rummet. Som observatør står genkendelsen centralt for mig ved at høre andre udtrykke sig sprogligt om noget, jeg selv kender, men ikke tidligere har haft ord for. Da jeg efterfølgende spørger ind til de specifikke regler for samtalestrukturen, svarer deltagerne, at de blot har nogle fælles ideer til, hvilken slags udforskende sprogbrug der er nyttig i rummet. Det fortrolige samtalerum mellem psykolog og klient, som vi traditionelt kender det, er erstattet af personlige tilkendegivelser i en flok. Jeg





forlod Manhattan med en klar fornemmelse af, at det fremadrettet kunne være interessant at undersøge potentialet i gruppepraksis inden for mit eget psykologfaglige ståsted i narrativ terapi. Mit ønske er med denne artikel at dele mine erfaringer med en konkret narrativ gruppepraksis og samtidig at supplere den bagvedliggende teori. Artiklens første del beskriver en form for resonans, der udspiller sig intersubjektivt mellem deltagere i en specifik gruppekontekst, hvorfor jeg vil præsentere et nyt begreb, *kollektiv resonans*. I dette arbejde har jeg været optaget af det terapeutiske potentiale i en intersubjektiv form for resonans *mellem* medlemmer i en gruppeterapi. Narrativ terapi har en praksis for definerende ceremonier (White, 2008), som jeg har valgt at tage udgangspunkt i. Her inddrages såkaldte vidner til en fokuspersons interview, og dermed eksisterer der her en eksplicit opmærksomhed i forhold til det terapeutiske potentiale i oplevelsen af resonans. I anden del af artiklen vil jeg dele mine praksiserfaringer med narrativ gruppeterapi ved at præsentere en konkret fremgangsmåde. Fra praksisberetninger og litteratur har jeg fået et billede af en vis mangfoldighed i postmoderne gruppeterapiformer. Inden for feltet i Danmark er blandingsformer, der fx henter inspiration fra både systemisk og narrativ terapi, blevet kaldt en *«hybrid postmoderne praksis»* (Rasmussen & Svarrer, 2008: 175). I faglitteraturen har jeg kun fundet sporadiske, men bestemt brugbare beskrivelser af narrativ gruppeterapi (Behan, 1999; Hall, 2011; Laube, 1998; Madigan & Epston, 1995; Duvall & Béres, 2011; Saxtorph & Romer, 2009). Flere af disse narrative terapeuter har tidligere taget udgangspunkt i Michael Whites praksis for definerende ceremonier (White, 1995) som kontekst for en egentlig narrativ gruppepraksis (Behan, 1999; Saxtorph & Romer, 2009). Samme ståsted suppleret af andre relevante inspirationskilder bygger jeg mit bud på. I den definerende ceremoni var White opmærksom på vidnernes forandring, og han skriver, at vidnet kan opleve at være *«blevet en anden end den, man ville have været, hvis man ikke havde været vidne til disse udtryk»* (White, 2008: 204). Antagelsen er hos White, at når vidnet lytter til et andet menneskes fortælling om vigtige aspekter af livet, begiver vedkommende sig ud på en mental rejse i sit eget liv, der skaber en terapeutisk bevægelse. Vidner gør sig tanker om deres eget liv og får potentielt nye erkendelser og perspektiver på livet, mens de lytter engageret. Desuden aner vidnet ifølge White potentielt nye fremtidige handlemuligheder i sit eget liv. Dog tillagde White ikke vidnets forandring nogen videre terapeutisk værdi for vidnerne selv, da vidnernes funktion udelukkende var at bidrage til klientens forandring. Whites interesse begrænsede sig til, hvilken indflydelse vidnets bevægelse kan have på klientens forandring. Selv om den definerende ceremoni hos White i sin oprindelige version er påtænkt en enkelt klients forandringsproces og ikke en gruppeterapi, vil jeg mene, at denne praksis alligevel kan skabe terapeutisk udbytte for en hel gruppe af klienter på samme tid, hvilket jeg uddyber senere.

At arbejde med et poststrukturalistisk resonansbegreb

Forskellen fra Whites resonansforståelse til denne artikels resonansforståelse i en gruppeterapeutisk ramme er, at jeg mener, at White faktisk arbejder ud fra en individfokuseret forståelse af resonans som en bevægelse, der sker inden i den enkelte på baggrund af andre menneskers udtryk, hvorimod denne artikel vil beskrive en kollektiv resonans, som udspiller sig *mellem* mennesker i det intersubjektive rum. Således «trækkes» fænomenet ud af den enkelte med dette supplerende resonansbegreb og betragtes som et intersubjektivt og kollektivt fænomen. Resonans skal i denne artikel derfor forstås i en poststrukturalistisk udlægning af begrebet, som en oplevelse af genkendelse, identifikation, spejling eller fornemmelse af genklang, der opstår som en form for fælles tredje i samspillet med andre mennesker. Derfor vurderer jeg, at der er et behov for at supplere det eksisterende narrative resonansbegreb. Dette ambitiøse projekt indebærer artiklens introduktion af begrebet *kollektiv resonans*, som er en





narrativ sammenfletning af begreberne kollektiv identitet (Jørgensen, 2008) fra et nutidigt psykodynamisk udgangspunkt og *affektiv resonans* (Mühlhoff, 2015) fra et fænomenologisk perspektiv. Betegnelsen kollektiv resonans er en bestræbelse på at indfange en oplevelse eller en fornemmelse, man ikke kan gribe eller se, lig en *stemning* eller en atmosfære. Det er, hvor vi mennesker er sammen i en kontekst og oplever en form for «fælleshed», hvor det er ikke muligt at afstemme, at alle oplever nøjagtig det samme. Vi kan ganske enkelt ikke sammenligne oplevelsen – men vi kan blot registrere, at det at være i rummet og være vidne til hinandens udtryk gør noget ved os i relationen.

Andre perspektiver har arbejdet med begreber, der går i retning af et kollektivt resonansbegreb. Antropologen Victor Turners har begrebet *communitas* (Turner, 1975), og udviklingspsykologen Daniel Sterns har begrebet for ikkesproglige *mødeøjeblikke* (Stern, 2004) i terapien, der skaber afgørende terapeutisk forandring. Artikelformatet begrænser mig dog i at udfolde dette yderligere.

Del 1. Klienter i en vidende position i forhold til problemet

Artiklen har et relationelt subjektsyn, som forstår identitet som noget, der skabes i relation til andre qua antropologen Barbara Myerhoffs idé om, at andre mennesker bekræfter og understøtter den enkeltes identitetsforståelse (Myerhoff, 1982). Myerhoff taler om, at individer bliver mere synlige for sig selv via andres genfortælling. Myerhoff kaldte tilhørergruppen for «vidner» til fortællingen, og hun skelner mellem inside-vidner og outsidersvidner (Myerhoff i Turner, 1986).

Her skal identitet forstås i relationel poststrukturalistisk forstand, ikke en strukturalistisk identitetsforståelse af en konkret essens, der bestemmer det enkelte menneskes karaktertræk. Ud fra et poststrukturalistisk fundament og en systemisk/narrativ referenceramme anskuer man den enkelte i sin kontekst og forsøger at undgå at postulere om «objektive» sandheder. I terapien arbejder man i fællesskab på at finde frem til «lokale sandheder», som er gældende for den/eller de pågældende klienter, ud fra ideen om, at klienten er ekspert i problemet. Denne praksis foregår dialogisk¹ og kollaborativt mellem terapeut og klienter, hvor klienterne sættes i en særligt «vidende position» om det givne problems fremtrædelsesformer (Rasmussen, 2015). Der tages udgangspunkt i den enkelte klients subjektive sprogbrug og verdensopfattelse. Pointen er, at man som terapeut arbejder dialogisk ved at tænke *med* klienten og ikke *om* klienten (Anderson & Goolishan, 1992). Alligevel er det vanskeligt at komme uden om, at terapeuten er tildelt en teoretisk vidende position i kraft af at være uddannet terapeut. Medklienter i gruppen, som har lignende erfaringer, står i en *teoretisk ikkevidende* position, men samtidig i en mere *problemvidende* position.

Forandringskabende faktorer i gruppeterapi

Den amerikanske psykiater Irwin D. Yalom, som placerer sig inden for den eksistentielle psykoterapi, har beskæftiget sig med gruppeterapi, og hvilke faktorer der kan skabe terapeutisk forandring i gruppen (2005). Han vægter, at medklienter kender til problematikken på egen krop og kan forbinde sig til hinanden ud fra levede erfaringer: «Members of homogeneous groups can speak to one another with a powerful authenticity that comes from their firsthand experience in ways that therapists may not be able to do» (Yalom, 2005: 8). Dette understøtter, at insidervidner har bedre forudsætninger for resonansvægtige tilkendegivelser. I U-turn forklarer en deltager, hvorfor hun foretrækker respons fra en meddeltager frem for fra udenforstående:

¹ Den kollaborative terapi har sit udspring i pionærartiklen «Klienten er eksperten: en ikkevidende tilnærmelse til terapi» (1992) af de amerikanske psykologer Harlene Anderson og Harold Goolishan.





Det er vigtigere at høre det fra dem (de andre gruppedeltagere) end at høre det fra din mor eller en, som ligesom er betalt for det. Eller nogen, som ikke rigtig ved noget.

Terapeuten vil uanset sine bestræbelser på at agere ikketeknisk og «personligt engageret» være præget af sin terapeutiske skoling og sine teoretiske forforståelser. Det kan anses som en privilegeret rolle at være gruppemedlem og «ikketerapeut», da det i højere grad giver mulighed for at reagere personligt uden at være præget af kendskab til terapeutiske manipulationer og teoretiske ideer om, hvilke responser der vil skabe terapeutisk forandring. Det er desuden centralt for bud på en narrativ gruppeterapi at nævne, at personlige responser ikke skal forstås som spontane responser, men som velovervejede responser, der tager udgangspunkt i egne indtryk og levede erfaringer ud fra retningslinjer fra terapeuten. Yalom har kategoriseret en række betydningsfulde terapeutiske faktorer for forandring i gruppen. Særlig relevans i forhold til at belyse, hvorledes en kollektiv resonans har forandringsskabende effekt, har de terapeutiske faktorer universalitet² og sammenhængskraft³. Yalom beskriver, hvordan opdagelsen af problemets universalitet er en betydningsfuld faktor i gruppeterapiens forandringsproces. Universalitet skal forstås som normalisering af problemet via genkendelse og identifikation i hinandens oplevelser af problematikken på tværs af gruppemedlemmer. Når gruppemedlemmer oplever, at elementer fra deres egen oplevelse faktisk matcher de andre gruppemedlemmers beskrivelse, giver det oplevelsen af ikke at være alene om sit problem. Denne form for genkendelse giver en fornemmelse af at dele lignende erfaringer, og at vi alle er i samme båd (Yalom, 2005). Opdagelsen af problemets *universalitet* står i modsætning til oplevelsen af særegenhed, når den enkelte opdager, at personen ikke er totalt afvigende fra andre «normale mennesker». En deltager i U-turn fortæller:

Det var jo ens ... alle sagde meget det samme ... Så blev man sådan lynhurtigt – nå ja, men det er jo de samme følelser og de samme typer oplevelser og bekymringer og tryk og sådan noget. Det var meget trygt, og det følte bare meget hurtigt meget forløsende ... På den der kæmpeknude, man har i maven stort set hele tiden.

Opdagelsen af problemets universalitet er koblet til en vellykket kollektiv resonans mellem deltagerne. Koblingen mellem kollektiv resonans og universalitet er, at gruppemedlemmers både sprogligt og ikkesprogligt skaber genkendelse på tværs, og derved opdager de hver især fællestræk og problemets universalitet. En overordnet kollektiv resonans etableres gradvis lig en stemning af fortrolighed og fælleshed i rummet. Kollektiv resonans mellem gruppedeltagere kan forstås som katalysator i gruppeterapiens forandringsprocesser. Muligvis er det en af de mest virksomme lindringer af skam i relation til psykiske vanskeligheder, at personen opdager problemets universalitet og finder ud af, at vedkommende ikke selv er skyld i sit eget problem, men indgår i et fællesskab af mennesker, som rammes af problemet (Yalom, 2005; Heap, 1978). Her udspiller sig kollektiv resonans, der manifesterer sig som en fællesskabsfølelse. Koblingen mellem kollektiv resonans og fællesskabsfølelse nærmer sig Yaloms betegnelse *sammenhængskraft* (Yalom, 2005:53), hvor man i narrativ terapi anvender begrebet *forbundethed* (White, 2008: 141). Yalom betoner desuden

² Ikke at forveksle med «universelle sandheder».

³ Oversat fra engelsk «group cohesiveness» (Yalom, 2005:53)





forandringseffekten i, at gruppemedlemmer gør skjulte aspekter af deres oplevelser og handlinger åbenlyse for andre mennesker. Således lærer gruppemedlemmerne, at dette modtages og bliver mødt med accepterende og anerkendende respons til stor lettelse for den enkelte (Yalom, 2005).

«Affektiv resonans» – når resonans er en følelse i flokken

Mühlhoff (2015) tilbyder en forståelse af en intersubjektiv «affektiv resonans» (Mühlhoff, 2015:1001) som noget, der udspiller sig mellem mennesker på ikkesproglig vis. En deltager i U-turn beskriver en oplevelse af resonans mellem insidervidner således:

Vi behøver ikke bruge en masse ord. Jeg ved, præcis hvordan hun har det, og det behøver vi jo ikke engang sætte ord på.

Her betones de ikkesproglige aspekter, at resonans er en følelsesmæssig fornemmelse, der går uden om ordene, som er noget, vi deler en særlig forståelse for. Fra det enkelte subjekts perspektiv opleves affektiv resonans som en bevægelse i relationen, som ikke er under det enkelte subjekts kontrol. Antagelsen er, at den affektive oplevelse opstår, når forskellige subjekter resonerer på hinandens udtryk, fx via tale eller kropssprog (Mühlhoff, 2015). De affektive kvaliteter deles ikke, de udveksles ikke, de *opstår* i det intersubjektive felt. Resonans er altså ikke en isoleret oplevelse inden i den enkelte, men et fænomen, der opstår mellem subjekter. Dynamikken eksemplificeres af en deltager i U-turn:

Folk sidder der og nikker på den der måde. Og når de nikker, så ved man – det er fandeme, fordi de selv har prøvet det. Man kigger bare jer i øjnene. Og så er man bare ... Det betyder bare vanvittig meget.

Resonans ses hos Mühlhoff som kontekst- og relationelt betinget og skal ses som et fænomen, der eksisterer i en sammenhæng mellem mennesker. Således overskrider Mühlhoff den fænomenologiske forståelse af at se på fænomenet, som det opleves af den enkeltes bevidsthed. Denne resonansforståelse rummer et potentiale for at beskrive den form for resonans, som udspiller sig mellem deltagerne i en gruppeterapi. En resonans, der beror på en fællesskabsfølelse af at være del af noget større og betydningsfuldt, som ligger uden for det enkelte subjekt. Selv om Mühlhoffs forståelse af resonans ikke er et terapeutisk begreb, mener jeg, at det kan passe ind i en postmoderne terapeutisk tankegang. Pointen er, at det er i selve interaktionen, der opstår affektiv resonans – i stedet for at forstå den affektive resonans som en udveksling af indre affektive tilstande mellem isolerede individer. Selv om jeg bekender mig til en relationel identitetsforståelse, vil jeg i det følgende hente et begreb ind, der modsat beror på en mere essentialistisk identitetsforståelse. Begrebet kan bidrage til kvalificering af en kollektiv forståelse af resonans.

Kollektiv identitet – at være del af noget større

Den danske psykoanalytiker Carsten René Jørgensens begreb *kollektiv identitet* (Jørgensen, 2008: 50) kan bidrage til at belyse den kollektive resonans, som opstår i en gruppeterapi. Jørgensen opererer med fire niveauer af identiteten. Han skelner mellem *jegidentitet*, *den personlige identitet*, *den sociale identitet* og endelig den *kollektive identitet*. Jørgensen mener, at de fire niveauer ofte sammenblandes, når der refereres til identitet. Den kollektive identitet betegner en form for storgruppeidentitet, der refererer til en oplevelse af at tilhøre en gruppe med en række fælles karakteristika. Begrebet beskriver oplevelsen af at være del af en flok, da «en kollektiv identitet kan give en dybtgående fornemmelse af fællesskab med andre mennesker» (Jørgensen,





2008: 51). Det er centralt, at det er en *fornemmelse* af en særlig forbindelse mellem gruppemedlemmerne og ikke nødvendigvis en eksplicit viden eller et italesat fællesskab. Jørgensen tilføjer, at kollektiv identitet kan tilfredsstille et grundlæggende menneskeligt behov for at føle sig forbundet med andre og tilhøre en social gruppe. Endvidere har en stærk kollektiv identitet et potentiale for at få stor betydning for både jegidentitet og den personlige identitet ved at have indflydelse på disse andre identitetsniveauer (Jørgensen, 2008). I relation til den narrative terapi identitetsarbejde er en central pointe, at udviklingen af en kollektiv identitet kan lette det enkelte subjekts identitetsarbejde med at konstruere, opretholde og få valideret identitetsgivende fortællinger. Dette sker ved, at den kollektive identitet kan tilbyde fællesskabte og dermed socialt validerede identitetsforståelser inden for kollektivet. I gruppeterapien forstærker deltagerne hinandens identitetsarbejde ved at producere nye perspektiver og forståelser, som det ikke er muligt for den enkelte at producere og validere på egen hånd. Jørgensen skriver, at der i gruppeterapien med en etableret kollektiv identitet tilbydes en mulighed for at arbejde med vanskeligheder i et trygt og ikkedømmende forum, hvor gruppen «åbner mulighed for at håndtere angst og pinefulde oplevelser af meningsløshed og magtesløshed ved at 'smelte sammen med' eller 'føle sig som en del af' et omnipotent objekt eller fællesskab. Man er ikke alene» (Jørgensen, 2008: 51). Jørgensen betoner oplevelsen af at stå sammen og at «være del af noget større», hvilket giver en kollektiv identitet som noget, der opbygges og består over tid. Til forskel fra Jørgensens forståelse vil jeg fokusere på det kollektive i selve resonansfænomenet, som det udfolder sig i et aktuelt nu mellem gruppedeltagerne i en given tid, et sted og i en relation. I gruppeterapeutisk ramme fokuseres på kollektiv resonans som bidragende til en samtidig forandringsproces blandt medklienter (Behan, 1999).

Præsentation af begrebet kollektiv resonans

Begrebet kollektiv resonans er udviklet til en narrativ begrebsramme ved at lave en sammenfletning af Jørgensens *kollektiv identitet*, der betoner fornemmelsen af være en del af noget større, og Mühlhoffs intersubjektive *affektive resonans*, der belyser fænomenets relationelle, ikkesproglige og situerede karakter. Begrebet kollektiv resonans beskriver en intersubjektiv oplevelse af genkendelse, genklang og forbundethed, som resonans, der opstår i en gruppe med mere end blot to mennesker. Valget af betegnelsen kollektiv skyldes, at betegnelsen affektiv uhensigtsmæssigt kan lede tanker hen på enten affektiv terapi og/eller en essentialistisk forståelse af resonansfænomenet. Begrebet kollektiv resonans er tænkt inden for en gruppeterapeutisk referenceramme. Betegnelsen nedtoner associationer til andre terapeutiske strømninger og er således et bud på en systemisk/narrativ version af et intersubjektivt resonansfænomen. Betegnelsen kan desuden bruges i en poststrukturalistisk forståelsesramme til at understrege det kontekstbundne og relationelle.

Kollektiv resonans – som en orkesterfornemmelse

Den narrative terapeut David Denborough (2008) benytter sig af en orkestermetafor som billede på, hvad jeg i denne artikel betegner som kollektiv resonans. Deltagere i gruppeterapi kommer ligesom musikere med hver sit instrument, der har forskellige klange, ophav, aldre og størrelser. Alle kommer de for at gennemspille et større sammenhængende musikstykke, fx en symfoni. I en symfoni spiller instrumenterne variationer over samme hovedtema. Temaet går igen i de forskellige instrumenter. Nogle gange spilles temaet eksempelvis af violinen for siden at blive overtaget af trompeten eller flygelet. Andre gange stemmer alle instrumenter i samme hovedtema. Under samspillet opstår en «orkesterfornemmelse», der metaforisk kan beskrive





kollektiv resonans. Metaforen understreger, at kollektiv resonans foregår inden for en gruppe og adskiller sig fra den intersubjektivitet, som dannes i en dualistisk relation, i en duo.

Terapeuten er dirigenten, som ikke selv bidrager med melodiske udfoldelser, men i stedet dirigerer orkesterets fremadskridende samspil. Dirigentens rolle er at dirigere dynamikken, og hvornår de enkelte instrumenter sætter ind, spiller soloer og afslutter deres spil. Som en dirigent, der lytter efter mislyde og justerer dissonanser, må terapeuten kunne håndtere og foregribe begyndende uhensigtsmæssige relationer mellem gruppedeltagerne, som kunne forhindre fremkomsten af kollektiv resonans. Ligesom samspillet i et orkester kan gruppedynamikken i en gruppeterapi danne en fælles stemning eller atmosfære. Musikerne indgår i et ikkesprogligt samarbejde og danner tilsammen en samklang, der kan give en ophøjet fornemmelse af «noget større», der rækker ud over det enkelte instruments melodiske udfoldelser.

Ved tro på potentialet for terapeutisk forandring i den ikkesproglige fornemmelse af kollektiv resonans åbnes muligheden for, at samtlige deltagere får gavn af gruppeterapien, selv om den enkelte gruppeterapisession ikke struktureres ud fra en ligelig tidsfordeling af taletid mellem gruppedeltagerne. Følgende bud på en narrativ gruppeterapi forudsætter, at alle gruppedeltagere ikke har lige meget taletid inden for samme session.

Gruppeterapi med inspiration fra den definerende ceremoni

Der er i en narrativ gruppeterapi gode betingelser for, at de foretrukne fortællinger i gruppen løbende bliver valideret og bekræftet af et helt kor af stemmer (Saxtorph & Romer, 2009). Den terapeutiske værdi i denne gruppepraksis for definerende ceremoni ligger bl.a. i, at deltagerne opdager, at de på refleksiv vis tager del i hinandens liv og engagerer sig med opmærksom lytning og betragtninger. Fokuspersonen kan opleve, at vidners genfortælling kan «få noget af tågen til at lette» (White, 2008: 184) og dermed kunne se sin position over for problemstillingen lidt mere tydeligt. Denne tydelighed beror på den refleksive distance, der kan opnås ift. problemet, når personen fra en lytteposition overværer genfortællingen af udvalgte aspekter af sin livsfortælling. Dette aspekt af refleksiv distance betones ligeledes af den systemiske Tom Andersen med hans praksis for reflekterende samtaler (Andersen, 2005).

Del 2. Et bud på en narrativ gruppeterapi i praksis

Gruppeterapiforløbet begynder med, at alle stemmer bliver hørt, ved at samtlige fortællinger introduceres i første session i gruppen. I sessionen er det hensigtsmæssigt først at lade deltagerne præsentere sig kort igennem en fortælling, der ikke tager afsæt i problemfortællingen⁴. Det giver deltageren en mulighed for at indtage rummet som et menneske, der er adskilt fra den problematik⁵, gruppen mødes på baggrund af. Denne fremgang bevirker, at andre identitetspåstande får liv fra begyndelsen. Derefter indledes en runde, hvor deltagerne på skift får mulighed for at fortælle, hvilke vanskeligheder de står i i relation til den problematik, som gruppen samles om. Efter en opstartssession vil jeg foreslå, at de enkelte gruppesessioner organiseres efter rammerne for definerende ceremonier i en version tilpasset gruppeterapi, hvilket nu uddybes. Den definerende ceremoni i en gruppeterapi kan give anledning til, at gruppedeltagerne reflekterer over egne forståelser på en anderledes måde end refleksioner i mere løst strukturerede gruppesamtaler. Ifølge White ligger her et stort

⁴ I gruppeforløbet i U-turn præsenterede forældrene sig eksempelvis på skift ved at sige deres navn og derefter fortælle lidt om, hvor navnet stammer fra

⁵ Typen af problematik, som gruppedeltagerne mødes omkring i narrativ terapi, kan spænde vidt. Det kan fx være stress, spiseforstyrrelser, ensomhed og angst.





terapeutisk potentiale: «Af alle de terapeutiske praksisser, jeg har oplevet i løbet af min karriere, er de, der er forbundet med definerende ceremonier, nok dem, der rummer det mest slagkraftige potentiale» (White, 2008). Antagelsen er, at det ikke blot er tilstrækkeligt at samle en gruppe omkring en lignende problematik for at skabe den mest hensigtsmæssige gruppeterapi, men at terapeuterne må opstille en række udvalgte retningslinjer for samtaleformen. Jeg mener derfor, det er fordelagtigt at anvende en mere fastlagt terapeutisk ramme, og dermed benytte sig af terapeutiske ressourcer, fx kollektiv resonans, som den definerende ceremoni med insidervidner giver (Behan, 1999; Saxtorph & Romer, 2009). Man kan arbejde med hhv. «lukkede» og «åbne» grupper⁶ (Rasmussen & Svarrer, 2008). Min erfaring er, at lukkede grupper er ideelt inden for narrativ gruppeterapi, eftersom en samtidig opstart af forløbet muliggør en omhyggelig og gradvis indføring i retningslinjer for gruppens responser og tilegnelse af rammen for terapien. Helt praktisk er min erfaring, at det giver gode vilkår for tryghed og vellykkede definerende ceremonier, når alle er «nye» og øver sig sammen. Et praktisk aspekt ved gruppestrukturen er opmærksomhed i forhold til tidsfordelingen og passende gruppeantal. Derfor foreslår jeg følgende ramme:

- Gruppetørrelse på ca. 6 personer
- 1-2 gruppeledere
- Forløb på mindst 6 sessioner med 1-2 ugers mellemrum
- En sessionsvarighed på 3 timer inklusive 2 x 5 minutters pause
- At den enkelte gruppesession består af 3 definerende ceremonier.

Det er min erfaring, at en gruppestørrelse på ca. 6 personer er ideelt for at værne om en tryghed i gruppen, og at der samtidig repræsenteres en mangfoldighed af perspektiver. Mit forslag er at strukturere tiden således, at tre personer på skift er i fokus for en definerende ceremoni, samt at der vælges to medklienter som vidner til hver enkelt fokuspersionens fortælling. Det kan være en god idé, at gruppelederne medbringer print med oversigt over bevidningens undersøgelseskategorier i et letforståeligt sprog. Ved den foregående session har man i gruppen aftalt, hvem der er fokuspersoner i denne sessions tre definerende ceremonier. De medklienter, som ikke er vidner tildeles en alternativ lytteopgave, fx en opgave inden for narrativ terapipraksis for brevskrivning ud fra samtalen (Penn, 2010). Følgende fire faser kan strukturere den enkelte definerende ceremoni inden for en gruppeterapeutisk ramme:

1 Terapeuten laver et narrativt interview med fokuspersonen. Af tidshensyn viser et interview på 25 minutter sig ofte tilstrækkeligt (Behan, 1999).

2 Efter interviewet af fokuspersonen beder interviewer alle lyttende medklienter om at vende sig mod hinanden to og to og på skift fortælle om:

- a) Hvad bliver de mindet om i deres eget liv ved at lytte?
- b) Hvad tager de med sig fra samtalen? Hvad får de lyst til at gøre, tænke og tage af små skridt i deres eget liv?

Denne udveksling sker, med henblik på at alle får sagt højt, hvilken resonans og hvilket subjektivt indtryk interviewet gav anledning til for den enkelte gruppedeltager. I Behans gruppepraksis angiver deltagerne, at det er vigtigt, at alle stemmer får taletid på den ene eller anden måde for at føle, at man bidrager til et fællesskab (Behan, 1999). Det er min erfaring, at de øjeblikke af to-og-to-refleksion er med til at skabe vilkår for kollektiv

⁶ Fordelen ved åbne grupper er, at gruppeterapien er selvopretholdende med en løbende udskiftning, hvilket kan være praktisk i klinisk behandlingssammenhæng.





resonans i gruppen.

3 Dernæst inddrages to medklienter, der på skift interviewes med inspiration i de fire undersøgelseskategorier i bevidning, hhv. 1. Udtryk, 2. Indtryk, 3. Resonans og 4. Transport⁷. Formålet er, at medklienternes tilkendegivelser vil udvide grænserne for fortællingerne ved at tilbyde nye og anderledes perspektiver til den fortælling, som har været i fokus for gruppen.

De medklienter, som ikke bevidner, deler dernæst produktet af deres lytteopgave med gruppelederne og de andre medklienter, fx ved at læse en kort tekst højt med udgangspunkt i fokuspersonens ord, en såkaldt poetisering (Behan, 2003).

4 Herefter vender interviewer sig mod fokuspersonen, som får den sidste del af samtalen i den definerende ceremoni. Her får fokuspersonen mulighed for at fremhæve udsagn fra vidnerne, som vedkommende følte sig genkendt i og kunne forbinde sig med. Samtidig kan fokuspersonen her understrege de nye skridt, færdigheder, værdier, forståelser og perspektiver, vedkommende vil bringe med sig videre.

På dette tidspunkt er den første time af hele gruppesessionen typisk gået, og gruppelederen opfordrer til en pause, inden ovenstående gentages to gange med skift af fokusperson. Som afslutning på hele gruppesessionen kan gruppelederen åbne dialogen til en mere løst struktureret samtale på tværs af rummet, hvor man sammen kan kommentere processen og tilføje pointer, hvis man føler, man ikke har fået lejlighed til at bidrage med relevante betragtninger (Behan, 1999).

Gruppelederens position

Inden for aktuelle danske poststrukturalistisk inspirerede gruppepraksisser eksisterer en fortløbende debat om, hvordan gruppelederne mest hensigtsmæssigt leder vidnernes⁸ responser på en skala fra løst struktureret til mere stringent vis (Saxtorph & Romer, 2009; Schousboe, 2010; Rasmussen & Svarrer, 2008). Det er hensigtsmæssigt, at gruppelederne bestræber sig på at hjælpe vidnernes responser i en retning, som skaber betingelser for, at resonans opstår (Behan, 1999; Saxtorph & Romer 2009). White (1995) skriver, at terapeutens relativt faste guidning af bevidningen skaber gode vilkår for resonans. Man kan hævde, at White giver udtryk for en noget styrende terapeutstil, hvilket i værste fald skaber nervøsitet hos vidner, der bliver usikre omkring at falde uden for bevidningens retningslinjer i sine responser. Dette er ikke hensigten, da vi gerne vil afhjælpe usikkerhed og følelsen af at kunne give «forkerte» responser. Det er centralt, at gruppelederen må guide vidnernes respons via en anerkendende og nænsom tilgang. Det handler om, at vidnerne ikke må opleve, at gruppelederen retter dem, men i stedet, at gruppelederen tager imod responsen uden at bedømme dem. Gruppelederen må altså tage imod vidnernes respons som værdifulde input og opmuntre til at bidrage. Selve indføringen i, hvad man lytter efter som vidne, må ligge i de generelle anvisninger i starten af gruppeforløbet og som fællesinformation undervejs. I gruppelederens generelle anvisninger til vidnernes respons er det hensigtsmæssigt at fremhæve, at man i responsen lægger vægt på genkendelse og inspiration og nedtoner vurderinger og ros. Risikoen ved, at vidnernes respons hovedsaglig angår subjektive vurderinger og rosende applauskommentarer, er, at betingelserne for den kollektive resonans kan gå tabt. Dermed være ikke sagt, at vidners påskønnende kommentarer og verbale «skulderklap» ikke i nogle sammenhænge kan «opleves varmt og virksomt» (Rasmussen & Svarrer, 2008: 182).

⁷ For uddybning af bevidningskategorierne se gennemgang i White (2008).

⁸ I nogle poststrukturalistiske gruppepraksisser betegnes tilhørergruppen ikke som vidner, men fx «det reflekterende team» – en betegnelse, der stammer fra Tom Andersens (1995) praksis.





Ros eller påskønnende kommentarer er ikke skadelige (White, 2008), men bidrager blot ikke til at skabe resonans i gruppen. En opmærksomhed er, at anvisninger om bevidningskategorierne ikke skal gives i relation til de enkelte vidners responser, da det kan opleves som en irettesættelse. Her er det vigtigt, at gruppeterapien opleves som et anerkendende forum (Rasmussen & Svarrer, 2008; Behan, 1999).

Kollektiv resonans i en narrativ gruppeterapi

En velfungerende definerende ceremoni i gruppeterapi kan resultere i en følelse af kollektiv resonans, hvor deltagerne får oplevelsen af en såkaldt ikke alenehed (Saxtorph & Romer, 2009: 91) og af at blive lukket ind i et fællesskab. Gruppelederen kan i sit interview af vidnerne med fordel være særlig omhyggelig med at udfolde resonans og inspiration. I praksis vil det betyde, at gruppelederen i interview af vidner dvæler mere ved oplevelsen af resonans i detaljen og dermed skaber vilkår for, at kollektiv resonans udfolder sig. Med inspiration i narrativ terapies metaforiske tradition vil jeg samle mine pointer om gruppeterapi med følgende stifindermetafor, som er hentet hos psykolog Louise Østergaard fra Psykoterapeutisk Center Stolpegård: Når deltagerne samles i en gruppeterapi på baggrund af problematikker inden for samme tema, har den enkelte klient hidtil typisk oplevet at bevæge sig i et ensomt landskab med sin problemstilling. Det kan være en oplevelse af eksklusion, hvor den enkelte i sin hidtidige problemfortælling måske har været selvfordømmende i både tale og tanke. Her står vedkommende uden for fællesskabet af «mere almindelige mennesker» i sin egen forståelse. I gruppeterapien kommer klienten ind i et landskab, hvor der befinder sig fx 5-6 andre. Ved at opdage, at der er andre mennesker, som har fulgt nogle af de samme stier, kan der opstå resonans med omdrejningspunkt i problemet, man mødes på baggrund af. En forælder i U-turn fortæller:

Det er meget ensomt til hverdag. Pludselig så ser man – Gud! – hende der, og ham der, de er sgu også derude. De ved, præcis hvad man mener. Det er utrolig rart.

Deltagerne kan derved få oplevelsen af, at problemforløbet ikke er en totalt afvigende sti, som man selv er skyld i, at man fulgte. Det er oplevelsen af at være kommet ind på nogle stier, som andre også har fulgt. Den enkelte er ledt af givne vejkort i form af diskursive betingelser, der er kulturelle og biologiske, hvor man fanges ind i noget, som er meget større end det enkelte subjekt. At mødes i en gruppe om et problem kan give en fælles refleksiv distance og giver mulighed for, at den enkelte klient oplever mindre skam, når gruppen giver blik for, at den enkelte ikke selv er producent af vanskelighedens fremkomst.

Praksisorienterede opmærksomheder på narrativ gruppeterapi

Den definerende ceremonis opdeling med fokuspersonen i centrum en stor del af tiden kan afføde bekymring i relation til den ulige fordeling af taletid mellem deltagerne i den enkelte session. Ulempen ved at arbejde med en ligelig tidsfordeling er, at potentialet i den definerende ceremoni ikke udfoldes i tilstrækkelig grad. Dét, som den narrative tilgang med definerende ceremonier kan, går tabt, hvis man skal følge dette retfærdighedsprincip, da man inden for en realistisk tidsramme ikke kan lade alle være fokuspersoner for den definerende ceremoni i hver eneste session. Vi opprioriterer en omhyggelig og undersøgende tilgang, som giver tid til interview af tre gruppemedlemmer per gruppesession, mens de andre har aktive responsopgaver. Interessen i, at alle klienter forandres samtidig, kan legitimere opbygningen af gruppeterapien som en definerende ceremoni, der skal kobles med ideen om, at kollektiv resonans kan bidrage til samtlige deltageres terapeutiske bedring i en narrativ





gruppesammenhæng.

Potentialet i begrebet kollektiv resonans

At deltage i en gruppeterapi kan give deltagerne mulighed for at opleve kollektiv resonans og sammen udvikle en idé om fælles værdier og derfra hente støtte til mere foretrukne selvfortællinger. Begrebet kollektiv resonans er foreneligt med den systemiske/narrative terapies teoretiske idé om, at terapeutisk forandring sker i det relationelle felt mellem subjekter. Det har implikationer for den terapeutiske praksis, at den poststrukturalistiske præmis er, at subjektet skaber forståelser af sig selv, sine muligheder og sin identitet i samspil med andre mennesker (Laube, 1998). Derfor kan dette supplerende resonansbegreb være integrerbart med narrativ terapies teoretiske base. Begrebet kollektiv resonans lægger sig tæt op ad Jørgensens begreb kollektiv identitet, men adskiller sig ved at fremhæve de u håndgribelige, aktuelt tidslige og kontekstbundne aspekter. I gruppeterapien kan begrebet bruges til at beskrive, hvad der er på spil, når gruppedeltagerne opdager, at de forstår sig selv ud fra det nyetablerede fællesskab og derfor har en kollektiv identitet tilfælles. Igennem gruppeterapiens forløb er de samtidig selv medskabende og opretholdende i forhold til denne kollektive resonans.

Kollektiv resonans – en terapeutisk drivkraft

Jeg tror på, at en narrativ gruppeterapi kan give gode betingelser for, at kollektiv resonans kan udfolde sig og være en særlig kollektiv drivkraft for den terapeutiske forandring inden for en gruppeterapi. En relevant kommentar er samtidig, at narrativ gruppeterapi næppe kan tage patent på at have resonans som et hovedelement i gruppeterapiens forandringsprocesser. Andre gruppeterapiformer indeholder formentlig resonans som terapeutisk drivkraft i lige så høj grad, blot betegnes sådanne identifikationsprocesser anderledes, og der forekommer ikke bundne ritualiserede ceremonier, der gennemgår deltagernes subjektive indtryk og udtryk. Min pointe er, at kollektiv resonans formentlig forekommer i andre gruppeterapiformer, men narrativ terapi udmærker sig ved at have eksplicit fokus på at skabe grundige betingelser for resonans og forbundethed. Her fokuseres på at skabe et samtalerum for en anden type respons mellem mennesker end vanlige hverdagssamtaler. I hovedtræk tilbyder denne artikel et forslag om, at en narrativ terapeutisk metode i gruppeterapi giver gode betingelser for, at klienter i fællesskab kan forstå sig selv på mere foretrukne måder og derigennem få blik for øget handlerum. Den gruppeterapeutiske opgave er anderledes end i individuel terapi, da gruppeterapien kan siges at fungere, ved at den enkelte opdager at være en del af en flok med lignende erfaringer og samtidig oplever glæden ved berigelse af de mange perspektiver. Dette fællesskab giver kontekst for fremkomsten af kollektiv resonans. Det er min erfaring, at de mennesker, som konsulterer gruppeterapi, typisk søger forståelse fra andre i lignende situationer. Tricket i den narrative gruppeterapis anvendelse af definerende ceremonier er at opsætte betingelser, hvor man forsøger at skabe høj sandsynlighed for, at der opstår kollektiv resonans blandt gruppedeltagerne. Opbygningen af min skitse af en mulig narrativ gruppeterapi bygger på præmissen om kollektiv resonans' intersubjektivitet, samt at ideen om resonans som et intersubjektivt fænomen bevirker, at alle i rummet kan have terapeutisk gavn af terapien. Denne terapeutiske bevægelse hos tilhørere er både White, Andersen og Myerhoff opmærksomme på i deres arbejde, men de bruger ikke opmærksomheden til aktivt at opstille rammer for en egentlig gruppeterapi, hvor flere klienter kan italesætte deres erfaringer i samme tidsrum. Mit bud på en narrativ gruppeterapi kan ses som et forsøg på at opstille netop disse rammer.





Litteratur

- Andersen, T. (2005). Reflekterende processer, samtaler og samtaler om samtalerne (3. udgave). København: Dansk Psykologisk Forlag.
- Anderson, H., & Goolishian, H. (1992). The client is the expert: a not-knowing approach to therapy. I S. McNamee, & K.J. Gergen (red.), *Therapy as social construction* (s. 25-39). London: Sage.
- Behan, C. (1999). Linking lives around shared themes: Narrative group therapy with gay men. *Gecko: A journal of deconstruction and narrative ideas in therapeutic practice*, 2, 18-34.
- Denborough, D. (2008). *Collective narrative practice, responding to individuals, groups, and communities who have experienced trauma*. Dulwich Centre Publications.
- Duvall, J., & Béres, L. (2011). *Innovations in narrative therapy, connecting practice, training, and research* (1. udgave.). New York: W.W. Norton & Company.
- Heap, K. (1978). *Om prosessen i sosialt arbeid med grupper* (2. oplag). København: Munksgaard. Jørgensen,
- C. R. (2008). *Identitet, psykologiske og kulturanalytiske perspektiver* (1. udgave, 1. oplag). København: Hans Reitzels Forlag.
- Laube, J. (1998). Therapist Role in Narrative Group Psychotherapy. *Group*, 22(4), 227-243. <http://doi.org/10.1023/A:1022107001720>
- Madigan, S., & Epston, D. (1995). I S. Friedman (red.), *The reflecting team in action, collaborative practice in family therapy* (s. 257-276).
- Guilford. Myerhoff, B. (1982). Life history among the elderly: Performance, visibility and remembering. I J. Ruby (Red.), *A crack in the mirror: Reflexive perspectives in anthropology* (s. 99-117). Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Mühlhoff, R. (2015). Affective resonance and social interaction. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 14(4), 1001-1019.
- Penn, P. (2010). *Skrivning og sprog i terapi, indlevende imaginationer* (1. udgave, 1. oplag). Mindspace.
- Rasmussen, S. A. (2015) *Systemisk familieterapi*. I Alberdi, F., Rosenbaum B., & Sørensen P. (red.), *Moderne psykoterapi – teori og metoder*. 1. udgave. København: Hans Reitzels Forlag.
- Rasmussen, S. A., & Svarrer, T. (2008). Reflekterende processer og bevidning – En kritisk sammenligning af teori og praksis med synspunkter fra insidere. *Fokus på familien*, 36(3), 166-185.
- Saxtorph, A., & Romer, A. (2009). *Gruppeterapi i narrative og poststrukturalistiske*





perspektiver. I A.S.M. Sparre & K. Dall Jørgensen (red.), Syv fortællinger om narrativ praksis (1. udgave, 1. oplag, s. 73-97). Dansk Psykologisk Forlag.

Schousboe, B. (2010). Systemisk/narrativ gruppebehandling af Binge Eating Disorder – Dekonstruktion af et behandlingskoncept. Fokus på familien, 39(1), 5-25.

Stern, D.N. (2004). Det nuværende øjeblik i psykoterapi og hverdagsliv. København: Hans Reitzels Forlag.

Turner, V. (1975). Dramas, fields, and metaphors, symbolic action in human society (Reprint). Cornell University Press: Victor Turner.

Turner, V. W., & Bruner, E. M. (1986). The Anthropology of Experience. University of Illinois Press. I Verco,

J., & Russell, S. (2009), Power To Our Journeys: Re-membering Michael. Australian and New Zealand Journal of Family Therapy, 30(2), 81-91. DOI: <http://doi.org/10.1375/anft.30.2.81>.

White, M. (1995). Reflecting teamwork as definitional ceremony. I M. White, Re-Authoring lives: Interviews, 6, 172-198.

White, M. (2008). Kort over narrative landskaber (1. udgave). København: Hans Reitzels Forlag.

White, M. (2011). Narrative practice, continuing the conversations (1). New York: W. W. Norton & Company.

Yalom. I. D., & Leszcz, M. (2005). The theory and practice of group psychotherapy (5. udgave.) Basic Books, 2005

