

MERE KROP I GRUPPEPROCESSER

Tekst: **Karina Helsted Moe**

Inddragelse af kroppen i psykoterapeutiske grupper har en række fordele: større nærvær, færre 'ordstrømme' og en mere direkte i kontakt til kernete-mær. I denne artikel tilbydes en række erfaringer og konkrete tips til at give kroppen en større autoritet i gruppeprocesser.

Allerførst: Jeg elsker at arbejde terapeutisk med grupper. Som terapeut er det noget af det mest givende arbejde. Dels fordi effekten ofte er så tydelig, men også på grund af noget andet, noget mere, som jeg har reflekteret over i arbejdet med denne artikel. Hvorfor er jeg med årene blevet så glad for terapeutisk gruppearbejde?

Et svar kunne være, at klienter ofte flytter sig hurtigere end ved individuel terapi. En anden mulighed er, at min snart 20-årige begejstring for gruppearbejde skyldes, at jeg selv er et udadvendt menneske. Jeg får energi af at være i en i gruppe. Begge dele giver god mening. Men når jeg ransager mit sind, er den vigtigste årsag til, at gruppearbejde udgør hovedparten af mit arbejdsliv i dag, noget andet.

Det fantastiske for mig ved at arbejde med grupper er at se mennesker vokse i et fællesskab. At være vidne til, at mennesker støtter hinanden i personlig vækst. Der

er noget eksistentielt livsbekræftende ved denne ofte meget rørende proces.

Vi mennesker er sociale væsener. I en terapigruppe er andre til stede, og gruppeterapi minder derfor mere om livet uden for det terapeutiske rum. Det gør grup-peterapi særligt velegnet til at arbejde med sit forhold til andre. En terapigruppe er som et lille laboratorium. Vi får mulighed for at mærke, hvad andre gør ved vores følelser. Og afprøve nye strategier. Hvis vi vel at mærke tør bruge gruppen.

I en gruppe kan man øve sig i at være præcis, som man er. Man behøver ikke at skjule noget eller spille en rolle. Samtidig kan man ikke undgå at lære og blive inspireret af de andre i gruppen. Det sørger vores spejlneuro-ner for. Når en person deler noget sårbart, kan andre spejle sig i den persons smerte. Vi får dermed hjælp til selv at åbne for vores egen smerte. (Se faktabox om spejlneuroner).

Jeg arbejder selv *bottom-up* efter en følelsesbaseret og oplevelsesorienteret metode, men jeg har stor respekt for mere kognitive retninger i psykoterapien. I gruppe-processer tror jeg dog, at der er en generel tendens til at give ord og det kognitive for meget råderum. Måske fordi det kan forekomme svært at arbejde kropsligt i en gruppe.

Jeg vil i denne artikel fokusere på mine egne erfaringer med gruppearbejde igennem mange forskellige former for grupper. Og jeg vil bestræbe mig på at være så konkret og handlingsanvisende som muligt. Ledetråden er, hvordan man i højere grad kan inddrage kroppen i gruppeprocesser.

SCREENING FOR ALLES SKYLD

Som nyuddannet psykoterapeut for snart tyve år siden startede jeg en drømmegruppe, hvor vi arbejdede med symbolarbejde efter Jørgen Groths metode. Som fysioterapeut og yogalærer var jeg vant til grupper, så det var en oplagt start. Siden har jeg haft terapi-, åndedræts- og kvindegrupper samt en del efteruddannelsesgrupper. Men først og fremmest har jeg arbejdet med grupper via mine retreats i Bodyfulness, en kropslig og terapeutisk metode jeg har udviklet over årene (Moe 2020).

Der er naturligvis stor forskel på at have en efteruddannelsesgruppe, en terapigruppe og en gruppe, som deltager i et intensivt retreat. Men der er også forbløffende mange ligheder.

I løbet af årene er jeg for eksempel blevet mere og mere opmærksom på vigtigheden af at 'screene' deltagerne. Hvis man har arbejdet med grupper, kender man til deltagere, som udfordrer gruppen. De river og flår i gruppen. Sådan kan det føles, hvis man er terapeuten med ansvaret. Sandheden er nok snarere, at disse personer af en eller anden grund ikke er klar til gruppearbejde. Ofte på grund af traumer eller psykiatriske diagnoser.

En stærk gruppe kan rumme helt utrolige modsætninger. Forskellighederne kan faktisk være bindemidlet i en gruppe. Men det er efter min mening en misforståelse at tro, at der er plads til alle i alle grupper. Derfor screener jeg altid ved at tage en samtale med deltagerne, jeg ikke kender på forhånd.

Derudover skriver jeg ofte i informationsmaterialet, at man skal kunne "håndtere egne følelser i en gruppe". Her skal det tilføjes, at det er sjældent, at jeg siger nej tak til deltagere, men det sker.

FORBEREDELSE AF 'RUMMET'

Som terapeut dedikerer jeg altid en times tid inden gruppesession til at komme til stede i min egen krop. At få mit nervesystem i ro. Jeg ved, at en time lyder som lang tid, men med årene har jeg fundet ud af, at det styrker processen kolossalt, at jeg som terapeut har et nervesystem, deltagerne kan læne sig ind i. (I øvrigt også anbefalelsesværdigt, hvis vi som terapeuter vil undgå stress eller omsorgstræthed). Man kan også sige, at det er lettere for deltagerne at komme i kontakt med deres kerne, hvis jeg er i kontakt med min.

Jeg er klar over, at man som professionel terapeut med tiden kan træne sig i at lægge låg på egne problemstillinger, når man træder ind i et rum. Men det er meget svært at skjule sit autonome nervesystem for deltagerne i en gruppe, der helt intuitivt aflæser 'lederen' af gruppen.

Jeg gør også meget ud af, at det fysiske rum er rart at være i og dermed kan bidrage til at skabe ro og tryghed i gruppen. Jeg lejer forskellige steder, men jeg tjekker altid rummet ud på forhånd. Der skal være den rette stemning. En lidt dæmpet belysning, friske blomster, evt. duftolie og mulighed for at afspille musik til nogle af øvelserne. Alt sammen bidrager til at vække det parasympatiske (beroligende) nervesystem.

DEN INDLEDENDE NÆRVÆRSØVELSE

Jeg starter altid mine grupper med en nærværsøvelse, uanset hvilken type gruppe. Jeg guider deltagerne til at mærke deres krop og åndedrættet. Det kunne være med ordene: "Hvordan mærkes dét i kroppen?" – "Er

der energi eller spændinger?” – ”Er der steder, som trænger til opmærksomhed?” Jeg beder dem mærke, hvor de er lige nu, og lægger op til mulige temaer i nærværsøvelsen. Jeg kan for eksempel spørge: ”Hvad fylder lige nu?” Og jeg beder dem også om at gøre åndedrættet dybere. (Mere om åndedrættet senere).

At mærke indad og trække vejret dybt bidrager til at aktivere deres parasympatiske nervesystem. De oplever en øget ro, en større tilstedeværelse. Deltagerne får altså en stærkere kontakt med sig selv.

Det fælles gruppearbejde er nu i fuld gang. Stadig uden at deltagerne har sagt ét eneste ord. Og det er en del af pointen. I mange grupper skal deltagerne tale sig varme, før de når ind til kerneproblematikker. Her bevæger vi os ind til kernen uden brug af ord.

ORD – GRUPPERS FJENDE NUMMER ÉT

Efter cirka ti minutter med nærværsøvelsen laver jeg typisk en delingsrunde. Jeg beder gruppedeltagerne beskrive, hvad de er i kontakt med. Ofte vælger jeg ret bevidst, hvem der skal lægge ud. Jeg vælger én, som har let adgang til at mærke sig selv, måske én, som allerede blev berørt af nærværsøvelsen.

Mit hovedfokus igennem en gruppeproces er at bevare det fælles nærvær i gruppen. Og dermed også undgå gruppearbejdets fjende nummer ét: for mange – og for hurtige – ord.

Jeg tror, de fleste psykoterapeuter kender til lange og trævende grupperunder. For meget snak fra hovedet får nærværet til at smuldre. En deltager fortæller og fortæller, de øvrige lytter og lytter. Jo mere person A taler, jo mere skal person B også sige. For det er åbenbart sådan, vi gør her.

Ord er et fantastisk terapeutisk redskab, men lidt firkantet sagt: For mange ord kan få nærværet og gruppefølelsen til at forsvinde.

Som i al oplevelsesorienteret terapi er det nødvendigt, at jeg under delinger/runder guider deltagerne, når/hvis de havner i en ufrugtbar talestrøm. Jeg tilstræber at gøre det kærligt: ”Vil det være ok at vende blikket indad for et øjeblik og mærke, hvad der sker i kroppen?” Jeg guider åndedrættet til at blive dybere, guider til at mærke fx mave og bryst. Er der spændinger? En varme? En sitren? Disse spørgsmål bliver formuleret ud fra en bevidsthed om, at følelser udspiller sig i kroppen (Moe 2020 s.50-56). Jeg går derfor målrettet efter at give kroppen en stemme ved at hjælpe den enkelte til at sanse og mærke følelserne.

Men hvad så med de øvrige? Sidder de bare passivt og venter?

Jeg opfordrer de lyttende gruppedeltagere til også at mærke, hvad de oplever i egen krop, sådan at de lytter ’indefra’ til den person, der er på. At have en gruppe er lidt som at være dirigent. Hvis der skal opstå musik, kan man ikke bare fokusere på en enkelt stryger.

Min klare erfaring er, at de øvrige i gruppen føler sig mere deltagende, hvis de lytter inde fra deres egen krop, når en anden er på.

MEDMENNESKELIG FEEDBACK

En stor gevinst ved at være deltager i en gruppe er oplevelsen af at blive forstået og mærke ægte interesse fra andre. Derfor bør validering og medmenneskelig feedback være centralt i gruppeprocesser.

Den enkelte deltager får mulighed for at blive spejlet og forstået, ikke bare af terapeuten, men også af de andre. I grupper er det efter min mening vigtigt at lægge op

SPEJLNEURONER DU ER ET SPEJL AF DINE OMGIVELSER

Vi mennesker er ikke små øer. Vi er sociale væsener, der konstant interagerer med omverdenen. Vi påvirkes og formes af vores medmennesker, og vi påvirker andre. Helt bogstaveligt.

I 1996 opdagede en forsker ved et universitet i Italien de såkaldte spejlneuroner. De så på aktiviteten i forskellige dele af en abes hjerne, som havde fået påsat elektroder. En dag, da den ene af forskerne rakte ud efter et stykke frugt, var der reaktion i abens hjerne, som om den selv rakte ud efter frugten. Først troede forskerne, at der var tale om en målefejl, men de gentog forsøget flere gange, og det samme skete hver gang.

Mange senere forsøg har vist, at spejlneuroner reagerer ti gange hurtigere end en bevidst tanke.

Fænomenet kender vi også fra resonansprincippet, hvor to ens stemmegafler kommer i ensartede svingninger ved kun at sætte den ene af dem i svingning.

Omgiver du dig med mennesker, som er stressede, vil dine spejlneuroner med usvigelig sikkerhed opfange dette, og dit eget stressniveau vil blive påvirket. (Rizzolatti 2008).

til medmenneskelige kommentarer, men vel at mærke ikke vurderinger. Jeg husker, hvordan jeg for mange år siden i en ny gruppe ikke havde fået gjort dét klart, og en deltager udbrød over for en anden: Hvorfor tilgiver du ham ikke bare? Det er ikke den ideelle feedback.

Jeg går efter den medmenneskelige feedback og navnlig en feedback delt fra et følelsesmæssigt og kropsligt sted a la: ”Jeg bliver vred/rørt/ked af det, når jeg hører...”. Det mest afgørende er formentlig ikke ordene, men de kropslige signaler man udsender. Det kan være suk, øjenkontakt, en pause. Hovedparten af al kommunika-

tion mellem os mennesker er nonverbal. Jeg går først og fremmest efter en autentisk feedback fra et følelsesmæssigt sted.

RÆKKEFØLGEN

Når første person har delt, lader jeg de andre deltagere ’poppe’. Man melder sig på banen, når – og hvis – man har noget. For eksempel fordi man kan relatere til temat.

På mit seneste retreat valgte jeg en af mine mere erfarne elever til at lægge ud. Allerede da hun startede på første sætning, måtte hun holde pause, fordi tårerne vældede frem. Hun fortalte, at hun slet ikke følte sig som sig selv længere. Hun har haft brækket anklen og har slet ikke kunnet træne de seneste seks måneder. Hun længes efter at blive sig selv igen. I løbet af weekenden fandt hun frem til sit nye selv, og en accept af, hvor hun var nu.

Efter hendes deling var der flere andre, som delte fra et meget ærligt sted. Min klare fornemmelse var, at denne indledning affødte en åben stemning. Men også at den var med til at etablere selve gruppen.

Mindre erfarne gruppemedlemmer kan have gavn af de mere erfarnes delinger. De oplever, hvordan kroppen kan komme i tale, og hvordan det er trygt at lade tårer strømme. Det er som om, at de bliver inspireret til en dybere kontakt til sig selv.

Efter weekenden skrev en af deltagerne – en mand, som jeg aldrig havde mødt før: ”Jeg er så taknemmelig for alt det, der skete i løbet af de tre dage. Og så dejligt igen at være tilbage i et omsorgsfuldt, kærligt og åbent fællesskab – jeg havde nærmest glemt, at den slags eksisterede.”



Moe 2020, s.33

DET VIGTIGE ÅNDEDRÆT

Åndedrættet er en meget væsentlig del af mit arbejde – både individuelt og i grupper. Når jeg guider en dybere vejtrækning både til at starte med og i en deling, er det helt bevidst for at aktivere det parasympatiske nervesystem. At gøre vejtrækningen dybere gør os mere trygge og sætter os bedre i stand til at fornemme, hvad der sker på inde i os (Moe 2020 s.24-38).

Det dybe åndedræt er kendetegnet ved, at maven løfter sig på indåndingen og derefter brystkassen, og således ikke kun brystkassen. Det er meget tydeligt at iagttage, også selv om man ikke er åndedrætsterapeut.

Det dybe åndedræt har også den fordel, at det er med til at mindske bekymrende tanker og følelsen af at skulle være på vagt.

Derudover guider jeg deltagerne til at sukke på udåndingen og tillade sig at gabe. Alt sammen for at berolige nervesystemet og for at få kroppen til at slippe. At gabe og sukke er også afspændende for kroppen (ibid. s.38).

I arbejdet som terapeut forbløffes jeg jævnligt over, hvor ofte klienters tematikker har rødder tilbage i uforløste følelser fra barndommen. Åndedrættet sætter klienten i kontakt med disse oprindelige traumer. Og dermed tager gruppedeltagere hurtigere ejerskab til problemer. I mine grupper springer vi ofte over lange 'historier' om irriterende ægtefæller og forfær-



Eksempler på øvelser, der kan fremkalde rystelser. Foto: Cecilie Simonsen.

delige venner, der i realiteten dækker over dybere tematikker.

FØLELSER BOR I KROPPEN

Efter delingsrunden kan vi arbejde videre kropsligt, for eksempel med TRE-øvelser, *trauma releasing exercises*. Det er særlige rysteøvelser, hvor vi efterligner det, som dyrene gør, når de slipper en traumatisk oplevelse. Traumeforskere har fundet ud af, at mennesker – som jo stadig også blot er dyr – har samme evne (Moe 2020, Levine 2004, Bercelli 2005).

Jeg har igennem mange år været fan af rysteøvelser. De er ikke blot nyttige, hvis vi har været udsat for et traume, men også hvis vi ganske enkelt har brug for at slippe mentale og kropslige spændinger.

Der synes at være stor konsensus om, at traumer bor i kroppen. Jeg plejer at tage den lidt videre og sige, at følelser bor i kroppen. Det er i hvert fald i kroppen, at de udspiller sig. Frygt er ikke en tanke, men en kropslig fornemmelse, der kan føles som sammentrækninger i maven og uro i ben og arme. Glæde er ikke en analyse foretaget af fornuften, men for eksempel en boblende energi i brystet. Naturligvis er følelser ledsaget af tanker. Vi kan ikke lade være med at tænke. At knytte tanker til følelser. Forklaringer og tolkninger. Men selve følelsen udspilles i kroppen. Og det betyder grundlæggende, at hvis vi skal mærke og respektere følelser, skal vi sørge for at mærke kroppen. At lytte indad. Det gælder i høj grad også i gruppeprocesser.

EFTERTANKE

I skrivningen af denne artikel har det slået mig, at en ofte overset gevinst ved at inddrage kroppen mere i grupper er, at grupperne bliver mindre trættende. Mange har formodentlig oplevet, hvor udmattet man kan

være efter tre timers gruppeterapi. Både deltagere og terapeuten. Giver man kroppen en mere central rolle, kan man ofte forlade grupperne fuld af ny energi.

LITTERATUR

- Bercelli, David: *Trauma Releasing Exercises*. Booksurge Publishing 2005.
 Levine, Peter: *Væk tigreren*. Borgen 2004.
 Moe, Karina Helsted: *Bodyfulness – din vej tilbage i kroppen*. Myrens Forlag 2020.
 Rizzolatti, G & C Sinigaglia: *Mirrors in the brain: How our minds share actions and emotions*. Oxford University Press 2008.



Karina Helsted Moe er fysioterapeut, psykoterapeut MPF, yogalærer og åndedrætsterapeut. Har de seneste 20 år afholdt kurser, retreats og klientforløb. Hun står bag metoden *Bodyfulness* (bog udkom 2020).