

Terapeutiske faktorer:

Installering av håp:

Oppleve at andre har hatt det som en selv og er blitt bra eller mye bedre.

Håp er en nødvendig del av motivasjonen for å søke behandling. Kjemper mot desillusjonerte krefter i individet. Viktig at gruppelederen stimulerer håpstenkningen.

Universalitet:

At andre har eller har hatt det på samme måte som en selv. Kan bidra til å akseptere skamfulle sider hos en selv. Det gir en følelse av å være velkommen blant menneskeheten å oppleve at en ikke er så forskjellig fra andre mennesker.

Formidling av informasjon:

Råd og anbefalinger fra andre klienter (og terapeuten). Råd om for eksempel å oppføre seg annerledes i forhold til en viktig person i livet sitt.

Altruisme:

Å være til nytte for andre. ”Takk for at du støttet meg forrige gang” eller ”det du sa i begynnelsen av gruppa, hjalp meg mye.” Å hjelpe andre gir mer selvrespekt.

Forbedret reprise av den primære familiegruppen:

Korrigerende emosjonell opplevelse. Tidlige familiekonflikter gjennomleves på en korrigerende måte. Gruppa kan bidra til at en forstår mer av fastlåste samspill med foreldre, brødre, søstere eller andre betydningsfulle personer.

Utvikling av teknikker for sosialisering:

Arena for å prøve ut nye væremåter i samhandling med andre. ”Jeg ble så imponert over deg, Kari, for den måten du klarte å si fra på. For meg er det foreløpig umulig”

Imitering:

En begynnelse på identifisering eller internalisering. Å imitere adferd er som å prøvesmake. Klienter rapporterer at de har utbytte av å være vitne til en annens terapeutiske arbeid. Imitering foregår på fantasiplanet. Imiterer den andres reaksjoner i sin indre verden. ”Når jeg så at andre kunne fortelle om skamfulle ting og likeledes ta andre sjanser i gruppa, og at de dro nytte av dette, hjalp det meg til å gjøre det samme.”

Interpersonlig læring:

Selve aksen i den terapeutiske prosessen. Bygger på følgende tre komponenter:

- 1) Korrigerende emosjonell erfaring.
- 2) Gruppa som et sosialt mikrokosmos
- 3) Betydningen av interpersonlig læring.

Mental helse avhenger av kvaliteten av pågående mellommenneskelige forhold. Ofte fordreier vi opplevelsen av andre. Korrigerer interpersonlig fordreining.

Gruppesamhold:

Terapeutisk utbytte er høyt korrelert med opplevelsen av godt gruppesamhold. Til grunn for et godt gruppesamhold ligger det at individet føler seg verdsatt, anerkjent, respektert og ivaretatt.

”Det å tilhøre en gruppe mennesker som forstod og aksepterte meg”

Katarsis

Lettelsen man opplever etter å ha fått uttrykt sine følelser. Katarsis er et interpersonlig fenomen.

”Lære hvordan jeg kan uttrykke mine følelser”.

Eksistensielle faktorer.

Om grensene for fellesskapet med andre, ensomhet, ansvar frihet, angst, meningsløshet

Korrigerende emosjonell erfaring kan beskrives på følgende måte:

At en klient tar sjansen på å uttrykke sterke følelser av positiv eller negativ art og som er interpersonlig rettet

At gruppen er støttende nok til at klienter tar sjanser og at fryktede katastrofale konsekvenser ikke inntreffer.

En realitetstestende dialog med de andre gruppemedlemmene og terapeuten

En erkjennelse hos aktøren selv av at sider av hans reaksjon var overdimensjonerte eller at tidligere unngåelsesadferd har vært unødvendig.

En påfølgende evne til å forholde seg mindre overflatisk og mer ærlig til andre.

Korrigerende emosjonell erfaring inneholder både en emosjonell og en kognitiv komponent

Sosialt mikrokosmos:

Alle vil på en eller annen måte omskape gruppen til det interpersonlige univers som man alltid har bebodd. Det innebærer at man gradvis vil åpenbare sine maladaptive interpersonlige stil her og nå. Mindre og mindre grunn til å fortelle om sin patologi – den spilles ut foran øynene på de tilstedeværende

Betydningen av interpersonlige forhold:

Målet med gruppeterapien må være å hjelpe klienten til lære hvordan han/hun kan utvikle tilfredsstillende interpersonlige forhold som er fri for fordreininger.

En gruppe vil ta form som et sosialt mikrokosmos – en representasjon av hver klients univers i miniatyr.

Gjennom gjensidige bekreftelser og selvobservasjoner blir deltakerne oppmerksomme på vesentlige sider ved deres interpersonlige adferd: deres styrke og svakheter, begrensninger og parataktiske fordreininger og deres maladaptive adferd som stimulerer uønskede reaksjoner fra andre mennesker.

Lære å skjelne mellom det som objektivt sett er problematiske sider ved deres væremåte, og det som er egen selvfordømmelse på grunn av dårlig selvbilde.. I en gruppe som oppmuntrer til presis feedback, får individet hjelp til å skjelne mellom disse fenomenene.

En typisk interpersonlig sekvens tar følgende form:

Individet demonstrerer sin egen patologi.

Gjennom feedback og selvobservasjon blir man bedre i stand til å observere egen adferd og kan forstå hvordan adferden virker inn på andres følelser, den oppfatning andre har av en selv og den oppfatning man har om seg selv

Klienter som erkjenner betydningen av denne sekvensen blir også klar over sitt eget ansvar for den. Hvert individ er forfatter av sin egen interpersonlige verden.

Hva er den logiske konsekvens av denne oppdagelsen: Skaperen av et univers er den eneste som er i stand til å endre det

Klienten kan på denne bakgrunn gradvis forandre seg gjennom å ta sjanser på nye væremåter i forhold til andre. Endring er en funksjon av: Motivasjon for forandring, mengden av personlig lidelse og misnøye med egne adferdsmåter. Involvering i gruppen, dvs. hvor stor betydning klienten er villig til å tillegge gruppen. Rigiditeten av klientens karakterstruktur og interpersonlige stil.

Fryktede konsekvenser som tidligere har holdt ham/henne tilbake fra friere utfoldelse, har vært basert på irrasjonalitet. Ny adferd har ikke ført til død, ødeleggelse, forlatthet, latterliggjøring.

Adferd som læres i gruppen blir gradvis overført til klientens sosiale liv utenfor gruppen. Gradvis settes en adaptiv spiral i bevegelse – først i gruppen, senere utenfor gruppen

Gruppesamhold

Terapeutisk utbytte er høyt korrelert med opplevelse av godt gruppesamhold. Til grunn for et godt gruppesamhold ligger det at individet føler seg verdsatt, anerkjent, respektert og ivaretatt og opplever sitt medlemskap som en betydningsfull del av et betydningsfullt prosjekt. ”Det å tilhøre en gruppe mennesker som forstod og aksepterte meg.”

Katarsis:

Henspeiler på den lettelsen man opplever etter å ha fått uttrykt sine følelser. Katarsis er et interpersonlig fenomen. ”Lære hvordan jeg kan uttrykke mine følelser.”

Eksistensielle faktorer:

Dødens uavvendelighet, om grensene for fellesskap med andre, ensomhet, om ansvar og frihet, skjebne og meningsløshet

(Yalom, I.D., The Theory and Practice of Group Psychotherapy, 1995)

Interpersonlig læring:

Selve aksene i den terapeutiske prosessen. Bygger på følgende tre komponenter:

- 1) Korrigerende emosjonell erfaring
- 2) Gruppen som et sosialt mikrokosmos
- 3) Betydningen av interpersonlig læring.

Mental helse avhenger av kvaliteten av pågående mellommenneskelige forhold. Ofte fordreier vi opplevelsen av andre. Læringen går ut på å korrigere den interpersonlige fordreining.

Gruppesamhold:

Terapeutisk utbytte er høyt korrelert med opplevelsen av godt gruppesamhold. Til grunn for et godt gruppesamhold ligger det at individet føler seg verdsatt, anerkjent, respektert og ivaretatt

og opplever sitt medlemskap i gruppen som en betydningsfull del av et betydningsfullt prosjekt.

”Det å tilhøre en gruppe mennesker som forstod og aksepterte meg.”

Katarsis:

Den lettelsen man opplever etter å ha fått uttrykt sine følelser. Katarsis er et interpersonlig fenomen.

”Lære hvordan jeg kan uttrykke mine følelser.”

Eksistensielle faktorer:

Om frihet og ansvar, skjebne og meningsløshet, angst og dødens uavvendelighet, ensomhet og grensene for fellesskap med andre

(Yalom, I.D., Theory and Practice of Group Psychotherapy, 1995)