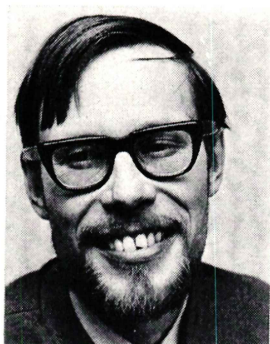


Gruppen, en otidsenlig behandlingsform?



Bo Svedberg

Det är ett känt faktum att psykologisk behandling i grupp sedan en längre tid blivit en alltmer använd och populär behandlingsform. Otivivelaktigt har också stora framsteg gjorts vad gäller tekniska och metodiska frågor. Ändå har den aktuella forskningen kring grupppsykoterapi givit motsägande resultat. Från de entusiasmerades håll anser man sig kunna visa på mycket goda behandlingsresultat, ifrån skeptikernas håll hävdar man att behandlingen i grupp ger samma resultat som individuell behandling. Jag vill i det följande ta upp några kritiska synpunkter på psykologisk behandling i grupp och har valt att ställa dessa synpunkter i form av frågor. All terapeutisk behandling är kostsam både för individen och samhället. Det måste därför vara mycket viktigt att ta upp frågor om metodernas effektivitet, lönsamhet och resultat på längre sikt till debatt.

Förhållandet gruppterapi—individualterapi

Olika former för psykologisk behandling kan ha

Vari ligger värdet i gruppterapi? Det är en besvärande fråga — på samma sätt som överhuvudtaget frågor om behandlingseffekten vid psykologisk behandling.

Är det icke en risk att behandling i särskilt organiserade terapeutiska grupper skapar en återvändsgränd? Att man på sin höjd uppnår en viss begränsad insikt och trygghet som förloras, när individen ställs inför verklighetens alla växlande gruppbildningar med deras annorlunda krav?

Kanske mer står att vinna om "gruppterapi" innebär att individen engageras i att lösa en viss institutions problem. Och om detta fungerar, att institutionen bör upphöra eller omvandlas till en mer realistisk funktion genom vårdtagarens medverkan?

Dessa problem aktualiseras i nedanstående artikel, vars syfte är att ta upp frågeställningar kring grupppsykoterapiens effektivitet som behandlingsform.

Artikelförfattaren är psykolog vid rehabiliteringsavdelningen vid Göteborgs socialförvaltning.

olika målsättningar. Målsättningen för individualterapi brukar ofta beskrivas som att hjälpa individen att bli klar över den egna problematiken, att befärma utveckling av personliga resurser och att nå personlig integritet och jag-insikt. Samma ungefärliga målsättning torde gälla också för psykologisk behandling i grupp. En skillnad i målsättningarna kan ligga i, att man med behandling i grupp kan mena uppnåelsen av en större social medvetenhet, en bättre kännedom om sig själv och andra genom social identifikation och uppträning av socialt medvetande och insikt i gruppdynamik.

Överlappningen i målsättningen mellan individualterapi och gruppterapi blir framträdande genom att man från individualterapeutiskt håll gärna menar, att det också i individualterapi ingår uppträning av förmågan till social medvetenhet och insikt i social- eller gruppinriktad dynamik. Som motiv mellan valet av individualterapi och gruppterapi brukar hävdas, att gruppen ger samma terapeutiska värde som det enskilda

Det har många gånger hävdats, att den terapeutiska gruppen gärna blir ett isolat, en konstruktion utan ordentlig verklighetsförankring.

samtalet samt är avsevärt billigare och mer kraftbesparande än individualterapi. Den från individualterapeutiskt håll vanliga uppfattningen att man i grupp inte kan tränga in i den individuella problematiken tillräckligt mycket, förnekas i stort sett från gruppterapeutiskt håll.

Jag skulle med avseende på det sista vilja ställa följande fråga: Skulle inte skillnaden mellan individualterapi och gruppterapi markeras bättre genom att gruppen i stället får bli målet för terapin snarare än medlet? Detta betyder, att den enskilde individen är till för att lösa gruppens problem, snarare än gruppen för att lösa den enskildes problem. Detta skulle ge gruppens behandlingsform en alldeles bestämd särart. Problemet man då stöter på är, hur pass verklighetsförankrad gruppen är. Det har många gånger hävdats, att den terapeutiska gruppen gärna blir ett isolat, en konstruktion utan ordentlig verklighetsförankring. Möjligen kan detta bero på att gruppen konstruerats som ett individuellt problemlösningssinstrument snarare än ett instrument för lösning av konkreta och verkliga grupp- och relationsproblem. Är det alltså möjligt att behandling i grupp bara är en variant av individualterapi och alltså inte har den socialt tränande effekt som man gärna vill skriva in i gruppmetodiken? Frågorna leder fram till på vilka sätt man mäter effekten av olika behandlingsformer, med andra ord kriterieproblemet.

Gruppen som medel för individuell insikt

Vad menas med individuell insikt? Vanligen menar man med insikt att individen är medveten om sina problem och förstår orsakssammanhangen bakom. I detta ligger underförstått, att individen därigenom är bättre rustad att tackla sina egna problem och de problem som han kan väntas möta i fortsättningen. Vidare betonas

insikten som viktigare än lösning eller förbättring av själva problemsymtomen. Kriterieproblemet blir här ganska besvärande. På senare tid har allt fler röster höjts för en förändring i definitionen av begreppet insikt, så att insiktseffekten blir mätbar på ett annat sätt än tidigare. Har en individ alltså fått insikt i att han har svårigheter att umgås i grupp, skall behandlingen resultera i att han inte bara har insikt i det, utan också kan göra det. Ännu viktigare är kanske frågan: *Generaliseras* insikten och insiktseffekten från den exklusiva terapeutiska gruppen till andra grupper eller sociala situationer?

Relationsträning

Vad är en relation? Med en relation menar man vanligtvis ett förhållande mellan två eller flera människor med ett mer eller mindre djupt känslomässigt engagemang. I individualterapi gäller relationen patienten-terapeuten, och brukar där kallas för överföringsprocessen. I grupp knyts relationer till samtliga gruppmedlemmar vilket i terapeutisk mening är gynnsamt och en förutsättning för terapins genomförande. I en terapeutisk grupp skapas ofta starka beroenden mellan gruppmedlemmarna, känslöengagemangen blir djupa. För att lösa dessa engagemang bearbetas ofta dessa relationer för att göra individen mer självständig. Men också att skapa en sådan djup relation är en terapeutisk målsättning av särskilt värde för det individuella upplevandet och för många till engagemang. Också här kommer kriteriefrågan in. Vad skall man använda för mått på förmågan att ge och ta kontakt? Räcker det med individens upplevelser av att kunna, oavsett om han i sitt yttre beteende gör det eller ej? Följer man målsättningen för behandling i grupp, nämligen träning i relationsfunderande, ligger det nära till hands att vänta sig, att gruppträningen skall resultera i förmåga till relationer också utanför gruppen. Inte bara generaliseringen är här viktig. Förmågan att kunna *diskriminera* mellan olika situationer och individer, är av avgörande betydelse för individens psykologiska och sociala anpassning. I en terapeutisk grupp lär sig snart

individen att diskriminera mellan de olika gruppdeltagarnas personliga beteenden. Varje individ i gruppen upplever, och ställer förväntningar i förhållande till, varje annan individ. Detta är emellertid en effekt av en lång tids samvaro på olika känslonivåer. Frågan är om gruppen nu är representativ för flertalet variationer och gruppbildningar i det verkliga livet. Personer med svåra brister i diskriminationsförmågan återfinner man inte så sällan på vårdinstitutioner av olika slag, psykiatriska sjukhus, ungdomsvårdsskolor etc. Kan gruppterapi med enbart institutionaliserade medlemmar utbilda en god diskriminationsförmåga, som ökar skickligheten att möta och hantera varierande slag av sociala krav utanför institutionen?

Kriterier på behandlingseffekten

Som sammanfattning kan alltså frågan ställas: Är den terapeutiska gruppen ett verksamt medel för att nå den sociala och psykologiska anpassning som gruppbehandlingen har som målsättning? Det är mot bakgrunden av denna fråga som de alltmer ökade kraven på mätbara kriterier för gruppterapi, och all annan psykologisk behandling, får ses. Man kunde prova med att uppställa följande enkla kriterier:

1. Den individuella effekten av gruppbehandlingen måste vara generaliserbar till situationer utanför gruppen. Gruppen kan då definieras som en modell för olika sociala och psykologiska gruppbildningar i samhället. Isoleras gruppen alltför mycket från det vanliga livet, kan generaliserbarhet ej uppnås. Det finns en gräns för en individs förmåga att kunna generalisera.
2. Gruppbehandlingen måste resultera i en för individen förbättrad diskriminativ förmåga. Detta betyder att gruppens form och sammansättning måste vara så representativ som möjligt med avseende på samhällets vanliga sociala och psykologiska variationer. Är så ej fallet, lär sig individen endast att diskriminera inom en smal sektor, vilket fortsätter att göra honom handikappad i ett stort antal situationer utanför den terapeutiska gruppen.

Gruppen som institution, en riskfaktor?

Den exklusiva terapeutiska gruppen

Problemet med att och hur mäta effekten av psykologisk behandling, då i form av gruppterapi, har berörts av många forskare. Någon del av detta problem kan hänga samman med bristen på externa kriterier som ovan antytts. En exklusiv terapeutisk grupp tillämpar gärna interna kriterier för behandlingseffekten, dvs det är i huvudsak terapeuten som avgör om och när ett behandlingsresultat uppnåtts. Som illustration till detta kan nämnas två områden där gruppterapi tillämpas och där målsättningsproblem kan uppstå. Det första området gäller där gruppterapi tillämpas i privat regi. Den privatpraktiserande terapeuten kan sätta samman sina grupper efter olika urvalsprinciper, men som gemensamt är dock att gruppmedlemmarna tidigare inte känner varandra. Klienterna eller patienterna kommer dit med sina emellan olikartade problem och sina emellan olika mål för behandlingen. Gemensamt är förstås för dem alla att bli bättre — men till vad då? Med gruppen som medium benas den individuella problematiken upp. Den ofta omvittnade risken är här, att den gruppsolidaritet och gruppkonformitet som under behandlingstiden utbildats inte generaliseras ut till klientens vardagliga liv och hans arbetsliv. Den individuella problematiken har kanhända blivit medveten och förstådd, men efter den avslutade behandlingen känns ofta saknaden efter den ombonade och trygga terapeutiska gruppen stor. Kanske detta kan uttryckas som att individen blivit mera medveten genom gruppen, men inte anpassad till eller förberedd för grupper som han ständigt kommer att möta. På något sätt tycks det alltså vara så, att den privata terapeutiska gruppen saknar förankring till i samhället befintliga sociala grupperingar och situationer. Detta innebär att den terapeutiska effekten inte kan vidmakthållas efter genomförd behandling, då motsvarande grupper, med terapeutisk förståelse, där oftast helt saknas.

Hade målsättningen med ungdomsvårdsinstitutionen varit att utbilda samhällskritiker, torde gruppbehandlingen kunna betraktas som mycket lyckad.

Gruppterapi på institutioner

Det andra området rör gruppterapi på olika vårdinstitutioner. Problemen kan här ofta vara likartade med det som ovan gällde för den privata terapeutiska gruppen. Här kommer dock in ännu ett problem. Ofta har en vårdinstitution särskilda målsättningar med sin verksamhet. Dessa målsättningar är kopplade till mer övergripande målsättningar som gäller som normer för samhället i stort. Ett utmärkt exempel på detta är våra ungdomsvårdsskolor. En vanlig erfarenhet är att resultatet av gruppterapeutiska insatser leder i sned riktning från den samhälleliga målsättningen med ungdomsvårdsskolan som sådan. Den terapeutiska gruppen blir medveten om sig själv och som en terapeutisk effekt uppstår en inbördes lojalitet och förståelse. Detta kan accentuera konflikten mellan individens upplevelser och krav på samhället å ena sidan och samhällets beredskap att acceptera individuella åsikter å den andra. En inte ovanlig erfarenhet är, att det som en kompromiss ofta blir frågan om att vänja individen i gruppen vid att förstå och försöka "ursäka" skillnaden mellan institutionens vällovliga ambitioner och den krassa verkligheten. Hade målsättningen med ungdomsvårdsinstitutionen varit att utbilda samhällskritiker, torde gruppbehandlingen kunna betraktas som mycket lyckad. Den trygghet och säkerhet i relationer som den terapeutiska gruppen vill träna gruppmedlemmarna till att känna, kan blott undantagsvis följas upp. Alltså: Det är inte omöjligt att de specifika värden som den terapeutiska gruppen kan få dess medlemmar att uppleva, aldrig kan omsättas i reella situationer utanför institutionen. Eller som en ungdomsvårdsskoleelev alldeles nyligen sade: I vilket jobb och på vilket ställe där folk träffas kan man prata

om och känna det som man upplevde under gruppterapi på skolan? För denne elev var gruppen tydligen en modell för hur det borde vara, men inte är.

Vad är en "grupp"?

Gruppsykoterapi är sedan en tid på modet. Det kan med vilken behandlingsform som helst mycket lätt hända, att den blir en institution i sig, vilket hindrar förnyelse och kritisk hållning till sig själv. Kan det kanske vara så, att gruppen som terapeutiskt medium inte är så effektiv som man från många håll velat mena, och vad menar man egentligen med en grupp eller social grupp? En vanlig uppfattning om begreppet grupp är, att det är en relativt stabil företeelse inom vilken en mycket stor del av olika individuella behov kan tillfredsställas, med andra ord gruppen kännetecknas av en viss stabilitet och en bred behovstillfredsställelse.

Hur ser då samhällsutvecklingen i stort ut med tanke på de sociala grupperingar och strukturer av olika funktionsgrupper, arbetsgrupper, konsumentgrupper etc? Det förefaller på något sätt som om samhällsutvecklingen går från mer eller mindre stabila sociala grupperingar till behovsstyrda grupperingar eller till grupperingar som skapas efter *specifika mål*. Det kan då bli målet för individens *behov* och *målinriktade aktivitet* som avgör vilken grupp han väljer. Utvecklingen ser ibland ut att gå därhän, att det alltså inte är *en* grupp som tillgodoser alla behov, utan att det bildas *grupperingar* kring varje *särskilt* behov. Stämmer detta, blir det därför mer nödvändigt med träning att kunna diskriminera mellan *vilka* grupperingar som styr emot olika specifika mål samt att ha beredskap att kunna generalisera samma känslor och kontakttinnehåll som gäller för en grupp till *flera* grupper, oavsett skilda målinriktningar. Detta kan komma att få vissa konsekvenser för den terapeutiska gruppen.

Gruppen — målet för behandlingen

En av konsekvenserna kan bli, att det inte längre är gruppen som är till för att lösa den indivi-

duella problematiken, utan snarare så, att individen är till för att lösa gruppens problem, eller snarare de olika gruppernas problem som individen väljer att vara i, eller hamna i. Gruppen blir därmed målet för behandlingen och inte medlet. Eller med andra ord: Man får snarare tänka sig att det inte längre skapas grupper för särskilda terapeutiska aktiviteter, utan att det i redan existerande grupperingar läggs in aktiviteter med terapeutiskt syfte då problem uppstår. Konkret kan då detta innebära, att den privatpraktiserande gruppterapeuten inte längre kan fungera utan att vara kopplad till en särskild samhällsorganisation eller institution. För gruppterapi på olika vårdinstitutioner kan det innebära, att särskilda terapeutiska grupper inte skapas inom institutionen, utan *med* institutionen och *i institutionens förlängning*. Individen engageras då i att lösa institutionens problem, och i det läge då institutionen inte når den effekt som den enligt målsättningen är avsedd att nå, kommer institutionens funktion att upphöra eller omvandlas till en mer realistisk funktion med klientens, eller vårdtagarens medverkan. Att sådana former för problemlösning i grupp kan ge bättre effekt och därmed vara mera realistiska än konventionella gruppterapeutiska behandlingsformer, finns exempel på, bl a från barnbyn Skå, från Stockholms stads Nykterhetsnämnd, och från olika träningsgrupper i samarbetsmetodik på statliga och privata företag. De relativt goda resultaten från sådana gruppbehandlingsformer tycks höra samman med, att gruppens målsättning är kopplad till existerande sociala gruppproblem och organisationsmönster. Det finns alltså möjligheter för individen att utanför denna gruppform finna mot-

svarande problem i andra grupperingar, vilket möjliggör för honom att omsätta sina erfarenheter direkt. Individen får genom verkligheten en automatisk feed back, vilket är kanske det mest realistiska sättet att för individen få en verifikation av att han genom gruppaktiviteten tillfört något nytt av värde.

Som jag inledningsvis berörde, har syftet med det ovan sagda varit att ta upp vissa frågeställningar kring grupppsykoterapiens effektivitet som behandlingsform. För all psykologisk behandling är dess effekt, och kriterierna för en lyckad behandling, alltid besvärande. Och det tycks också som om dessa frågor blir mer besvärande ju mer man avlägsnar sig ifrån de reella betingelserna som framskapat problemen och som individen framgent alltid kommer att möta. Det är troligen så att den vanliga terapeutiska gruppen aldrig kan bli annat än en ersättning för verkligheten. Frågan blir då den: Måste den vara det? Ersätter man verkligheten, ersätter man också individen, och då kan man lika gärna börja om från början igen, att arbeta med problemen där de uppstår, där de visar sig och där de, om inget annat inträffar, kommer att vidmakthållas.

REFERENSER:

- Rosenberg o. Berger*: Group Psychotherapy and Group Function, Basic Books 1963.
Alnaes o. Johnsen: Psykoterapi. Del I o. II. Fabritius o. Sønner, 1966.
Stock o. Thelen: Emotional Dynamics and Group Culture. University Press, 1958.
Bandura o. Walters: Social Learning and Personality Development. Holt, Rinehart and Winston, 1963.
Skinner: Contingencies of Reinforcement in the Design of a Culture. Harvard University, 1965.
Svedberg o. Larsson: Erfarenheter från en försöks-serie med psykisk träning vid byrån från arbetsprövning och arbetsträning i Göteborg. Rapport 1968.

Man får snarare tänka sig att det inte längre skapas grupper för särskilda terapeutiska aktiviteter, utan att det i redan existerande grupperingar läggs in aktiviteter med terapeutiskt syfte då problemen uppstår.