

Kristiansund folkebibliotek

ISSN 0332-5792

DYADE

Nr. 2 1983

22. SEP. 1983

Løssalg kr. 20,-



PSYKOLOGI I GRUPPER I

DYADE

Dyade drives på idealistisk basis. Ingen mottar økonomisk godtgjørelse for bidrag. Eventuelt overskudd går til organisasjonen. Acems arbeide for menneskelig vekst.

Nr. 2 1983 15. årgang
Tidsskrift for kultur, filosofi,
psykologi, samfunn.

I redaksjonen: Carl Henrik Grøndahl, Torbjørn Hobbøl, Are Holen (ansv.) og Anders Lindseth

Utgitt av Dyade forlag med støtte fra Norsk Kulturråd.

Adresse: Postboks 6721 St Olavs Plass Oslo 1
Telefon: (02) 20 29 59
Postgiro: 2094 233

I administrasjonen: Bibbi Juell og Marianne Salvesen

Utkommer med seks nummer i året. Abonnement koster kr. 85.- og løper til skriftlig oppsigelse foreligger. Ettertrykk bare etter avtale med redaksjonen.

Dyade er trykket hos S. Bern. Hegland, Flekkefjord.

I dette nummer:

Are Holen: Psykologi i grupper	2
Per Slaastuen: Grupper – snarvei til innsikt?	5
Kirsten Hasselknippe: Vekstgrupper blomstrer	13
Marianne Sandegård: Mennesker i grupper	23
Turid Tolloczko: Håp, kamp og avhengighet	31

Psykologi i grupper

Fra vugge til grav deltar mennesker i grupper. Det starter med familien. Her har medlemmene ulike og gjensidig utfyllende roller. Slik komplementaritet preger alle grupper. I familien er den viktig for at barnet skal utvikle ulike deler av sin personlighet. Etterhvert kommer nye grupper i tillegg: søskenflokk, lekekamerater, ungdomsgjengen, skoleklassen, troppen under verneplikten, fellesskap på jobb, i fagforening og klubber. Evnen til gruppetilhørighet er avgjørende i alle deler av livet. Arbeidet med relasjoner er gruppepsykologiens område.

Mens første del av dette århundre stort sett gikk med til utvikling av individualpsykologien, ser det ut til at annen halvdel har viet mye av sin interesse til mellommenneskelige forhold: kommunikasjon, relasjoner, interaksjon, kontekst, små og større gruppers psykologi – er noen stikkord. I vårt land er det foreløpig mest ledere i næringsliv, ansatte i helse- og sosialvesen samt innlagte klinikkpasienter med nervøse plager som deltar i personlighetsbearbeidende grupper.

I dannelsen av et fellesskap settes sterke krefter i sving. Grupper, organisasjoner, klaner, sekter o.l. kan lett fortone seg som overveldende. Alle har erfart hvordan angstnivå i en forsamling stiger med antall medlemmer som er tilstede. Grupper øver ofte en udefinerbar innflytelse på sine medlemmer i retning av konformitet, underkastelse. Av forskjellige grunner gjør det seg gjeldende utbredt skepsis mot grupper: «de maktstjeler en». På den annen side er vi mennesker helt avhengig av ulike typer fellesskap for å ivareta følelsesmessige og instrumentelle oppgaver for hverandre. Uten dannelse av sterke grupper utvikles ingen kultur eller godt samfunn. Et sentralt spørsmål er derfor: Hvordan være seg selv og samtidig være konstruktivt medlem av et fellesskap? Arbeidet med dette omfattende problemkompleks står sentralt i all gruppepsykologi.

At få kjenner gruppepsykologien inngående, er ikke til å undres over. Faglig sett har den frem til idag vært nokså uoversiktelig. Her finnes ingen Freud-skikkelser som ruver i landskapet og ordner feltet. Klar teori og praksis er sjelden. Snarere

fremstår gruppepsykologien som en ujevn blanding av de forskjelligartede, velmenende terapeuter. «Et eldorado for terapiens mange småkonger», har også vært påstått. Det er i alle fall vanskelig å finne retninger man kan studere inngående – være for eller imot. En slik situasjon tillater mangesidig utprøving. Samtidig blir sammenfatningen av erfaringene vanskelig, noe som hemmer fremskritt.

Dette nummer av tidsskriftet Dyade er det første av to om gruppepsykologi: Her vil vi forsøke å bidra til innsyn i noen sentrale tema på dette spennende felt. En artikkel ser nærmere på Wilfred Bions arbeider med ubevisste dimensjoner i grupper. Vi får en oversikt over trekk i gruppepsykologiens historie. En annen artikkel gir innsyn i 1960- og 70-årene vekstgrupper. De reiser spørsmål om grupper kan være en snarvei til innsikt og omveltning; dette drøftes i en egen artikkel. Forfatterne er alle medlemmer av den arbeidsgruppe innen Acem som beskjeftiger seg med gruppepsykologikurs.

Gruppepsykologien har spilt en vesentlig rolle i Acems historie og utvikling helt siden 1970. Erkjennelser fra personlighetsbearbeidende grupper bidro til klargjøring i oppgjøret med en østlig gurupreget meditasjonsbevegelse som organisasjonen samarbeidet med en tid.

Mange av de personer som gikk til meditasjonsveiledning i Acem, var også med i personlighetsbearbeidende grupper. Dette ga to ulike fordypende innfallsporter til å studere menneskers psykologiske fungering. På den ene siden fikk man helt ny forståelse av Acem-meditasjon og de prosesser den starter. På den annen side førte det til utvikling av egne gruppepsykologiske prosesser formet rundt den personlige vekst som følger av regelmessig meditasjon.



A handwritten signature in cursive script, which appears to read "Arne Holten". The ink is dark and the signature is fluid and connected.



Terapien ut i gruppene – en metode til frigjøring av alle mennesker.

Grupper – snarvei til innsikt?

*Litt om arven fra 1960-årenes
forandringsoptimisme*

av Per Slaastuen

Opptil 1960-tallet var psykologien, og særlig psykoanalysen, etablert som autoritativ forvalter av menneskekunnskap. Siden Sigmund Freud utviklet sine banebrytende teorier i begynnelsen av det 19. århundre, hadde psykologene vunnet hegemoni som eksperter, en egen profesjon. Psykologloven gav psykologene offentlig autorisasjon til å ta seg av menneskers psykiske problemer. De ble psykens autoriteter.¹

60-årene markerte brudd med gamle autoritetsformer. «Folket» var tidens målestokk – enten det gjaldt politikk, kunst eller terapi. Som alt annet skulle terapien «tjene folket». Den skulle ut fra de psykoanalytiske konsultasjonsrom og ut i *gruppene*. Gruppene ble frigjøringens arena og kulturrevoltens adelsmerke på psykologiens område. Vi fikk sensitivitetsgrupper, gestaltgrupper, transaksjonsanalyse, kommunikasjonsgrupper, psykosyntese, primal scream, selvhevdelsesgrupper, psykodramagrupper, encountergrupper, T-grupper etcetera.

Gruppepsykologi var ikke nytt i 60-årene. Den hadde sin utvikling og utbredelse i etterkrigstiden og gjorde psykologisk bearbeidelse mulig for langt fler. Samtidig kom også vekstperspektivet for alvor inn. Psykologisk bearbeidelse ble ikke lenger bare terapi for behandlingstrengende, men for alle mennesker en metode til frigjøring.² Gruppepsykologien representerte folkeliggjøring av psykologien.

Men med den kom også vulgærpsykologien. Vulgærpsykologi er forenklet menneskeforståelse. Den er i slekt med ukebladnovellene i sin fremstilling av «Det Lykkelige Liv» som romantisk, idyllisk og konfliktfritt. Den appellerer til drømmen i oss om «det gode liv», om umiddelbar tilfredsstillelse av behov og om forløsning fra hverdagens trivialiteter med enkle metoder. Vulgærpsykologien tilbyr forandring på billigsalg.

Terapeutisk supermarked

Vulgærpsykologien hadde utspring i amerikansk vestkystkultur og utviklingsoptimisme. Den var bærer av sterk tro på at psykologiske grupper kunne føre til stor forvandling. Terapeuter overbød hverandre. Felles for de fleste var tro på at akkurat *deres* metode var veien til målet. Og målet, det var umiddelbar forløsning fra hverdagslige konflikter, trivialiteter, konvensjonalitet og angst.

En av denne gruppekulturens frontfigurer var primal-scream-terapeuten Arthur Janov. Han skrev f.eks. – i en bok som betegnende nok het *The Primal Revolution – Towards a real world*: «Primalterapi har til hensikt å *helbrede* psykisk sykdom. Hva mer er, det er den *eneste* helbredende kur. Dette innebærer at alle andre metoder anses ubrukelige. Det finnes bare en gyldig tilnærming...».³ Arthur Janov var ikke alene om å ta patent på psykologisk helbredelse. Det flørte av tilbud på det terapeutiske supermarked.

Utviklingsoptimismen smittet. Til Norge kom den via amerikanske terapeuter som tilbød kurs, og som så fikk disipler og sentra, slik tilfellet var f.eks. med primalterapien. Men vulgærpsykologien fikk imidlertid ikke noe solid fotfeste her hjemme. Sammenlignet med vestkystkulturens eksesser og happenings,⁴ var utfoldelsen kun bleke avskygninger. Likefullt satte den sitt preg på gruppekulturen som ble mer eksperimenterende, utlevende og opplevelsesrettet. Ikke minst det siste er viktig. Vulgærpsykologien legger stor vekt på betydningen av de sterke opplevelser som kilde til forandring. Det gjorde seg derfor gjeldende en påvirkning fra den livsholdning vulgærpsykologien er bærer av.

Det er imidlertid viktig å understreke at ikke all psykologi fra denne tiden var vulgærpsykologi. Selv i de tidsrom da vulgærpsykologiens innflytelse var sterkest, fantes personer og organi-



Vulgærpsykologien tror på de sterke opplevelser som kilde til forandring. Konvensjonell adferd binder livsopplevelsen og hemmer. Uortodoks adferd er tingen. På 60-tallet var streaking et av mange midler til å bryte konvensjonene. Bildet er fra en fotballkamp på Wembley i London. Konvensjonens vokter iler til fra høyre.

sasjoner som bevarte sindigheten i arbeidet med menneskers forandring.

Som på det politiske området – og i narkokulturen (Timothy Leary hevdet LSD var veien⁵) – var det en enorm tro på snarveiene til innsikt og til det «gode liv»: Forandring kunne skje raskt, koste lite og vare lenge. Are Holen hevdet i sin analyse av 60-årenes livsvalg (Acem vinterseminar 1979) at jakten på *de sterke opplevelser* var et fellestrekk ved meget i 60- og 70-årene. En tro på at sterke opplevelser i seg selv – enten de ble utløst av narkotika, politiske demonstrasjoner, meditasjon eller gruppe-terapi – kunne frigjøre og bringe fornyelse. Vulgærpsykologien la særlig vekt på å bryte ned folks forsvar mot følelser – «to enrich ones experience» – komme på sporet av sterke opplevelser. Skape de store forvandlinger. Fienden var det kjedelige, det straighte, det hverdagslige og det konvensjonelle, ja særlig det. Det var konvensjonelle (små)borgerlige verdier som bandt livsutfoldelsen, holdt det levende og skapende fanget. Ved å bryte gjennom, få tak i det oppdemmede, så... De sterke opplevelser var veien ut av undertrykkelsens åk, nøkkelen til rikere, mer meningsfylt liv.

Lettvint, raskt?

Acem tok sitt oppgjør med opplevelsesjakten i forhold til Maharishi Mahesh Yogi's organisasjon MIKI.⁶ I Maharishibevegelsen ble transcendentale meditasjon sett som løsningen – «the solution to all problems». Deres forståelse av psykologisk forandring var nær knyttet til angivelse av bestemte opplevelsestilstander: «Ren bevissthet», «komisk bevissthet» eller annet.

I brytning med Maharishibevegelsens ukritiske tiltro til meditasjon som universalmiddel, og inspirert bl.a. av kommunikasjonsorienterte forskere som Paul Watzlawick⁷ og Jay Haley⁸, utviklet Acem også gruppepsykologiske tilbud. Det ble nødvendig å ta stilling til denne gruppepsykologi som var sprunget ut av samme livsholdning som Maharishibevegelsens: troen på lettvinde, raske løsninger. Acem befant seg derfor i brytning med 60-årenes forandringsoptimisme på meditasjonens, ideologiens og gruppepsykologiens område ved overgangen til 70-årene.

60-årene var som nevnt preget av troen på Den Store Forandringen. Håpet om at ens liv skulle gjennomgå brå omveltninger, bli bedre, friere. Ungdomsopprørets ulike fraksjoner hadde ulike veier. Carl Henrik Grøndahl beskriver det slik: «Indiske guruer



Du skal forandre og forandres!

garanterte ny bevissthet ved bruk av mentale teknikker. I 1960 brukte den amerikanske psykolog Timothy Leary for første gang LSD. Han fant at *dette* var «the key to cosmic consciousness». Hele opplevelseskulturen trodde på sterke opplevelser. Rus, musikk, terapiformer, utlevelse, mystikk, meditasjoner skulle sprengre bevissthetens grenser, forandre individ og masse. Den politiserte del av ungdomsopprøret trodde på diskusjonens, aksjonens, demonstrasjonens og skoleringens makt til å bevisstgjøre fortroppen og folket».⁹

Som Dag Solstad skriver i «Gymnaslærer Pedersens beretning om den store politiske vekkelsen som har hjemsøkt vårt land», møtte de utopiske forestillinger om Den Store Forandringen motbør. De ble konfrontert med virkeligheten. Uansett hvor mye man skrek, og uansett hvor mye man utagerte i aggresjon, politikk eller fri sex, var det en del livskonflikter og en del hverdagslige trivialiteter som ikke lot seg rokke. De sto der som ugjenkallelige modifikasjoner av alle gullalderdrømmer, og som like ugjenkallelige påminnelser om den Stein Mehren'ske formulering at enkelte problemer kan ikke løses, bare leves.

Desillusjoneringen førte for mange til resignasjon og tomhet. En følelse av å ha prøvd alt, og likevel... De sterke opplevelser som for en stund hadde gitt mening, vært befriende og skapt følelsen av «å være med på ting som var virkelige, som rørte ved ting»¹⁰, hadde ikke ført til noe særlig utover opplevelsene selv. Sterke, intense opplevelser betydde ikke nødvendigvis sterk forandring. Opplevelsesjakten kunne til og med bety flukt vekk fra utfordringer en sto overfor i det hverdagslige. For enkelte som hadde levd hardt på narkotika, betydde det av og til at man sto mer tomhendt tilbake enn da man gikk inn, utbrent. Rusen vasket ut sjelen. Opplevelsesevnen ble ødelagt.

Mange mistet troen på mulighetene for forandring da drømmene gikk i knas.

I ettertid

60-årene var et mangfoldig tiår preget av oppbrudd fra kjente miljøer og vaner og utprøving av nye. For enkelte ga dette rom for kreativitet og frigjørende valg. For andre fikk det uheldige konsekvenser. Mange ble forledet til å bruke mye tid og krefter til å streve etter livsmål som var uopnåelige.

Ved begynnelsen av 80-årene finnes fortsatt reminisenser av



Uansett hvor mye man skrek eller utaqerte i aggresjon, politikk eller fri sex, sto man overfor livskonflikter og trivialiteter som ikke kunne løses, bare leves.

60-årenes ukritiske forandringsoptimisme. Maharishibevegelsen kan tjene som eksempel med feiringen av «Det stigende solskinn i Opplysningens Tidsalder» (feiret på SAS-hotellet i Oslo lørdag 2. juli 1983), og med tilbud om en «meditativ fredsformel» som fører til mindre konflikter og krig, reduksjon i ulykker og kriminalitet og bedring av nasjonal økonomi. Men også innen gruppepsykologi lever utopismen stedvis videre. Andre har tatt selvsoppgjør. Utprøvingen ga næring til refleksjon, førte til ny forståelse av hva som leder til forandring, og av hva forandring er.

Selv om det fortsatt kan være forvirrende å skille klint fra hvete i det gruppeterapeutiske landskap – og selv om det fortsatt finnes gruppetilbud som bærer umiskjennelig preg av 60-årenes tro på opplevelse og utlevelse som kilde til forandring – dagens gruppepsykologi er på mange måter i ferd med å riste av seg hammen fra 60-årene. Gruppepsykologi etableres som alternativ for mennesker som vil arbeide seriøst med egen forandring, som aksepterer at forandring tar tid og krever innsats.

Psykologisk bearbeidelse er ingen vaksine mot konflikter og livssmerte, men kan gjøre oss bedre istand til å møte hverdagens små og store utfordringer. En trend i dagens gruppetilbud er en langt større vekt på *mestring* av hverdagens gjøremål. Man retter seg inn mot hvilket utbytte deltagerne kan få i sitt daglige liv.

Litteratur

1. Nyhus, P (1975): «Mot profesjokratiets diktatur?». *Tidsskrift for Den Norske lægeforening*, 95, no 19–20–21, s. 1133–1138.
2. Holen, A (1983): «Om drøm». *Tidsskriftet Dyade*, no 6/82.
3. Janov, A: *The Primal Revolution – Toward a real world*.
4. Reinertsen, E (1976): *Reise uten ankomst*. Undergrunns-kulturen og vår tid. Aschehoug & Co. Oslo.
5. Eifring, H & Hobbøl, T (1980): «Rus og kosmiske vyer – en narkotisk historie». *Tidsskriftet Dyade* no 5/80.
6. Hersoug, T (1981): «Acem i perspektiv – utvikling gjennom 15 år». *Acem-nytt*, no 9/81, side 4–10.
7. Watzlawick, P et al (1967): *Pragmatics of human communication*. W. W. Norton & Company Inc, N.Y.
8. Haley, J (1963): *Strategies of psychotherapy*. Grune & Stratton, Inc, N.Y.
9. Grøndahl, C. H. (1981): «Acem-meditasjon i samtiden». I Holen, A (Red): *Stillhetens psykologi*, Dyade Forlag Oslo, 4. utg. side 71–90.
10. Solstad, D (1971): *Arild Asnes, 1970*. Aschehoug & Co, Oslo (Fontene-bok, 1977).

Vekstgrupper blomstrer

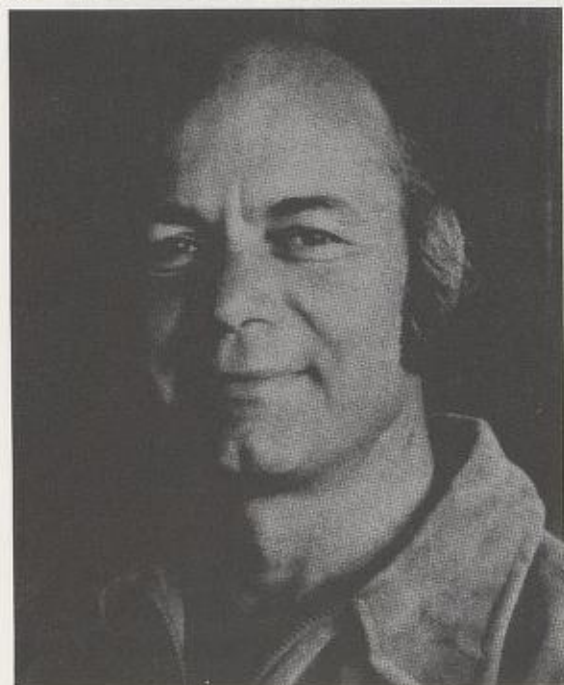
Hva finnes etter 20 års eksperimentering?

av Kirsten Hasselknippe

1960- og 70-årene var en blomstringstid for vekstgrupper av alle slag. Vekstbegrepet ble innført av psykiateren Karen Horney og videreført av flere andre, særlig Abraham Maslow. Han setter i sin psykologiske teori opp en inndeling av våre behov og mener at disse presser på for å oppfylles. De mest grunnleggende er fysiologiske, sult og tørst. De må først være dekket for at man skal kunne gå videre på listen. Øverst på rangstigen setter Maslow selv-aktualisering, som kan virkeliggjøres etter at andre behov er rimelig tilfredsstillt. Alle har behov for selv-aktualisering, men ikke alle oppnår det.

I denne artikkel brukes «vekst» om utviklende psykologiske forandringer i voksent liv etter at den biologiske vekst er avsluttet.

Det er de mange vekstgrupper som i særlig grad ga vekstbegrepet gjennomslag. 60-årene var en tid preget av optimistisk menneskesyn som betonet individets mulighet til forandring og utvikling. Dette frembragte «The Human Potential Movement». En av dem som kan sies å ha vært med å skape denne bevegelse ved siden av Maslow, er Carl Rogers med sin klient-sentrerte terapi. Vekstbevegelsene førte med seg et skifte av fokus innen deler av psykologien. Man arbeidet ikke lenger individuelt, men i grupper. Tidligere ble det lagt vekt på at terapeuter skulle ha omfattende utdannelse, helst med psykoanalytisk forankring. Nå ble det ansett best med selv lærte terapeuter. I psykoanalysen var man opptatt av frigjøring fra spenninger og bearbeidelse av det



Abraham H. Maslow (øverst) døde i 1970. Han var opptatt av menneskers selrealisering, og han hevdet at psykologien ikke bare må samle viten, men også ta stilling til etiske spørsmål. En av hans mest kjente bøker er «Towards a Psychology of Being.»

William C. Schutz (til venstre) er blant dem som har utviklet encounter-gruppene, ifølge Carl Rogers «perhaps the most important social invention of this century.» Schutz betoner sterkt menneskets ansvar for handlinger og hendelser.

ubevisste. I vekstgruppene var man mer orientert mot personenes opplevelser her og nå uten å trekke inn hvilken forankring eller utgangspunkt disse opplevelser kunne ha i personens fortid.

Vi skal her gi en kort innføring i noen av de vanligste vekstgrupper.

T-grupper: sensitivitetstrening

Den metode som først fikk gjennomslag og ble sterkt utbredt også i Norge, var T-gruppen eller sensitivitetstrening. Den ble utviklet i USA allerede i 50-årene og brukt i lederopplæring i næringslivet. Tonen kunne være tøff og konfronterende. Dette førte til at sensitivitetstrening ikke lenger har samme utbredelse som tidligere. Mange som deltok i gruppene, følte at den aggressive tonen var for intens og virket mer negativt enn utviklende.

Gestalt-grupper

Skaperen av gestaltgruppene var Fritz Perls. Han fikk inspirasjon og idéer til sin metode fra flere kilder. Perls var ingen stor teoretiker. Best inntrykk av hans metode får man ved å lese boken *Gestaltterapien ord for ord* (Perls 1972, oversatt til svensk). Den gir utskrift av lydbåndopptak av hans gruppearbeid.

Målet for gestaltterapien er å hjelpe mennesker til å bli hele, selvstendige individer. For å oppnå dette må man bearbeide sine konflikter. Ofte kan hovedårsaken til at vi mislykkes i å mestre vår situasjon i nåtiden være at vi har lært oss å flykte unna våre problemer. På denne måten er konfliktene forblitt uløste i oss. De har skapt blinde flekker eller uavklarte følelser. Jo flere slike blinde flekker vi har, jo mindre effektivt kan vi utnytte våre ressurser. Det kan sammenlignes med et hus med mange låste dører, som ikke engang eieren kan lukke opp. Konfliktene er gjerne knyttet til personer man har hatt et særlig nært forhold til (foreldre, ektefelle osv.) Det som sitter igjen, er ofte polaritet i en selv – det er som to sider i oss mener og føler hver sin ting og slåss om å få overtaket. Denne indre strid er det man ofte arbeider med i gestaltgruppene.

Gruppen sitter i ring. Ved siden av terapeuten står de såkalte arbeidsstolene. To stoler: «Den varme stolen» (the hot chair) og den «tomme stolen» (the empty chair). Den som vil arbeide med et problem, tar plass i den varme stolen. Når personen sitter der, blir han fortalt at han i fantasien skal plassere den person han

har en konfrontasjon med, i den tomme stolen. Alt kan plasseres der: tanker, følelser, ting og mennesket.

Personen blir så bedt om å snakke *til* objektet i den tomme stolen. Det som skjer, er egentlig at han fører en dialog mellom ulike sider av seg selv, og frem kommer personens egne opplevelser og følelser i konflikten.

I gestaltgruppene arbeider en og en person med sine følelser. De andre deltagerne fungerer som deltagende observatører til prosessen som pågår.

Encounter-grupper

En av de som har utviklet encountergruppene, er Carl Rogers. Vi skal se litt nærmere på de encountergrupper som går under navnet *Esalen Eklektiske grupper*. Både Carl Rogers' grupper og de eklektiske gruppene ble betegnet som encountergrupper. Men de ble drevet svært forskjellig. Carl Rogers har i sine grupper en myk og imøtekommende lederprofil, mens «Esalengruppene» er harde, høyrøstede og konfronterende.

Esalen er et av de tidligste vekstsentre i USA. Det ble startet i 1962. Stedet ligger ved Stillehavskysten mellom San Fransisco og Los Angeles. Mange kjente psykologer har holdt workshops her. Den mest kjente er kanskje Fritz Perls. Han arbeidet her med sine gestaltgrupper i flere år. Det er fortsatt et rom på stedet som bærer hans navn: «The Fritz Room». Ved Esalen arbeider man for menneskelig utvikling og vekst. Tilbudet på metoder er svært variert. Man kan velge fra det eksotiske til det seriøse – her finnes alt. Stedet er ikke lenger mål for mye valfart som det var i begynnelsen av 60-årene, men er fortsatt aktivt etter 20 år. Den som vil lese mer om Esalen, kan finne en artikkel om stedet i Dyade 5/77.

Mest kjent som foregangsmann for de eklektiske grupper er William Schutz. Det karakteristiske for hans grupper er at han benytter en sammensetning med ulike metoder i gruppearbeidet – massasje, kropporienterte øvelser, rollespill, gestalt m.m. Tendensene til å sette sammen ulike tilnæringsmåter karakteriserer den videre utvikling innenfor «The Human Potential Movement». På samme måte som Carl Rogers er William Schutz opptatt av å utdype kvaliteten av forholdet mellom deltagerne i gruppen – bruke her-og-nå- situasjonen til bedre kontakt. Schutz er kjent for å betone menneskets ansvar for egne handlinger og livssituasjon. Han trekker ansvaret til ytterste konse-

Weekend of June 5-7

Weekend Massage Intensive Esalen Massage Practitioners

For workshop description see May 8-10.

\$170

Energy Awareness and Personal Transformation

George Leonard

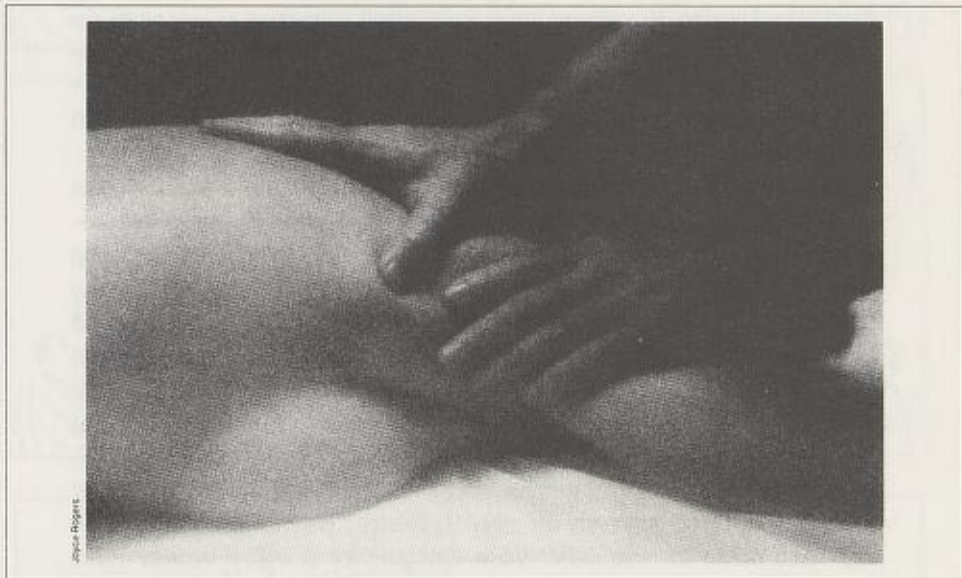
In the world of energy awareness, problems become opportunities and pain becomes a gift of energy. Through simple movement exercises, we practice centering, relaxation, and blending, and learn alternative ways of dealing with conflict and stress. To quote *The Ultimate Athlete*, "Simply by considering possibilities commonly ignored by our culture, we find ourselves in a far more fascinating universe. We discover adventures that do not require the burning of fuel or the rape of the planet: sensing the energy field of a friend or a tree, making connections that defy conventional space and time . . . We realize, with the sorcerer don Juan, that our world is awesome, mysterious, and unfathomable, and that our life is filled to the brim and altogether too short." \$170

Couples Workshop: Intimacy and Personal Growth

Betsy Hand
& Gerald Smith

This workshop will focus on deepening contact and strengthening mutual support while expanding as individuals. Some of the time will be spent using structured approaches for enhancing communication, being separate, trusting, and fighting fairly. The approaches will be tailored to what each of you brings to the weekend.

\$170 per person



Week of June 7-12

Advanced Massage Intensive Esalen Massage Practitioners

Whether your massage experience is professional or avocational, our aims in this course are to take you deeper into your own work and to provide whatever instruction we can to add to your understanding of the body and to your repertoire of techniques. In addition to morning and afternoon practice sessions with various instructors, we will use yoga, movement, evening lectures and discussions, and demonstrations of specific practices to stimulate ourselves out of our old patterns of working and increase the range of conditions with which we can deal effectively.

The following concerns will receive emphasis: how to sustain your energy through a day of treatments; how to clear yourself of the negative energy released by your client; how to use weight and leverage to your advantage; and so on. As we reach more and more deeply into one another, emotional changes can be triggered by the unravelling of blocked muscular energy. As these emotions present themselves, they will provide us with some first-hand practice in productive ways of moving through them.

The format and pace of this course will presume some previous massage experience—at least an introductory five-day intensive or its equivalent in your own practice. \$350

Body Memory: Your Historical, Unique Dance

Nitza Broide Miller

Each one of us is born with a unique body, with which we perceive the world. All our experiences are stored in our bodies. Experiences of joy, pain, fear, anger, sadness, excitement are an integral part of our daily life. Some of these feelings are expressed freely while others are hidden and become part of our repressed history.

In this workshop we'll renew the dialogue with our history. Through visualization, effortless movement, and gentle touch we shall draw on the body memory; we'll allow this stored energy to move through us, enriching our lives and enhancing our tender, sensual, playful selves in a joyful and trusting way. \$350

En side fra «The Esalen Catalog» 1981.

kvens og hevder f.eks. at en person som er nærsynt eller brygger benet av en eller annen grunn har valgt det selv.

Transaksjonsanalysen (TA)

Denne gruppeaktivitet ble startet av amerikaneren Eric Berne.

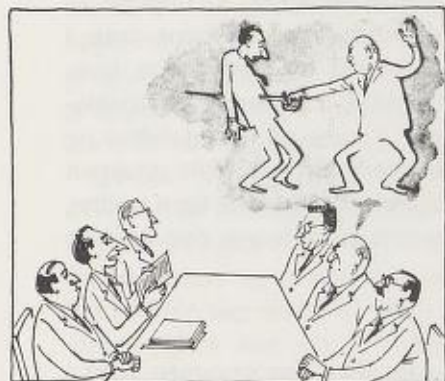
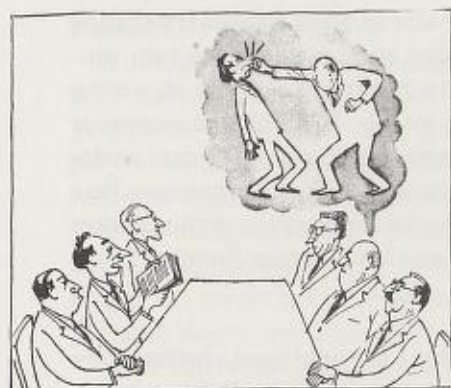
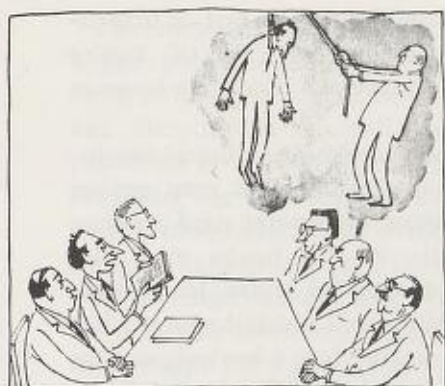
Han har ut fra sitt arbeide i grupper utviklet en teori om kommunikasjonsformer. En person kan kommunisere fra forskjellige «jag-nivåer»: Som «Voksen», «Foreldre» eller «Barn». I *foreldre-posisjonen* uttrykkes alle de formaninger, regler og lover vi hørte fra våre foreldre, og ting vi som barn merket oss i deres livsførelse. Som eksempel kan være utsagnet «Gjør som du synes, vennen min» eller det å vinke oppmuntrende og nikke vennlig til dem man snakker til på samme måte som far eller mor gjorde. Foreldre-holdningen kan fungere på to måter: som omsorgsfulle foreldre eller kritiske foreldre.

Voksen-posisjonen karakteriseres ved at en er i stand til å reagere og handle som følge av egen erkjennelse, egen tankevirksomhet og egne erfaringer. Som Voksen beskjefter en seg mer objektivt med virkeligheten og kan bidra til å forminske omfanget av de handlinger man angrer på. Det kan også være en øket mulighet til suksess å handle ut fra Voksen-posisjonen i en selv.

Barne-posisjonen gir uttrykk for våre drømmer, ønsker og behov. Alle har vi en liten pike eller en liten gutt inne i oss. Barne-posisjonen blir gjerne aktivert hvis en annen opptrer komplementært, som en av våre foreldre. Barnet er grunnlaget for vårt bilde av oss selv. Våre følelser av å være vinner eller taper i livets spill er sannsynligvis et uttrykk for vår Barne-posisjon.

Alle disse tre posisjonene fungerer som ulike personligheter i oss. Vi har mulighet til å uttrykke oss ut fra alle tre. Avhengig av hvilket nivå man kommuniserer fra, vil man uløse forskjellige reaksjoner for andre.

De tre ulike posisjonene gjør seg ikke like sterkt gjeldende hos alle. En person kan være stiv, formell og sjefspreget (Foreldre), ute av stand til å være spontan, finne på moro eller slippe følelsene løs (Barn). Andre kan være opptatt av å sjarmere, påkalle smil, lage leker med ord og selskapelige påfunn (Barn), mens de har vanskelig for å diskutere saklig og utføre et oppdrag rolig og skikkelig (voksen). Det ideelle ville være om de tre delene ble holdt atskilt, men hos de fleste overlapper de hver-



Vi setter stor pris på den klare måten forbundets lønnskrav er satt fram på

I de fleste grupper der personlig bearbeidelse ikke er et mål, er den åpne kommunikasjon bare en liten del av de tanker og følelser som spiller seg ut. (Fra «The New Yorker»)

andre i en sann mangfoldighet av kombinasjoner. For en utførligere beskrivelse kan man lese Eric Bernes bok *I'm OK, You're OK* eller Muriel James og Dorothy Jongeward: *Født til vinner er vi alle* (Born winner).

I TA gjelder det å bli bevisst sine egne kommunikasjonsmønstre (transaksjoner) slik at man kan formidle det man ønsker mest mulig hensiktsmessig. Eric Berne analyserer også i denne sammenheng de forskjellige «spill» vi kan bruke mer eller mindre bevisst for å oppnå noe vi ønsker fra andre. Han mener at den vanlige form for kontakt er slike spill. Sosialt samvær har for det meste spillets karakter. Det ønsker han å bevisstgjøre for deltagere i en gruppe. Hva kan vi si til hverandre for å fylle ut tomrommet etter et «goddag»? For alle er slike pauser trykkende og ubehagelige, og vi har skapt ulike spill for å dekke tomrommet. Spill i denne sammenheng kan beskrives som en stereotyp samværsform, godtatt og gjenkjent av alle. Spillets konsekvenser er at den som oppnår noe, ofte også får makt over den andre personen, eller det blir en konkurranse mellom personene. Eric Berne gir en rik og levende skildring av forskjellige spill og deres betydning i sin bok *Mennesker og masker* (Games People Play).

Synanon-grupper

Disse har først og fremst vært brukt i arbeid med stoffbrukere og alkoholikere. Misbrukere har selv ofte etter vellykket gruppebehandling arbeidet videre som gruppeledere. Gruppene er kjent for å ha en aggressivt konfronterende stil, hvor man i utgangspunktet arbeider for å bryte ned et destruktivt livsmønster, f.eks. stoffmisbruk, kriminalitet o.l. Denne destruktivitet sees som personens forsvar mot å kjenne på egne følelser og behov, følelsen av å være i kontakt med seg selv. Når gruppen har brutt ned dette forsvaret, mobiliserer deltagerne mye varme, støtte og omsorg for å hjelpe personen til å bygge opp et mer konstruktivt livsmønster.

Psykosyntese

En metode for arbeid i grupper som *ikke* har utgangspunkt i California er Roberto Assagiolis Psykosyntese. Han har arbeidet vesentlig i Italia og var samtidig med Sigmund Freud og Carl G. Jung. Assagioli slo imidlertid først gjennom i 60-årene. Hans hovedtanke er at menneskene har en drift i seg til å søke å komme i harmoni med seg selv og med verden forøvrig.

I sin metode bruker Assagioli forskjellige teknikker. Målet er å bygge opp en helhetlig person rundt sentrum i Selvet. For å få til dette er det viktig først å bli kjent med seg selv og sin personlighet. Deretter få kontroll over de forskjellige deler av den. I prosessen er bl.a. gruppearbeidet viktig. Assagioli mener at vår utvikling har skjedd i nær kontakt med forskjellige grupper. Vi starter med familien og utviklet vår kontakt etterhvert. Personligheten skapes gjennom konfliktene mellom individ og gruppe. Oppbyggingen av den nye personlighet bør også skje etter samme regler og metoder. Assagioli arbeidet derfor både individuelt og i gruppe for å gjenskape personens utviklingsprosess.

Psykoanalytisk tradisjon

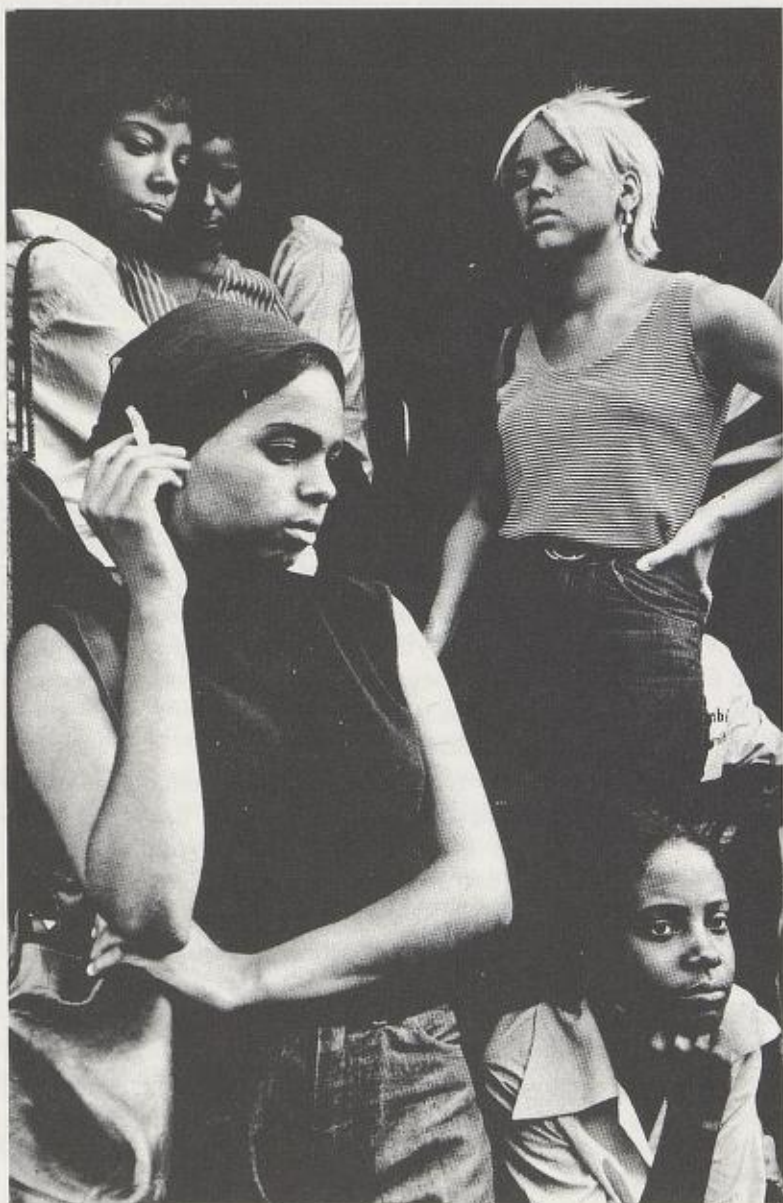
Innen psykoanalytisk tradisjon er det også utviklet gruppeterapi-former. Arbeidet i disse gruppene er forskjellig fra vekstgruppene. I analytisk orienterte grupper legges det større vekt på forståelse av hvordan livshistorien ligger til grunn for våre nåtidige opplevelser og handlinger. Det viktige blir å gjennomarbeide tidlige formende erfaringer. En annen forskjell er varigheten av gruppearbeidet. Analytisk orienterte grupper tar gjerne et par år, mens man i vekstbevegelsene har kortere workshops på noen dager, maksimum en til to uker.

Hvor står vekstgruppene idag?

På tross av en rekke forskjeller har vekst-metodene en del felles. De er alle sterkt opptatt av menneskets følelsesmessige opplevelser og ønsker å gi en intens, kontaktfylt erfaring i gruppe. Arbeidet er for det meste basert på her-og-nå. Fokus i gruppen er lagt på ærlighet, åpenhet, sterke følelsesuttrykk. I noen tilfelle også mellommenneskelige konfrontasjoner.

Hvilket verdensbilde representerer vekstgruppene? Kanskje utvikler de lett narsissistiske trekk. Det er lett å bli svermerisk opptatt av egen vekst og utvikling i slik grad at dette fjerner en fra samfunn og behov for familie, samliv osv. Vekstgruppene henvender seg mest til unge menneskers idealer om å søke å virkeliggjøre seg selv i utdanning, jobb osv. Ved å ha denne egenvekst som livsstil forlenger man kanskje et tidligere livs stadium: man stimulerer idealer om å være stadig ung, ubundet, uforpliktet.

Trengs kanskje mer seriøse, mindre opplevelsespregede grupper for å ivareta både en dypere utvikling for vekst og mulighet til forandring?



I vårt århundre har flere vitenskaper interessert seg for gruppen. Sosialantropologene ser på livsmønster, tradisjoner, normer. Sosiologene studerer grupper holdt sammen av variabler som interesser, alder, kjønn, yrke etc. Psykologene er opptatt av psykologiske bånd og mønstre i gruppen.

Mennesker i grupper

Noen hovedlinjer i utviklingen av gruppe-forståelse

av Marianne Sandegård

Interessen for grupper som er vokst frem i dette århundre, har vært å finne innenfor flere vitenskapsgrener. En gruppe er en samling av tre eller flere mennesker, fast eller tilfeldig, ut fra f.eks. geografi, rase, interesser, følelsesmessig tilknytning etc. *En sosialantropologisk gruppe* f.eks. er en kulturelt avgrensbar gruppe, slik som folket i en nasjon eller en befolkningsgruppe innen en nasjon, som er bundet sammen av livsmønster, tradisjoner, normer. Samene i Norge er en slik gruppe. I det sosialantropologiske studiet av grupper har fokus også vært på sammenligning av forskjellige kulturer. Man kan f.eks. være interessert i barneoppdragelsesmetoder i ulike land og deres eventuelle konsekvenser for nasjonale fellestrekk.

Sosiologien har sett på grupper fra en annen synsvinkel. Den *sosiologiske gruppe* består av en mer eller mindre fast og stabil samling mennesker, holdt sammen av variabler som interesser, kjønn, alder, yrke etc. Vi er alle del av en rekke sosiologiske grupper – gruppen av middelaldrende kvinner, bileiere, sykepleiere etc. Medlemskap i en sosiologisk gruppe behøver ikke oppleves som vesentlig av den enkelte, men kan likevel være vitenskapelig interessant som en måte å beskrive og analysere virkeligheten på.

Noen av disse er også grupper i psykologisk forstand. For at en gruppe skal være en *psykologisk gruppe* må det finnes et minimum av opplevde psykologiske bånd, følelser av tilknytning til en avgrenset gruppe. Eksempler på dette er familien, vennekretsen, klassen osv. Innenfor det gruppepsykologiske interesse-

felt finnes to hovedlinjer. På den ene siden *sosialpsykologiske gruppestudier*, av f.eks. hvordan individer og grupper påvirkes av ulik ledelse, gruppepress, gruppesamhold, hvordan normer dannes, hvordan optimale læringssituasjoner kan skapes og mye annet. I en slik gruppe forutsettes altså en opplevd tilhørighet. Erfaringene fra dette felt har vært brukt i undervisning i f.eks. skole eller lederutvikling i bedrifter. En annen og beslektet gren av psykologiske grupper er de *personlighetsbearbeidende eller de psykoterapeutiske grupper*. Disse har som regel 7–10 deltagere og har mest hatt sin basis i praktisk klinisk hverdag, selv om de også har dannet grunnlag for forskning. Folk som deltar i gruppeterapi, har det til felles at de ønsker å arbeide med opplevde psykologiske begrensninger hos seg selv. Deltagelse skjer alltid ut fra valg og motivasjon hos den enkelte.

De forskjellige sidene av gruppeforskning har selvfølgelig også inspirert hverandre. I denne artikkel skal vi se nærmere på enkelte historiske utviklingstrekk for de psykoterapeutiske eller behandlingsorienterte gruppene.

Fra 1900 til 1940

Begynnelsen av moderne gruppepsykoterapi blir ofte kreditert indremedisineren *Joseph H. Pratts* i Boston. Allerede i 1900 behandlet han tuberkulosepasienter i gruppe. Tuberkulosebehandling hadde både sosiale og fysiske aspekter. Han holdt ukentlige møter med undervisning, støtte, oppmuntring og oppfølging av den behandling pasienten fikk for sin sykdom. Pratt betraktes ofte som far til den støttepregede del av gruppeterapi-bevegelsen.

E. W. Lazell, også amerikaner, startet like før første verdenskrig med gruppebehandling av kronisk schizofrene pasienter. Han var svært entusiastisk over gruppemethodens muligheter også med denne type problemer. Han underviste pasientene, ga rett og slett forelesninger i gruppe. Innholdet i disse forelesningene var relatert til pasientenes problemer, slik at de kunne kjenne seg igjen og identifisere seg med hverandre, noe som minsket angsten. Dette er nå kjent gruppepsykologisk viten.

En av pionerene i det som mest ligner på dagens gruppepsykoterapier var *J. L. Moreno*, som flyttet til USA fra Wien i 1925. Han lanserte da den psykodramatiske metode, som går ut på at personen i fokus iscenesetter sine emosjonelle konflikter i et teaterlignende rollespill. Gruppen kan derved også trekkes inn i spillet. Moreno skal visstnok også før den tid ha arbeidet med en form for gruppepsykoterapi.

Fra det europeiske kontinent var på samme tid *Alfred Adler*, psykoanalytiker og elev av Sigmund Freud i Wien, opptatt av å bruke gruppepsykologisk tilnærming når han behandlet pasienter på sitt rådgivningssenter. Adler var sosialist og arbeidet med arbeiderklassegrupper. Også i andre europeiske land brukte man gruppemetoder før 1930.

Sigmund Freud selv har bidratt teoretisk til utvikling av gruppepsykologien (1922), men arbeidet ikke selv med grupper. Mange av hans tanker om følelsesmessige bånd i grupper, om konflikter, rivaliseringer og vanskeligheter med å håndtere såvel positive, varme følelser som negative, aggressive følelser i grupper, har inspirert de samtidige i feltet.

Gruppepsykoterapien har ofte vært sett på som resultat av amerikansk pragmatisme. Før andre verdenskrig var det først og fremst aktuelt med pedagogiske grupper, men allerede da arbeidet de aller tidligste pionerer innenfor det som mer lignet etterkrigstidens gruppepsykoterapier. Her er bare noen få av foregangsmennene representert.

Starten på en ny æra

Etter andre verdenskrig har interessen stadig forskjøvet seg fra instinktive intrapsykeiske krefter til mellommenneskelige bånd. Det har skjedd en dreining både i individualpsykologien og blant annet i gruppepsykologien. I dette avsnitt skal vi se på noen av tankene bak denne dreining, samt noen av de metoder som er sprunget ut av disse.

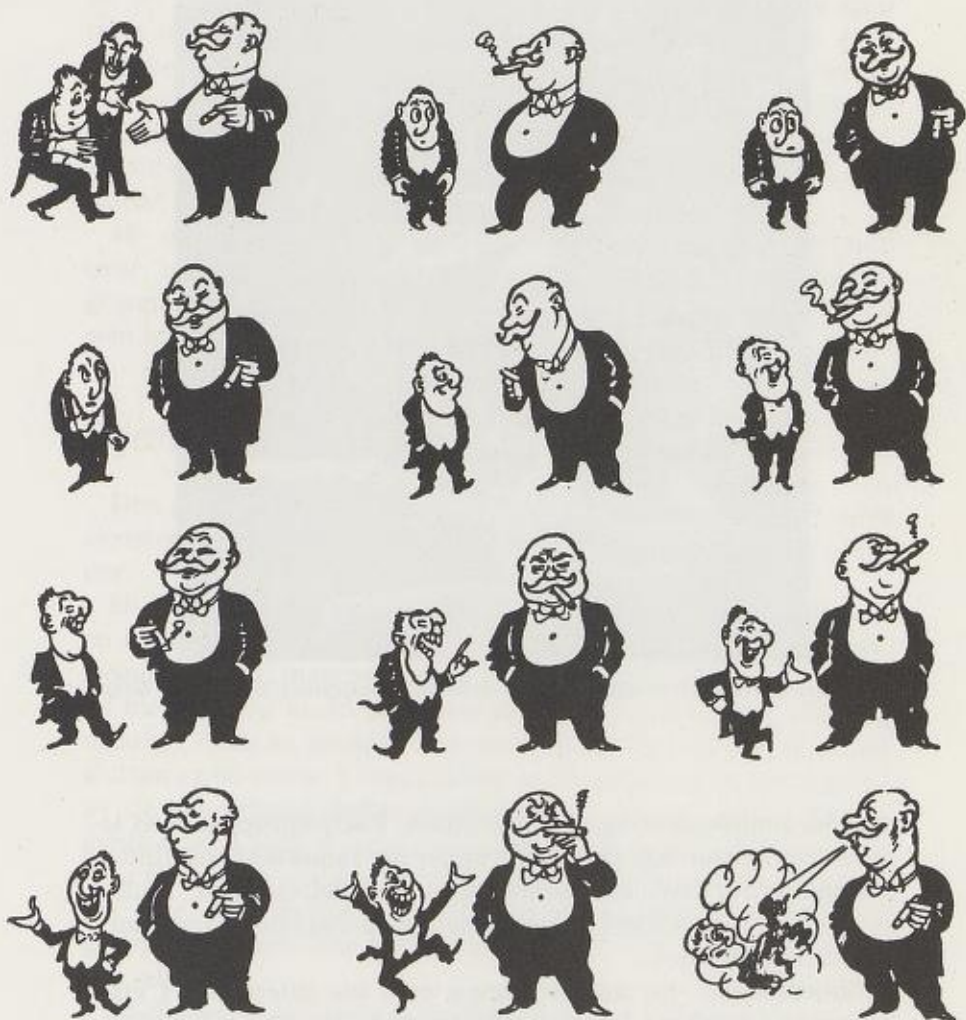
Neofreudianerne (Horney, Fromm, Sullivan m.fl.), den såkalte «cultural wing» i amerikansk psykoanalytiske tradisjon, ser på personlig vekst og utvikling som et interpersonlig, mellom-menneskelig, fenomen. Vi utvikles ikke isolert fra andre som individuelle «øyer», men i relasjon til andre. For å si det med den eksistensialistiske filosof Martin Buber: «All real living is meeting», et ekte og gjensidig møte med andre. Et slikt møte er ikke mulig uten av individet er godt forankret i seg selv (intrapsykisk.)

Fra patologi til normalitet: I denne perioden begynte også et oppgjør med den medisinske modell, eller «sykdomssynet» på psykiske lidelser. Man ble mer sosialt og mindre biologisk orientert. Det skjedde samtidig en interesseforskyvning fra det «patologiske» (syke) til det «normale» i menneskets utvikling. Forskjellen var mer et spørsmål om grad enn art. De tidligere nevnte neofreudianerne, såvel som representantene for den humanistiske bevegelse, bl.a. Rogers og Maslow, var opptatt av at psykologien skulle brukes til glede og hjelp for voksne menneskers utvikling og vekst (et uttrykk som ble lansert i den forbindelse), ikke bare som behandlingsmetode for mennesker med større psykiske vanskeligheter.

Rimeligere metoder: Mange ville utvikle alternative metoder til lange, ofte kostbare individuelle psykoanalyser, for dem som ønsket selvutvikling uten å ha råd til individualterapi. I denne situasjon vokste det frem en rekke terapi- og vekstorienterte metoder, mange av dem gruppeorienterte.

Utviklingen av relasjonsorienterte eller gruppepsykologiske metoder skjedde på bred front og med mange forskjellige teorier til grunn. Noen av dem skal kort drøftes her:

Miljøterapi: Den engelske psykiater Maxwell Jones har gjennom sitt arbeid ved Dingleton Hospital i Skotland virkeliggjort idéen om «det terapeutiske samfunn», prototypen for det som senere er kalt miljøterapi. Idégrunnet for dette vokste frem i slutten av 40-årene og begynnelsen av 50-årene, selv om det var først i begynnelsen av 60-årene at de sosialpsykiatriske tanker fra Dingleton fikk større utbredelse. Miljøterapi innebærer en



Martin Buber: Alt virkelig liv består av møter.



I 1960-årene skulle alt foregå i grupper: arbeide, engasjement, eksamener, terapi, sex.

god del gruppepsykologisk virksomhet: Pasientgrupper med terapeutisk målsetting, personalgrupper for samarbeidskonflikter, fellesmøter for problemer som berører alle i fellesskapet. Tanken er å bruke hele miljøet – medpasienter, personale, terapeuter i behandlingsøyemed.

Familieterapi: En annen gruppe man ble interessert i etter krigen, var familien. I barnepsykiatrien så man ofte at barna ble henvist som pasienter. Men de kom fra familier der man ut fra samspillet kunne forstå barnets symptom. Dette gjorde at man i økende grad opplevde det meningsfylt å arbeide med hele familier i terapi. Innenfor det familieterapeutiske felt finnes flere skoleretninger som har ovennevnte grunnsyn felles.

Gruppepsykoterapi: Etter andre verdenskrig begynte amerikaneren Carl Rogers med en type grupper som ble grunnlaget for den humanistiske psykologiske gruppebevegelsen, basert på eksistensiell psykologi. Psykoanalytisk inspirert gruppeterapi utviklet seg også sterkt etter krigen. Et av de fremste navn her er W. W. Bion, engelsk psykoanalytiker. Han har utviklet sin egen teori og metode. Noen av hans tanker blir presentert i siste artikkel i dette nummer. En tredje retning innenfor gruppeterapi på denne tid var de såkalte T-grupper, opprinnelig treningsgrupper for bedriftsansatte. Disse gikk senere under navnet sensitivitetsgrupper. Det var gestaltpsykologen Kurt Lewin som startet dem i slutten av 40-årene.

40- og 50-årene – de to første tiår etter krigen var en periode hvor nytenkning på mange fronter fant sted. De utgjorde grunnlaget for den eksplosjonsartede utvikling på godt og vondt som kom i 60-årene.

Gjennombrudd i 1960-årene

Den gruppepsykologiske interesse hadde ført en ganske rolig eksistens inntil 60-årenes eksplosjonsartede engasjement i grupper.

60-årene var en tid da alt skulle skje i gruppe; det ble nærmest en norm. Det var tiden for gruppearbeider, gruppeeksamen, kvinnegrupper, manngrupper, terapeutiske samfunn etc. Gruppe ble mote og brukt på måter som ofte fortonte seg sjablongmessige. Bruk av grupper i psykiatrisk behandling blomstret på slutten av 60-årene. I begynnelsen av 70-årene var miljøterapi en av de vesentligste behandlingsnyhetene. Mange ufaglærte begynte også å lede grupper, en utvikling på godt og vondt. Flere kom til og fikk muligheter, men risikoen for kvalitetsforringelse var stor. Man kunne også til tider merke unyansert bruk av grupper. Det ble ikke alltid vurdert hvor eller når, fordi svaret var: alltid.

På denne tid hadde også vekstpsykologien sitt gjennombrudd i USA. Vanlige mennesker fikk åpnet øynene for at også de kunne arbeide med sin personlige utvikling, noe som hadde vært uvanlig i 40- og 50-årene. Selv om dette hadde vært aksepterte tanker i endel fagmiljøer var de ingen selvfølge for brede lag av befolkningen. 40- og 50-tallets idealer begynte å bli omsatt i praksis.

Idag er igjen gruppebevegelsen mere dempet. Den har ikke lenger samme nyhetsverdi og har kanskje fått ufortjent liten plass. Familieterapien har bedre klart å forsvare sin posisjon i det terapeutiske mangfold. I slutten av 70- og begynnelsen av 80-årene har tanker om økt psykisk velvære blant folk fortsatt, men nå igjen med mer selvadministrerte metoder – fra adferdsteknikker, Acem-meditasjon til jogging og «stress-ned-kom-i-form»-tanker. Utvalget er stort, og det kunne nok ofte trengs hjelp til å orientere seg i denne jungel.

Litteraturreferanser:

- Horney, K.: *Att förverkliga sig själv*. Reben & Sjögren, Stockholm 1978.
- Jones, M.: *Det terapeutiska samhället*. Pan/Norstedts, Stockholm 1970.
- Mullan, H. & Rosenbaum, M.: *Group Psychotherapy*, The Free Press, New York, 1962.
- Lieberman, M. A., Yalom, I. D. & Miles, M. B.: *Encounter Groups: First Facts*. Basic Books, New York, 1973.
- Rogers, C.: *On Encounter Groups*. Harrow Books, New York, 1973.

Håp, kamp og avhengighet

*Wilfred Bions analyser av
forutsetninger for gruppedannelse*

av Turid Tolloczko

Hvilke psykologiske kompromisser danner forutsetninger for fellesskap? Hvordan kan en gruppe ofte få nokså ensartet innflytelse på sine medlemmer? Hvorfor er enkelte grupper effektive, mens andre kjører seg fast? Hvordan kan man bevare sin individualitet og samtidig være et konstruktivt medlem i en gruppe? Spørsmålene berører sentrale sider ved den demokratiske organisering av samfunnsliv og ikke minst individets mulighet til vekst og frigjøring innenfor et større fellesskap. I denne artikkelen skal vi belyse nærmere teoriene til en psykoanalytiker som har arbeidet med disse spørsmål. Det er de mere skjulte, ubevisste, ofte diffuse stemningene og motivene i en gruppe som er gjenstand for Bions analyser.

I 1921 forsøkte Sigmund Freud å forklare hvorfor grupper kan aktivere så sterke følelser hos det enkelte gruppemedlem. Han mente det kunne ha sammenheng med individets ubevisste assosiering av gruppen med en mye tidligere og mere betydningsfull gruppesituasjon: familien. Dermed får lederen eller autoritetspersonene i gruppen mye større betydning. Gruppemedlemmene tillegger dem lett følelser, holdninger og karaktertrekk som de engang opplevde hos sine første autoritetsfigurer: foreldrene. Freud mente at dette kunne være noe av grunnen til at mer primitiv og uansvarlig adferd lettere oppstår i grupper.



Wilfred Bion i 1916.

Bion fortsatte der Freud slapp med å analysere de ubevisste følelser og motiver i grupper. Han mener at en og samme gruppe alltid fungerer på to ulike plan eller nivå samtidig. På den ene siden er gruppen en samling mennesker som samarbeider rasjonelt og organiserer seg utfra felles målsetting. Et slikt arbeidsfelleskap tilstreber effektivitet, lærer av erfaring og tilpasser seg realitetene så godt det kan. Ofte ikke godt nok. Og det skyldes ifølge Bion det andre, mere ubevisste nivå i gruppen. Ubevisste følelser og motiver i en gruppe kan bidra til at fellesskapsfølelsen forsterkes, men ikke nødvendigvis effektiviteten.

Utfra sine observasjoner og erfaringer med grupper mener

For mange er Wilfred Bion et ukjent navn.

Han ble født i 1897 i India av britiske foreldre. 8 år gammel ble han sendt på kostskole i England. Allerede som 17-åring kjempet han ved fronten i første verdenskrig. De tidlige krigsopplevelsene kom til å prege hans faglige interesser senere i livet. Han studerte ved Oxford og Cambridge, først filosofi og klassiske språk, deretter medisin og psykiatri for å videreutdanne seg som psykoanalytiker. I tillegg var han en ivrig idrettsmann. Under annen verdenskrig ledet han et rehabiliteringsavsnitt med over 300 sjokk-skadede og nevrose-belastede soldater ved et militærpsykiatrihus i England. Her startet hans interesser for gruppepsykologi. Etter krigen var han i 7 år tilknyttet Tavistock Institute of Human Relations i London, kjent for eksperimentering og nytenkning. Her arbeidet han videre med gruppeterapi og lederskapsproblemer. Samtidig gikk han i analyse hos Melanie Klein og var, som henne, opptatt av barnets tidlige emosjonelle utvikling. Hans dyptpløyende og kreative teorier om sammenhengen mellom sansning, tenkning, hukommelse og drømmebilder vinner stadig større interesse blandt fagfolk. Unik erfaring og innsikt i både gruppe- og individualpsykologi setter ham i særstilling blandt psykoanalytikere. Han har utgitt en rekke bøker. De som omhandler individualpsykologi og psykoseproblematikk, er samlet i et hovedbind han kalte *Second Thoughts*. Fire av hans andre bøker, derav *Learning by Experience*, er utgitt i et annet samlebind: *Seven Servants*. Fra 1969 til 1979 bodde han i Los Angeles. Han ønsket så å dra tilbake til India, men før reisen døde han i London i -79.

Bion å kunne skille mellom tre ulike «basic assumptions» (grunnleggende forutsetninger) for gruppedynamikk, tre spesifikke, ubeviste grunnleggende emosjonelle tilstander. Vi skal gjennomgå hver av dem etter tur, men først skal noen fellestrekk nevnes. Viktig er at Bion mener disse grunnleggende forutsetninger er en naturlig og uungåelig del av enhver gruppe. De er ikke bare mer eller mindre virksomme samtidig i alle grupper, men utgjør også noe av årsaken til at fellesskap dannes. Videre er det like lite fruktbart å moralisere over dem som å forkaste individets eget ubeviste impulsfelt.

Konsensus eller symbiose

Når et fellesskap dannes, skjer det alltid utifra en eller flere grunnleggende forutsetninger. Jo sterkere forutsetningene, desto mindre nødvendig er det å samarbeide, planlegge, drøfte meninger og synspunkter. Rammen om gruppen er gitt. En slik implisitt fellesskapsfølelse er «lukket», dvs. den motsetter seg endring og nytenkning. Den er defensiv i den forstand at grupped medlemmene erstatter en del av sin individualitet for å oppnå opplevelsen av samvær, av å være del av en større helhet. Det gir beskyttelse mot følelse av adskilthet og ensomhet.

Denne nærmest «symbiotiske samstemthet» står i sterk kontrast til den type konsensus som oppstår på bakgrunn av drøftelser, meningsutvekslinger og eventuelt avstemning i et arbeidsfellesskap. En slik konsensus innebærer ofte ubehag for enkelte gruppedeltagerne; det vil alltid være visse synspunkter som må forkastes til fordel for andres. Gruppedeltagerne blir konfrontert med sine forskjeller, sin annerledeshet, adskilthet og i siste instans sin ensomhet. Denne realitetskonfrontasjonen mener Bion er nødvendig for at hvert individ i gruppen skal kunne utvikles og modnes og få brukt sine ressurser til fellesskapets beste.

Vi skal nå se nærmere på de tre ulike forutsetninger Bion beskriver.

1. «Hva skulle vi gjort uten deg?»

Den første forutsetning som kan prege et arbeidsfellesskap eller annen gruppering, kaller Bion avhengighet (dependence). For en utenforstående kan det da fortone seg som om gruppedeltagerne er kommet sammen for å få «næring» – enten materiell eller åndelig – av en sterk og populær leder. Lederen tillegges nesten magisk innsikt og overnaturlige evner som kan lindre og løse alle vanskeligheter. Han betraktes nærmest som omnipotent, en slags farsfigur som forsørger, forløser og forsvarer. En gruppe preget av denne avhengighet kan nærmest sammenlignes med en patriarkalsk familiestruktur (det gjelder selvfølgelig også om lederen skulle være en kvinne). Forsøk på å trekke lederens omnipotens i tvil oppfattes gjerne som en trussel og blir ofte møtt med aggresjon eller defensivitet av andre medlemmer. Lederens allmakt er nødvendig for å sikre deres



Gruppen kan gi beskyttelse mot følelsen av å være adskilt og ensom.

trygghet. Man står samlet om å opprettholde forestillingene og dermed fordreie fakta.

Medlemmene av gruppen oppfatter gjerne seg selv som mer utilstrekkelig enn deres evner skulle tilsi. De kan virke umodne og usikre og føler selv de har lite å bidra med. Manglende ansvarsfølelse kan f.eks. komme til uttrykk i følgende holdning: «Jeg trenger vel ikke rydde bort stolene etter møtet. Det er jo alltid noen andre som ordner opp».

Tendenser til lederavhengighet er å finne igjen i mange ulike grupperinger i samfunnet, kanskje noe mer i religiøse miljøer, men også i politiske. Man er kanskje i større grad oppmerksom på den der etter de skremmende dimensjoner lederavhengighe-



Er den katolske kirke en institusjon der forsøk på å trekke lederens omnipotens i tvil oppfattes som en trussel og møtes med aggresjon eller defensivitet?

ten nådde i nazi-Tyskland: «Der Führer denkt für uns». Bion ser bl.a. på den katolske kirke som en institusjon hvor avhengighet er bygget inn med paven som ubestridt gudsbenådet overhode.

Ifølge Bion kan man ikke trekke den konklusjon at enhver lederavhengighet er irrasjonell og defensiv. Men han mener det er nødvendig både for lederen og gruppe-medlemmene å være klar over gruppens behov for en omnipotent skikkelse. Gruppedeltagerne vil da ha mulighet til å se hvilke infantile behov som tilfredsstilles ved lederens «allmakt», og lederen lar seg kanskje vanskeligere forføre av gruppens beundring og hengivenhet.

2. «Du skal få en dag i mårrå»

Den andre grunnleggende forutsetning kaller Bion kanskje noe misvisende «pardannelse» (pairing). Gruppen har da tilbøyeligheter til å danne par, elite, klikker eller undergrupper. Ikke i den forstand at gruppen splittes i indre motstridende fraksjoner – det kommer vi tilbake til i siste forutsetning. Pardannelse i grupper utgjør i denne sammenheng en annen stemning. Man

kan nærmest kalle det en slags idyllisering; hele gruppens oppmerksomhet samlet seg om noe som spiller seg ut mellom to personer i gruppen. Parets kjønn kan spille mindre rolle, selvom Bion mener at stemningen i grupper har seksuelle undertoner. For gruppen blir dette paret en slags siste tråd – et håp om noe bedre som skal komme.

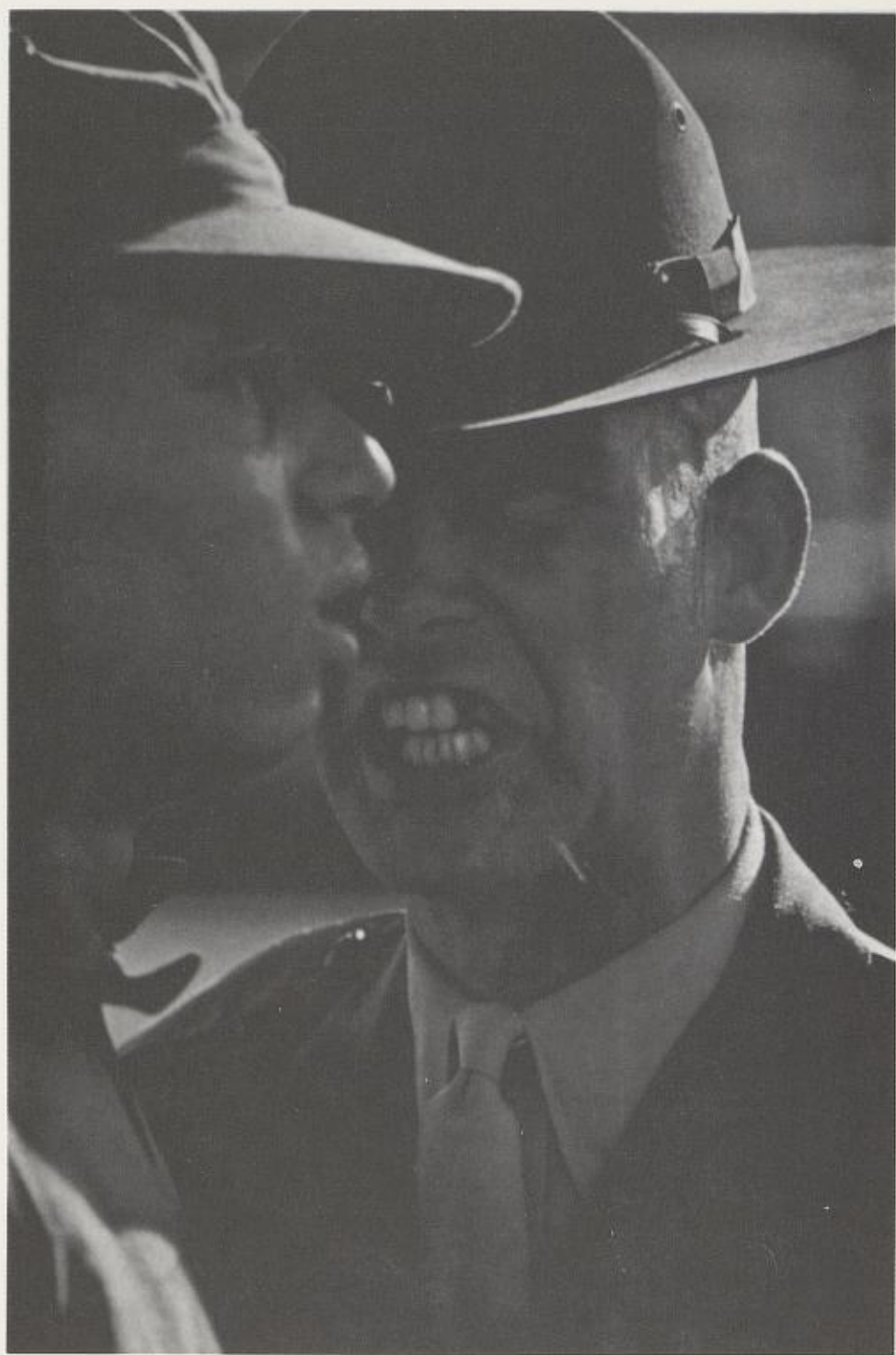
Bion understreker at det er nettopp håpet om en bedre fremtid som er karakteristisk for grupper preget av pardannelse. Håpet trenger ikke engang være utløst av konkret pardannelse i gruppen, men kan være basert på et dogme, en lære eller «visjon» – som hele gruppen pleier med største omsorg. Viktig er imidlertid at læreren eller «visjonen» alltid forblir fremtidig for å opprettholde forestillingene om at det skal bli bedre – en vakker dag. Hvis gruppen når frem til målet, finner den straks et nytt, denne gang mer uoppnåelig, under mottoet: «alltid underveis». Mens avhengige grupper ofte kan leve på smulene, restene av en forgangen storhet, lever grupper preget av pardannelse i stadig iver etter å skape en fremtidig storhet, jakten på det utopiske. Som nevnt kan disse gruppene gjerne være helt foruten det konkrete par, bare det «ufødte liv» er tilstede, en varig uvirkeliggjort visjon, håpet om en fremtidig frelser, et Messias-drøm, en trøst, «du skal få en dag i mårrå».

Bion finner det britiske aristokrati sterkt preget av pardannelse – opptatt av innbyrdes ekteskap, det ufødte liv, den nye prinsen, det perfekte som skal skapes i slekt, men også i heste- og hundeavl, en utpreget gruppenarsissisme. Makthaverne i det totalitære Sovjet lager forøvrig stadig nye uoppnåelige femårsplaner for utvikling av industri og jordbruk. De kunne også nylig proklamere at den «rene» kommunistiske stat ikke ville la seg etablere før i neste generasjon. Utopia lar vente på seg, og imens maner den nye elite sitt folk til forsakelse og utholdenhet.

Leder-figurene i «par-grupper» er ikke så vesentlig som i avhengige grupper. Bare i den grad lederen kan fremstå som symbol på eller «bærer» av den fremtidige visjon eller lære, har han/hun betydning. Den virkelige «leder» er storheten som skal komme.

3. «Bedre å skyte selv enn å bli skutt»

Den siste forutsetningen kaller Bion «kamp/flukt» (fight/flight). Slike grupper dannes og holdes sammen ved hjelp av angst. Men som oftes erkjennes ikke angsten å ha sitt opphav i



gruppen – den knyttes gjerne til en mer eller mindre fiktiv ytre fiende. Gruppen samles om å bekjempe denne fienden eller flykte fra den, og all energi kanaliseres til denne gjerning. Gruppen er mer opptatt av egne fantasier om fienden enn de faktiske realiteter. Forestillingene om den ytre fare tjener til å holde borte det skremmende faktum at fienden ikke nødvendigvis ligger på lur utenfor gruppen, men at «det farlige» kan være del av en selv. Gruppedeltagerne slipper å forholde seg til sin egen aggresjon, de «forsvarer» seg jo bare mot andres. I psykologien kaller man dette å projisere eller eksternalisere – dvs. man tillegger andre det en ikke vil se hos seg selv.

Slike projiseringer trenger ikke på noen måte bare være rettet mot en «ytre» fiende, men også mot deler av gruppen. Den blir da splittet i fraksjoner. Disse kan finne identitet og avgrensning ved å tillegge andre fraksjoner ondsinnede hensikter. Ved å tillegge andre det man er redd for hos seg selv, tar man ikke lenger ansvar for egne følelser og reaksjoner – det er jo de andres skyld.

For denne gruppen er handling viktig. Gjennom handling attløses den spenning som ligger i tilbakeholdt aggresjon og angst. Lederen blir en viktig figur. Det er han/hun som skal føre gruppen trygt gjennom kampen. Hvis det ikke finnes noen fiende, er det opp til lederen å skape en. Hans/hennes oppgave videre er å stimulere gruppedeltagerne til mot og forsakelse. Så lenge lederen oppfyller disse forventninger, er gruppen tilfreds. Men skulle han/hun handle anderledes og f.eks. oppfordre til «fred», er det ingen som hører lenger. Lederen er et «produkt» av gruppen og like ufri som resten av gruppemedlemmene.

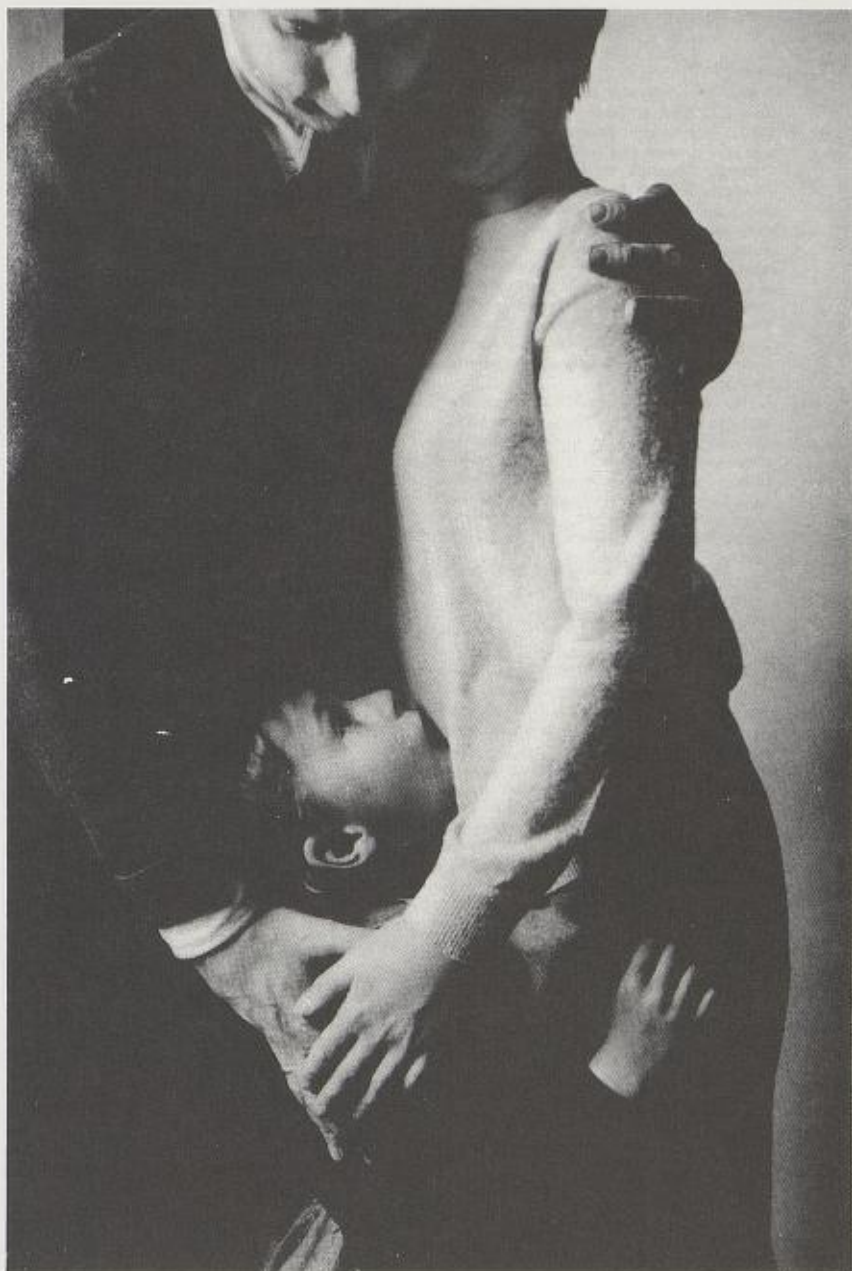
Det er ikke vanskelig å kjenne igjen kamp/fluktmentaliteten i ulike grupperinger i samfunnet. Bion trekker frem militæret som prototypen. Han påstår det er en organisasjon som har bygget opp en omfattende struktur rundt nettopp denne grunnleggende forutsetning. Man kan videre undre seg over om ikke det faktum at enhver ideologi trenger sin mot-ideologi, kan ha noe med denne forutsetning å gjøre. Jo mer totalitært og repressivt et system er, mot enhver indre opposisjon, desto mer trenger det ytre fiender som angsten og aggresjonen kan rettes mot. Politiske ledere har alltid visst å utnytte dette. Konsekvensene av det Bion sier om denne gruppementaliteten, er at enhver totali-

tær ideologi *trenger* en ytre trussel for å opprettholde sin stabilitet. Konsekvensene kan også følges på det mellom-menneskelige plan. Ekstreme feminister understreker kvinnens fortrinn, mens mannen tillegges fascistiske, undertrykkende og sadistiske holdninger: «Kvinner for fred, menn for krig». Å forsøke å nyansere dette for den som projiserer, kan ofte være fåfengt. Man kjemper da mot en primitiv psykisk forsvarsmekanisme: å splitte det gode fra det onde, holde dem adskilt og assosiere seg selv med alt godt.

Unngåelse

Alle tre grunnleggende forutsetninger har utgangspunkt i en viss regresjon (infantilisering av psykisk fungering) hos gruppedeltagerne. Voksen identitet og rasjonell fungering blir perifere, og man er mere opptatt av fantasier om fortid og fremtid og fiktive fiender enn opplevelsen av *her* og *nå*. Dette skjer på samme måte som når barnet tyr til sin egen private leke/fantasi/eventyr-verden når virkelighetens frustrasjoner overvelder. Bion var opptatt av å påpeke parallellene mellom kollektive gruppeforsvar og barnets tidlige avverge. Begge tjener til å unngå opplevelsen av ensomhet og adskillelse, men også negative følelser som hat og raseri, misunnelse og sjalusi. Da er det ofte bedre å kunne leve symbiotisk og identifisert med en foreldrefigur, drømme om fremtidig storhet og tillegge andre skylden for alt vondt.

Når man ser på disse unngåelsestilbøyelighetene i de grunnleggende forutsetninger, kan de virke forkastelige og noe som må unngås for enhver pris. Som tidligere antydte, ville det være fåfengt og unødig energitappende. Grunnleggende forutsetninger kan brukes konstruktivt, så lenge både leder og medlemmer er seg dem bevisst. De kan ikke minst bidra til å forsterke gruppens følelse av fellesskap, tilknytning og dermed stimulere til lojalitet, forsakelse og økt prestasjon. For en leder i et modent arbeidsfellesskap gjelder det å kunne *bruke* forutsetningene, bruke avhengigheten ved selv å fremstå som tillitvekkende, men realistisk, bruke tilbøyeligheten til «par-dannelse» ved selv å være potent, men likevel fullt vitende om sine begrensninger. Ved kamp-mentalitet i gruppen kan lederen være aggressiv på en konstruktiv måte, uten å være dumdristig. Hvis flukt-tilbøyeligheter oppstår, må han kunne føre gruppen ut av en



Det voksne menneske kan ikke lenger søke beskyttelse hos foreldreskikkelsene, men i grupper kan det regrediere.

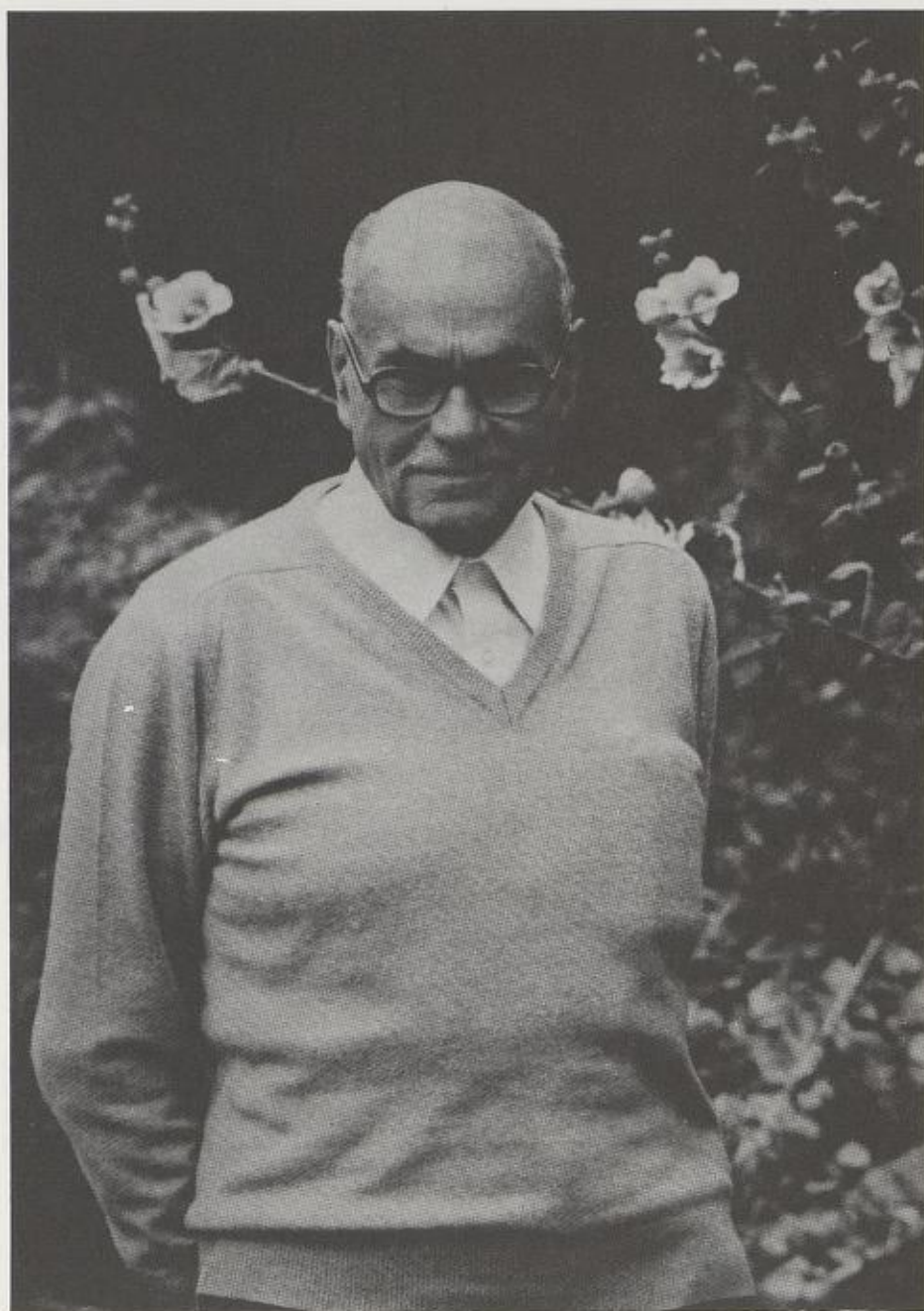
vanskelig situasjon uten å fremstå som feig. Lederskap er en vanskelig balansegang mellom gruppens fornuftige målsetting og dens mere irrasjonelle emosjonalitet – og ofte en utakknemlig oppgave.

Individualitet vs. fellesskap

Lederens dilemma vil enhver gruppedeltager oppleve, om enn på en noe annen måte. Hvor mye av min identitet må jeg «betale» for å oppnå tilhørighet i et fellesskap? Når grunnleggende forutsetninger dominerer, vil gruppedeltagerne kun i liten grad oppleve seg som individer med egenart. De er bare deler av et større hele. Dette kan gi betryggende følelse av tilhørighet og beskyttelse, men kan også frustrere mere voksne behov for å representere seg selv. Samtidig vil den enkelte gruppedeltager i et modent arbeidsfellesskap også forvente at gruppen skal tilfredsstillere mere infantile behov – men da må man oppgi noe av sin identitet; altså et dilemma mellom å være stor eller liten, voksen eller barn i det «familiære» fellesskap.

Utgangspunkt

Bion mente det ville være «ekstravagant idioti» av ham å tro at han hadde funnet frem til «sannheten» om grupper. Han ønsket at begrepene kunne bli utgangspunkt for videre studier og analyser av dette mangeartede fenomen. Hans teorier har vist seg egnet til å forstå det som spiller seg ut i storgrupper, bl.a. slik de arrangeres årlig av Tavistock Institute i en rekke land, men også slik de arrangeres ved Acem skole- og kultursenter. Lederens funksjon i en slik storgruppe (med fra 30 til 90 deltagere) er hele tiden å kommentere og tolke det kollektive gruppeforsvar og ikke individenes utsagn og adferd. Dermed blir de grunnleggende forutsetninger og deres ledsagende ubevisste emosjoner tydeliggjort. I den grad lederen lar seg friste til å tolke enkeltpersoners henvendelser, kommer han/hun deltagerne i møte på deres infantile behov og blir selv dratt med i forutsetningen som preger gruppen. «På egen kropp» kan man oppleve hvordan ubevisste krefter er med på å forme gruppeadferd og lederskapsroller. Som igjen kan medvirke til at man går med åpnere øyne tilbake til de grupperinger vil alle er medlem av – enten det er familie, arbeidsmiljø, forenings-, organisasjonstilknøyning eller vennekrets.



Wilfred Bion mente det ville være «ekstravagant idioti» av ham å tro at han hadde funnet frem til en endelig sannhet om grupper. Bildet er fra 1978, året før han døde.

Referanser:

- Bion, W. R.: Experiences in groups and other papers. Tavistock Publication, London 1961.
- Bion, W. R.: Second Thoughts, Heinemann, London 1967.
- Bion, W. R.: Seven Servants, Jason Aronson, N. Y. 1977.
- de Board, R.: The psychoanalysis of Organizations A psychoanalytical approach to behaviour in groups and organizations. Tavistock Publications, London 1978.
- Freud, S.: (1922) Group Psychology and the Analysis of the Ego, International Psychoanalytical Press.
- Grindberg, L., Sor, D., de Bianchedi, ET.: Introduction to the work of Bion, Clunie Press, London 1975.
- Grostein, J. (ed): Do I dare disturb the Universe? Memorial to W. R. Bion (32 bidragstere), Caesura Press, Los Angeles 1981.

Skribenter i dette nummer:

- *Kirsten Hasselknippe*, f. 1945. Psykolog. Arbeider ved Pedagogisk-psykologisk rådgivningstjeneste i Oslo.
- *Are Holen*, f. 1945. Psykolog og lege. NAVF-stipendiat, tilknyttet Seksjon for Katastrofefpsykiatri, Universitetet i Oslo. Meditasjonsfaglig leder av Acem.
- *Marianne Sandegård*, f. 1949. Psykolog. Arbeider ved Dikemark sykehus.
- *Per Slaastuen*, f. 1952. Psykolog. Arbeider ved Borgestadklinikken. Har skrevet boken: «Håndbok mot narkotika», Cappelen forlag, 1982. Redaktør av debattboken «Rusproblemer kan løses – hvis vi vil», Cappelen forlag, 1983.
- *Turid Tolloczko*, f. 1951. Psykolog. Arbeider ved Gaustad sykehus.

Weekendkurs

Acem skole og kultursenter



● Gruppepsykologi

- Kommunikasjon i smågrupper
- samarbeidstrening i storgruppe
- verksted for drøm og fantasi

● Acem-meditasjon

- begynnerkurs
- fortsettelseskurs
- vinter- og sommerkurs
- forsterket metodelyd

Acem skole og kultursenter ligger i landlige, stille omgivelser på Hvalstad i Asker utenfor Oslo. Enkel adkomst med tog, bil og fly. 60 enkeltrom og 15 dobbeltrom. 3 foredrags-saler. En mengde grupperom. Turterreng. Stedet drives på idealistisk basis. For menneskelig vekst – mot narkotika.

Kvalifiserte kursledere.

Lave kurspriser.

Gratis kurskatalog

ved henvendelse Acem, Frimannsgt. 22, postboks 6721, St. Olavs pl., Oslo 1,
tlf. (Oslo) 02 - 20 29 59.



ACEM- KASSETTENE

gir orientering om hva Acem-meditasjon er, drøfter meditasjonspsykologiske spørsmål og trekker videre perspektiver. Med to utgivelser høsten 1983 er det utgitt i alt seks kassetter:

1. Faser i meditasjonsprosessen

behandler fenomener som motstand og bearbeidelse, konsentrasjon og utflytenhet i meditasjon.

2. Acem-meditasjon. Metode og bakgrunn

gir orientering om teknikkens virkemåte og drøfter idéer og kultur-brytninger som har formet organisasjonen Acem.

3. Konsentrasjonsproblemet i meditasjonsutførelsen

redegjør for hvordan grunnleggende spenninger dannes tidlig i livet og hvordan de innvirker på meditasjonsutførelsen.

4. Ledighet – grunnprinsippet i Acem-meditasjon

tar opp ledighet, akseptering som forutsetning for vekst og kreativitet og ser dette i forhold til mellommenneskelige situasjoner og samfunn.

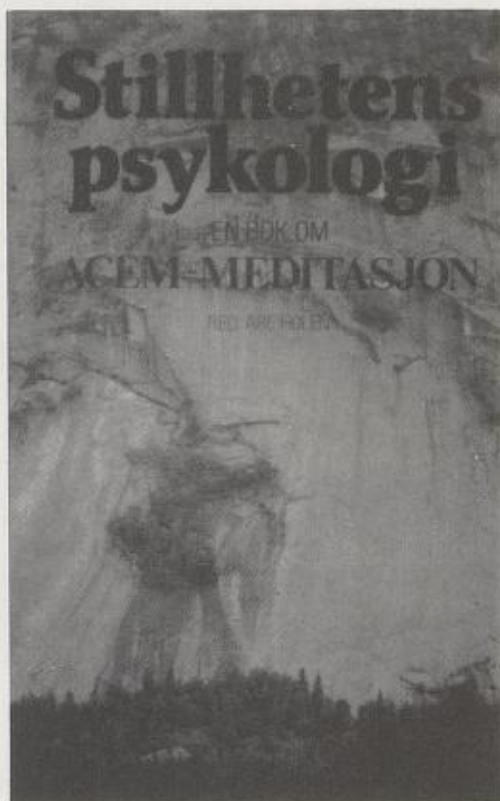
5. Oppmerksomhet og erkjennelse

ser på Acem-meditasjon som trening i å bruke vår våkne, hvilende oppmerksomhet, vår intuisjon til erkjennelse av det som faller utenfor kjente begreper og modeller.

6. Informasjon om Acem-meditasjon

er grunnleggende informasjon om metode og resultater.

Kassettenes kan bestilles ved henvendelse til Acem, tlf. (02) 20 29 59 eller boks 6721 St. Olavs Plass, Oslo 1.



Stillhetens psykologi tar for seg Acem-meditasjonens virkningsmekanismer og resultater ved regelmessig praktisering.

Et kapittel ser på meditasjonens plass i vår kultur.

Boken er skrevet av erfarne kursledere i Acem. Hittil er den solgt i over 16 000 eksemplarer etter at den kom første gang i 1976. Nå foreligger den i ny, omarbeidet utgave.

Stillhetens psykologi er oversatt til svensk og dansk. Om den svenske utgaven skriver en anmelder i Aftonbladet at det «är en saklig, troverdigt skriven bok som genast ger en lust att börja meditera».

Boken kan bestilles ved å sende inn slippen på s. 48 eller ved henvendelse til Dyade Forlag, postboks 6721, St. Olavs plass, Oslo 1 eller telf. 02-20 29 59.

Stillhetens psykologi

4. rev. utgave
Red. Are Holen
Dyade forlag.

NA
20.000

Sagt om Dyade:

«I tidsskriftet Dyade merkes en ekte trang til å erkjenne tidens problemer, i motsetning til mange andre fora hvor «debatten» kan omfatte skjult maktkamp, forfengelig utstilling av lærighet, selvsentret tankeliv på tomgang.»

Erik Egeland i Aftenposten.

«Dyade er et tidsskrift for dem som har interesser ut over det almene og som setter pris på at et tidsskrift i seg selv kan være et stykke kultur.»

Sven Aage Rasmussen i St. Olav.

Bestilling av følgende temanumre à kr. 15,-:

- Møte med Hans Küng kr. 20,-
- Om drøm kr. 20,-
- Fra det moderne Amerikas åndsliv kr. 20,-
- Kampen mot narkotika – ideologisk slagmark, kr. 30,-
- Sigrid Undset vurdert i utlandet kr. 20,-
- Myter – fortid eller samtid? kr. 20,-
- Forfalsker vi virkeligheten?
- Sterke opplevelser
- Teater eller vernehjem kr. 25,-
- Med John Lennon i tankene kr. 25,-
- Kritikk av Vestens frihetsidealer
- Kirken i utakt med moderne psykologi
- Narkorus og sjelesjokk
- Kunst – pynt eller ubehag
- Barmhjertighetsdrap – etisk forsvarlig?
- Bob Dylan – inn og ut av lykken kr. 25,-
- Isaac B. Singer og øst-jødene
- Amnesty International
- Dikt og noveller
- Levende viten
- Reiseopplevelser
- Vitenskapens grener
- Kontemplative oaser
- Møte med sjørmen
- Barn og bøker
- Samisk kultur og historie

Jeg bestiller:

- Abonnement på Dyade
6 nr. pr. år kr. 85,-.
- Bok om Acem-meditasjon
'Stillhetens psykologi' kr. 60,-.
- Boken 'Bedre hverdag' kr. 45,-.

Følgende temahefter:

.....
.....
.....
.....

Navn:

Vei/Gate:

Poststed:

BREV

Kan sendes
ufrankert
i Norden.
Adressaten
vil betale
portoen

Svarsending

Avtale nr. 129000167 OMB

DYADE

ST. OLAVSPASS

N-OSLO 1 – NORGE

Har du lest disse temanummer av Dyade?



ISAAC SINGER

Nobelprisvinnerens bakgrunn, liv og diktning.

2/1979



BOB DYLAN:

Inn og ut av lykken.

5/1979



KUNST

– pynt eller ubehag?

1/1980



KIRKEN

– er den i utakt med moderne psykologi?

3/1980



NARKORUS OG SJELESJOKK

5/1980



JOHN LENNON

– i tankene.

1–2/1981



TEATER

– eller vernehjem?

3/1981



STERKE OPPLEVELSER

– frelse eller fengsel.

5/1981



FORFALSKER VI VIRKELIGHETEN?

6/1981



MYTER

– fortid eller samtid?

1/1982



SIGRID UNDSET

vurdert i utlandet.

2/1982



FRA DET MODERNE AMERIKAS ÅNDSLIV

3/82



NARKOTIKADEBATT

– en ideologisk slagmark

4-5/1982



OM DRØM

6/1982



Eksisterer Gud?

Møte med Hans Küng.

1/1983

KRISTIANSUND FOLKEBIBLIOTEK

6500 KRISTIANSUND

T8

*5374

DYADE

Postboks 6721
St. Olavs plass
OSLO 1

Nytt fra Dyade forlag:

Bedre hverdag

Acem-meditasjon metode og bakgrunn

RED: TOR HERSOUG, MARIA DRAGESET
OLE GJEMS-ONSTAD, ARE HOLEN,
CARL HENRIK GRØNDAHL

DYADE FORLAG

Bedre hverdag med Acem-meditasjon

Mange tusen mennesker erfarer nettopp det. Avstressing, nye krefter, overskudd til jobb og medmennesker, bedre nattesøvn, redusert spenning er ikke uvanlige resultater av regelmessig utført Acem-meditasjon.

Bedre hverdag

omhandler en metode som kan gjøre psykologisk vekst mulig for folk flest. Boken gir innblikk i en meditasjonsteknikk utviklet i Norge, og som har vakt interesse langt utenfor landets grenser.

Bedre hverdag

er skrevet av fire meditasjonslærere i Acem, blant disse organisasjonens stifter Are Holen, som har redigert boken. Han er hovedpersonen bak Acems meditasjons- og gruppepsykologi. Are Holen er lege og psykolog, engasjert i forskning innen stressmedisinsk psykiatri.

