

# Socialpsykologisk træning og teatret

AF GERT GRAVERSEN

---

Gert Graversen, født 1936, cand. psych. i 1963. Foretaget flere studierejser til USA. Indtil fornylig ansat som afdelingsleder ved Teknologisk Institut i København. Arbejder nu som freelance konsulent indenfor de i følgende artikel nævnte områder.

---

Socialpsykologisk træning er efterhånden ikke noget nyt begreb, men stadig aktuel og stadig mere efterspurgt – af mange gode grunde. Den væsentligste er den, at man her beskæftiger sig med det for hvert enkelt menneske så helt fundamentale spørgsmål: hvordan har jeg det med mig selv og mit forhold til andre? Den socialpsykologiske træning, eller sensitivitetstræningen, som den også kaldes, beskæftiger sig også med hvordan gruppen, organisationen, systemet fungerer mest hensigtsmæssigt og effektivt, men det, der er den primære årsag til denne træningsforms succes, er netop behovet hos den enkelte for at søge svar på spørgsmålet: hvem er jeg, og hvordan kan jeg gøre min tilværelse lykkeligere og have succes i mit forhold til mine omgivelser.

Princippet i socialpsykologisk træning er helt kort det, at man som i et laboratorium eksperimenterer med, uddrager erfaringer og vinder indsigt i følelser, adfærd og dens konsekvenser, når man interagerer, arbejder sammen, konkurrerer, slås, hjælpes, elsker, hader osv.

Området for træningen er med andre ord de helt fundamentale og helt jordnære mellemmenneskelige problemer, som vi dagligt har inde på livet. Hvad der adskiller et 14 dages træningslaboratorium fra 14 tilfældige dage plukket ud af den daglige tilværelse er to ting. For det første en bevidst arrangeret situation, der beforder en høj intensitet af oplevelser og erfaringer, og for det andet en bevidst bestræbelse på at skabe den størst mulige indlærings effekt for deltagerne i laboratoriet.

Det er ikke her hensigten at søge at give en udtømmende beskrivelse af metoder og teknikker i socialpsykologisk træning. (Formålet med artiklen er noget i retning af at give en idé om anvendelsesmulighederne indenfor teatret, men herom senere). Nogle få ord til illustration af de mest anvendte træningsteknikker vil imidlertid nok være påkrævet.

Mest udbredt er anvendelsen af den ustrukturerede gruppe, oftest kendt under navnet T-gruppen, hvor T står for træning. T-gruppen består af 8-14 deltagere plus en træner, som almindeligvis er psykolog. Gruppen mødes til fastsatte tidspunkter over en tidsbegrænset periode, f. eks. fire timer hver dag i ti dage. Gruppen er (i starten) ustruktureret derved, at der ikke er pålagt den nogen konkrete opgaver, at der ikke på forhånd er etableret nogen ledelse eller regler for, hvordan arbejdet i gruppen skal gribes an. Ligeledes er deltagerne som regel ukendte for hinanden, hvilket yderligere bidrager til fornemmelsen af at befinde sig i et psykologisk ingenmandsland, hvor alt eller intet kan ske, og hvor »vi ikke får andet skæg eller alvor, end det vi selv laver«.

Den ustrukturerede T-gruppe har vist sig at være en særdeles effektiv indlærings situation, når det drejer sig om at lære, hvordan man selv fungerer i sociale situationer, og hvor man skal sætte ind med bestræbelser på at opnå større kompetence på dette område. Ligeledes har den vist sig effektiv til at illustrere gruppepsykologiske lovmæssigheder og mulighederne for at påvirke og styre disse.

Det er oplevelsen af dynamikken i og udviklingen af gruppen samt analysen af egen indvirkning herpå, som deltagerne lærer af. Det er for deltagerne en meget intens og oplevelsesmættet situation, ofte også pinefuld. En væsentlig betingelse for en T-gruppens succes er, at den er i stand til at skabe et åbent og tillidsfuldt klima, hvor man kan arbejde konstruktivt med følelsesbelastede situationer.

En særlig form for T-grupper er maratongruppen, hvor deltagerne opholder sig i samme rum uden afbrydelse i længere tid – op til 30-40 timer. Det er tilladt at gå alene på wc, men herudover er gruppemedlemmerne tvunget til at leve i gruppesituationen i betydelig længere tid, end de normalt er vant til. Mad bringes og indtages i lokalet. Føler man trang til at sove, foregår dette ligeledes på stedet. (Maratongrup-

per bør finde sted i lokaler med rigeligt med magelige stole, sofaer, bløde gulvtæpper, frisk luft).

Maratongruppen tjener det samme formål som T-gruppen, men det er næppe vanskeligt at forestille sig hvilke ekstra elementer, der forekommer i maraton'en. (Lukkede døre og maratonlignende situationer synes for øvrigt at være et særdeles yndet emne for den seneste tids litteratur, ikke mindst i dramatikken, og her er måske en af de tråde som forbinder teater og socialpsykologisk træning).

Ved siden af, eller som supplement til den ustrukturerede T-gruppe arbejder man også med mere strukturerede gruppesituationer, hvor gruppen skal løse konkrete opgaver. På denne måde får man mulighed for at fokusere afgrænsede fænomener som beslutningstagen, konfliktbehandling, kreativitet, for at nævne nogle. Ligesom i T-gruppen er procesanalysen her et centralt led i indlæringsprocessen.

I sin oprindelse var den socialpsykologiske træning primært en metode til at skabe større indsigt i og forståelse af gruppens dynamik samt til at træne den enkelte deltager til mere hensigtsmæssig adfærd som medlem af en gruppe. Træningen har stadig dette formål, men har i de tyve år den har været anvendt, stadig udvidet sit anvendelsesområde. En udbredt eksperimenterende holdning hos fagets udøvere sammenholdt med et stadig større erkendt behov hos mange forskellige samfundsgrupper for bistand fra adfærdsvidenskaberne, har bevirket en stærk ekspansion af metoder og teknikker såvel som en udvidelse af de formål metoderne kan tjene.

Hvor det traditionelle formål med træningen i første række har været at forbedre den enkeltes duellighed i sociale situationer, som allerede på forhånd var veldefinerede, appellerer dens metodik nu mere og mere til grupper, som søger nye livsformer, nye måder at leve sammen på, nye muligheder for personlig udfoldelse nye normer og nye værdier. Hvor spørgsmålet i den traditionelle udgave er: hvordan bliver jeg en bedre leder, terapeut, rådgiver, lærer, ægtefælle, lyder det i mere revolutionært tilsnit: hvordan skaber jeg en ny og bedre verden for mig selv og andre, eller måske knap så altruistisk: hvordan kan jeg gøre mit eget liv mere meningsfyldt og hvordan kan jeg bryde med de normer, der hindrer mig deri.

Den eksperimenterende og kritiske holdning, der er karakteristisk for den unge, aktive generation afspejles i høj grad i sensitivitetstræningen og dens udvikling. Og de mange nyskabelser og progressive eksperimenter, der er udsprunget af sensitivitetstræningen gør det efterhånden betænkeligt at tale om denne træningsform som et og samme begreb. Dette nævnes her for at tage forbehold overfor den opfattelse, at de følgende beskrivelser af socialpsykologiske eksperimenter er identisk med sensitivitetstræning. Det er de ikke, selv om de har elementer til fælles.

Blandt de mere progressive metoder, der er udviklet kan nævnes »body movement«, non verbal kommunikation, expressiv dans, leg, happenings, fantasi, meditation og sanseopvågning. Hvor de tidligere i artiklen nævnte træningsformer bevæger sig indenfor det tilvante kommunikationsmedium, sproget, er de her nævnte karakteriseret ved, at man sprænger denne barriere som sproget ofte er og bruger andre måder at udtrykke sig på, andre måder at have kontakt, andre måder at sanse og opleve på.

Det er en almindelig erfaring, at disse øvelser er særligt følelsesmæssigt engagerende for de deltagende, som ofte oplever noget i retning af en helt ny dimension hos sig selv.

Lad mig give et eksempel på et ganske enkelt eksperiment, som kan foretages uden nødvendigvis nogen sagkyndig bistand. Parvis går man en tur på 10-20 minutter, og den eneste regel er, at man ikke under turen må tale sammen. Når gruppen samles igen kan man delagtiggøre hinanden i, hvad man har oplevet under spadsereturen. En helt generel erfaring ved denne situation er, at oplevelsen af kontakten til partneren er langt stærkere og mere presserende, end tilfældet er når man har mulighed for at benytte sig af sproget som kommunikationsmiddel. Man opdager i hvor høj grad sproget kan benyttes som et middel til

at undgå kontakt. Her, hvor man er henvist til bevægelsen, mimen, øjenkontakt og fysisk kontakt opleves forholdet til den anden stærkere og mere umiddelbart. Det der »tales« om er koncentreret om du og jeg, her og nu.

Et andet eksempel: en gruppedeltager, som ønsker en response fra gruppen, placerer sig midt i kredsen, eventuelt med lukkede øjne, og hvert af de øvrige gruppemedlemmer udtrykker gennem fysisk kontakt, hvad de ønsker at kommunikere til modtageren. For mange er det en ny oplevelse at erfare, hvor meget mere nuanceret man kan udtrykke følelser gennem fysisk kontakt end gennem ord, og for mange i vores kultur er det en oplevelse, at fysisk kontakt som udtryksmiddel ikke kun er begrænset til seksuelle formål.

Indlærings-effekten af de her beskrevne øvelser er stærkt diskuteret blandt fagfolk og populariteten skyldes vel også først og fremmest, at man gennem disse oplever nye muligheder for personlig udfoldelse og vækst og nye perspektiver i mellemmenneskelig kontakt. Behovet for selvudfoldelse og et rigere, mere meningsfyldt forhold til andre, som ikke blot gør sig gældende i den yngre generation, finder næring og inspiration i gruppepsykologisk eksperimenteren. Og ligeledes kan socialpsykologisk indsigt og træning ofte afklare mange af de problemer, man støder på i en periode, hvor ændring og udvikling af den måde vi lever sammen på, er stærkere end nogensinde.

De samfundsgrupper, der gennem længst tid har gjort brug af sensitivitetstræning i deres uddannelse, er ledere, terapeuter, undervisere og rådgivere. I den senere tid har også andre grupper som politikere, studenter, aktivister og kollektivister taget træningen i anvendelse. Skabende kunstnere og heriblandt teatrets folk har mig bekendt ikke været opmærksomme på denne træningsform, eller i hvert fald hidtil ikke vist den megen interesse – med en enkelt undtagelse, nemlig Christianshavns gruppeteater i København.

Jeg har et par gange i løbet af det sidste halve år haft lejlighed til at arbejde med Christianshavnsgruppen. Gruppen henvendte sig med ønsket om sensitivitetstræning. Da et længerevarende kursus af praktiske grunde ikke lod sig gennemføre, og da gruppen i forvejen var godt samarbejdet, arrangerede vi i første omgang et kortere to dages laboratorium. Nogle måneder senere etableredes endnu et kursus af tre dages varighed. Det er ikke min hensigt her at beskrive forløbet af disse workshops, langt mindre at forsøge at give nogen vurdering af gruppen og dens arbejdsform. Det følgende må betragtes som nogle indtryk, jeg har haft gennem min kontakt med gruppen. Det må bemærkes, at jeg på forhånd så godt som intet kendte til gruppeteater, eller teater i det hele taget, når det drejede sig om arbejdet bag kulisserne. Vi, en kollega og jeg, havde lejlighed til at overvære gruppens almindelige træning nogle aftner før den første workshop.

Det, jeg først hæftede mig ved, var i hvor høj grad gruppen arbejdede med problemstillinger, der var parallelle til dem, sensitivitetstræningen beskæftiger sig med. En målsætning for gruppen syntes at være (den var ikke explicit formuleret) at skabe høj grad af åbenhed og tillid, den gjorde det muligt for den enkelte fuldt ud at eksperimentere, at turde være sig selv og give udtryk for sig selv i arbejdet. Man lagde mere vægt på den personlige investering og ærlighed i sin udtryksform end på den tekniske formåen. Den personlige udvikling og udviklingen af gruppen var det primære mål. Forestillingen, kommunikation til publikum, syntes sekundær og skulle i det mindste være en konsekvens af, hvad der var udviklet som en livsform i gruppen.

Gruppens værkstedsøvelser mindede ofte til forveksling om non-verbale teknikker, der bruges i forbindelse med sensitivitetstræning. Dette var enkle socialpsykologiske situationer, der demonstrerede f. eks. tillid, kontakt, tiltrækning og frastødning. Gruppens forestilling »Jamen« gav mange eksempler på sådanne enkle, primitive og fundamentale menneskelige gruppeadfærdssformer, som kunne bruges som skoleeksempler i socialpsykologien. De, der kender stykket, vil huske den

åndelige torturscene, hvor ofret bliver kommanderet fra vid og sans af sine bødler. En parallel til denne scene kendes som laboratorieøvelse – populært kaldet Hitler-øvelsen, hvor træneren i militærkommandostil beordrer gruppen til at rejse sig op, sætte sig ned, rejse sig op, rykke to pladser til venstre, en plads til højre, ned, op osv. indtil gruppen nægter at adlyde. Øvelsen giver anledning til behandling af autoritetsproblemet. Jeg har aldrig selv benyttet øvelsen. Jeg er bange for reaktionen.

En af de ting, der kendetegnede Christianshavnsgruppen, i forhold til andre grupper, jeg har arbejdet med, var dens udprægede villighed til at eksperimentere og prøve nye ting, hvilket næppe kan undre, gruppens normer taget i betragtning. I det hele taget havde gruppen let ved at gå ind i den arbejdsform, der er befordrende for udbyttet af et træningslaboratorium.

For mig var det en meget tilfredsstillende opgave at arbejde med gruppen, og på flere områder, f. eks. det nonverbale udtryk, var det i højere grad os der lærte af teatergruppen end omvendt.

Men hvad har så Christianshavnsgruppen fået ud af kontakten med psykologien? Jeg vil undlade at vurdere dette kvantitativt og nøjes med at påpege nogle områder, hvor træningen syntes at kunne bidrage i gruppens arbejde.

For det første en udvidet indsigt i og forståelse af de ting, der foregår i gruppen. En større bevidsthed overfor de gruppepsykologiske fænomener. En betænkelighed jeg havde i starten var, om denne større bevidsthed skulle udvikle sig til en overdreven reflekterende holdning, der gik ud over impulsiviteten og ekspressiviteten. Det syntes ikke at have været tilfældet.

For det andet optræningen af mere hensigtsmæssige arbejdsformer, når det drejede sig om gruppebeslutninger og andre problemløsnings-situationer. Gruppensamarbejdsteknikker og indsigten i, hvad der kræves for at en gruppe kan fungere effektivt og tilfredsstillende, er ofte et af de mere kontante resultater af sensitivitetstræning.

En tredje ting er konstruktiv behandling af spændinger og konflikter i gruppen. Den hyppigste årsag til, at mange grupper ikke klarer deres opgaver, ikke når deres mål, er en manglende evne til at arbejde konstruktivt med konflikter. Konflikter kan ikke undgås i en progressiv, aktiv gruppe. Det er således ikke spørgsmålet om at undgå konflikterne, men at acceptere dem og udvikle hensigtsmæssige måder til at bruge dem og behandle dem på.

En realistisk opfattelse af gruppens muligheder var også en af de ting, vi arbejdede med. En gruppe med så høje idealer og store krav til sig selv som Christianshavnsgruppen, må nødvendigvis komme ud for frustrationer og skuffelser, når ting ikke lykkes efter hensigten. En erkendelse af og accept af, at vi er mennesker med fejl og begrænsninger gør det lettere at bære.

Dette er nogle af de centrale ting, vi kom ind på i gruppetræningen. Hvorvidt problemstillingerne i Christianshavnsgruppen er repræsentative for andre gruppeteatre, eller for teatret i det hele taget, ved jeg ikke. Men den kontakt, jeg har haft med denne gruppe, tyder på, at et nærmere samarbejde mellem teater og psykologi kunne blive frugtbar.

#### LITTERATURANVISNINGER:

- Bradford, Gibb and Benne: *T-Group Theori and Laboratory Metohd*, John Wiley & Sons, USA, 1967.  
Schein, Edgar H., Bennis, Warren G.: *Personal and Organizational Change Through Group Methods : The Laboratory Approach* John Wiley & Sons, inc. New York, 1965.  
Schulz, William C.: *Joy Expanding Human Awareness*, Grove Press, Inc, New York, 1968.  
Graversen, Gert: *Om sensitivitetstræning*. Dansk Psykologinyt, nummer 24, 15. december 1968 (22. årgang).

## DAG OG TID

Riksorgan for kommentar og debatt – partipolitisk uafhængig

Noregs friaste og mest allsidige avis for debatt om kulturelle og politiske emne.

Pris: Kr. 56 pr. år. Studentar: Kr. 40.

Adr.: Kr. Augustsgt. 14, Oslo 1.