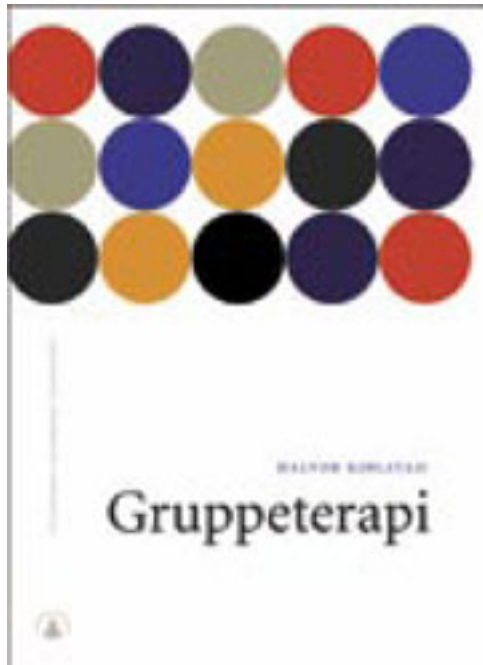


# Gruppeterapi

Kate I. Rivø

Psykologspesialist ved Nordre Vestfold DPS, Poliklinikk for gruppebehandling



Halvor Kjølstad **Gruppeterapi** Gyldendal Akademisk, 2004 Kr 345. 251 sider. ISBN 82 - 05 - 32330 - 5

Til tross for at gruppeterapi er mye brukt innenfor psykisk helsevern og avhengighetsbehandling, er det lite norsk litteratur på feltet. Halvor Kjølstads bok er derfor et kjærkomment faglig tilskudd. Kjølstad, tidligere direktør ved Blå Kors senter i Oslo, har jobbet i over 30 år med gruppeterapi, og har gjennom denne boka klart å formidle mye av gruppeterapiens vesen.

Det første kapitlet gir en introduksjon til forfatterens humanistiske og eksistensielle ståsted. I de to neste kapitlene presenterer han en tredelt modell for gruppeterapeutisk arbeid. Kjølstad har laget en oversiktlig og nyttig modell. Her beskrives først de grunnleggende terapeut-kvaliteter; varme, empati og ekthet. Dernest beskrives såkalte prosess-kvaliteter; faktorer som oppleves som vekstfremmende og helende i gruppeterapi.

I tredje del av modellen beskrives 14 prinsipper for vekst i grupper. Noen få av disse prinsippene må sees på som grunnleggende, som konfidensialitet og å unngå påføring av skyld. Men jeg oppfatter en del av prinsippene mest som en beskrivelse av en humanistisk gruppetilnærming og menneskesyn. Disse prinsippene blir ikke like relevante for alle typer grupper eller klientkategorier (f.eks. i psykoedukative grupper). Prinsippet om å «ønske stillheten velkommen» er ikke alltid riktig, som i grupper med dissosierende klienter og klienter med omfattende angstproblemer.

Kapitlene om strukturelle forhold og kjøreregler for gruppeledere er gode. Kjølstad understreker viktigheten av å ha et klart formål med gruppen og en klar målgruppe, men jeg savner et avsnitt om individuelle målsetninger. Disse to kapitlene vil nok være særlig nyttige for ferske gruppeledere. Det tas opp temaer som gruppestørrelse, ledelse og ansvar, homogene vs. heterogene grupper og

inklusions- og eksklusjonskriterier. Kjølstad har ikke laget en lang liste med kriterier, men oppfordrer gruppelederen til å ha en gjennomarbeidet forståelse av gruppa og klientene, og vurdere deltakelse med briller som er «passelig strenge og passelig fleksible». I kapitlet om kjøreregler for gruppeledere tar Kjølstad opp temaer som tolkning, tydeliggjøring, makt, håndtering av uakseptable handlinger og gruppeoppsummeringer.

Motivasjon, motstand og ambivalens er nøkkelbegreper i den terapeutiske prosessen, sier Kjølstad. Dette kan være særlig viktige fenomener i grupper. Kjølstads holdning er at motstand er en menneskerett. Hans humanistiske syn kommer her godt fram. Som i de fleste andre kapitlene i boka presenteres vignetter som eksemplifiserer temaene. Men både i dette og andre kapitler savnet jeg vignetter som ikke bare hadde positive utkommer.

Forfatterens tilnærming i kapitlet om fallgruver i gruppeterapi opplever jeg som svært nyttig og fruktbar. I gruppeterapi blir vi som terapeuter og mennesker så mye mer synlige enn i individualterapi, både for klientene og eventuell ko-terapeut. Kjølstad formidler en god humanistisk håndtering av kjente gruppefenomener som subgrupperinger, idyllisering, «syndebukk»-ing og «diagnose som skjulested».

Holdninger og strategier i det gruppeterapeutisk arbeidet er viet et eget kapittel. «Dyktige gruppeterapeuter er balansekunstnere,» sier forfatteren. Refleksjon om egne holdninger, verdier og toleranseterskler er viktig for alle terapeuter. Jeg synes derfor at dette kapitlet er nyttig, men det blir noe repetisjon av temaer fra foregående kapitler. Gruppens kompleksitet er en stor utfordring for gruppeterapeuten. Kjølstad presenterer Prochaska og Di Clementes endringshjul som modell for å forstå klientens endringsprosess. Dette er en av de få henvisninger han har til andres modeller. Her synes jeg det hadde vært naturlig også å ta med en modell for forståelse av gruppefaser som supplement til det individuelle fokus.

I bokas siste kapittel fortelles seks klienthistorier hvor forfatteren vil vise hvordan gruppeterapi kan bidra til forandring og vekst. Historiene kan inspirere til å starte med gruppeterapi og være en tiltrengt vitamin-innsprøytning for frustrerte gruppeterapeuter.

Når det finnes så få norske bøker om gruppeterapi, er det kanskje noe ambisiøst å kalle boka kun «Gruppeterapi» uten undertittel. Man må kunne si at Kjølstad har skrevet en god bok om interpersonlig og humanistisk gruppeterapi, med hovedinspirasjon fra Rogers og Yalom. Jeg synes også han har lyktes godt med å formidle sentrale temaer i de fleste former for gruppeterapi, og han har fått fram sin «kjærlighet» til den gruppeterapeutiske metode. Men denne medaljen har også en bakside: Med en slik tittel kan man forvente noe mer innføringspreget stoff, for eksempel litt om gruppeterapiens historie, gruppeteori og ulike gruppetyper. Kjølstad henviser riktignok til Yaloms «bibel» (1995) og de tre førstnevnte bøker, men jeg synes ikke det løser problemet. I tråd med dette savner jeg også et mer detaljert oppslagsregister som også inneholder forfatternavn.

Totalt sett er dette absolutt en bok jeg vil anbefale til alle som driver eller ønsker å starte grupper. Jeg antar at boka blir sentral i norsk sammenheng.