

Gøy med «Terapi»

Arne Olav L. Hageberg

Journalist og nettansvarleg i Psykologtidsskriftet

«Terapi» er ikkje som andre brettspel. Det har 18-års grense og inneheld terapirom, midtlivskrise, paranoia og psykose. Men mest av alt er det gøy.



PANEL: (Frå venstre) Bjørnar Olsen, Tove Bliksrud, Anders Skuterud, Kristin G. Furuholmen og Arne Olav L. Hageberg (bak kamera) testar ut brettspelet Terapi.

– Eg grudde meg litt, fortel spesialist i barne- og ungepsykologi Kristin G. Furuholmen, ein av dei tre heldige som er invitert av Tidsskriftet til å testa ut *Terapi*, brettspelet som blir marknadsført gjennom spørsmåla: Kor godt kjenner du eigentleg venene dine? Og kor godt kjenner du deg sjølv?

Det viser seg at det Kristin har vore mest nervøs for, er psykosen. Men no går eg for fort fram. Det er nok best å gje eit riss av spelet først.



Gangen i spelet

I *Terapi* reiser du gjennom seks livsstadium: spedbarnsstadiet, barndomen, tenåra, voksenlivet, pensjonsalderen og noko spelskaparane har kalla kosmos. Gjennom å svara korrekt på psykologiske trivia-spørsmål vinn spelarane hjernedelar frå kvart stadium. Desse kan samanliknast med kakestykkja i *Trivial Pursuit*. Men *Terapi* har ein artig vri som går ut på at spelarane òg må gå i terapi hos kvarandre, og då er det ikkje pasienten som vinn hjernedelar, men terapeuten, vel å merke dersom vedkomande maktar gjetta kva klienten kjem til å svara. Det er altså klienten sitt blick på eige liv som er avgjerande, men terapeuten si forståing som gjev poeng. Klienten vinn fridom til å gå vidare dersom terapien er vellukka.

Det er òg mogleg å koma i gruppeterapi. Då er det dei andre spelarane i fellesskap som skal koma fram til kva dei trur du vil svara. Det er rett så artig å sitte som fluge på veggen medan medspelarane diskuterer om det er høg, middels låg eller ingen sjanse for at du ville klara å teia heilt stilt i 24 timar, kor romantisk du er på ein skala frå ein til ti, kor mykje tid du kastar bort på ein gjennomsnittsdag, og kva du ville brukt tida på dersom du bare hadde 24 timar att å leva: eta, høyra på musikk, elska eller utføra idrett.

Rett i psykosen

Men attende til Kristin. Kva var det eigentleg ho grudde for?

– Psykosen, svarar ho, og fortel vidare at ho er glad dei som laga spelet, ikkje gjorde meir ut av dette momentet.

Ved gale svar må spelarane nokre gonger gå ein strafferunde via psykosefeltet på midten av brettet. Men den einaste konsekvensen er at ein må ta vegen om eit terapirom før ein kjem vidare i spelet.

– Rett i psykosen, men kort behandlingsskø, som ein av dei andre spelarane, psykolog Bjørnar Olsen, seier det.

Spesialrådgjevar i psykologforeningen si utdanningsavdeling, Tove Blikrud, er heilt einig i at det opplevest godt med den lette tilgangen til terapi. Ho var òg litt skeptisk til å leika så vel med psykoseomgrepet som med eiga og andre si sjølvinnsikt, men konkluderer etter avslutta speleøkt med at det opplevest heilt trygt å spela *Terapi* (sjølv for den som tapar ...).

– Spelet er ein ordentleg «icebreaker» og passar godt for folk som vil bli betre kjent, seier Bjørnar.

Det er klart at sosialiseringprosessen kan få ein viss «boost» av at ein – kan henda første gong ein er saman – ope må fortelja dei andre kva ein tolkar inn i ein gjeven blekkflekk. Dette er nemleg òg ei av oppgåvene ein støyter på.

– Det er naudsynt at spelinga går føre seg i ein god og støttande atmosfære, ellers kan det fort bli ubehageleg, understrekar Tove.

På øskja står det 18+ på tilrådd aldersgrense, men testpanelet vårt meiner spelet kan passa for ungdom òg. Det må for eksempel vera veldig spanande å spela *Terapi* saman med den ein er forelska i.

– Men det finst ein del spørsmål her som tenåringane ikkje vil svara på når foreldra er til stades, meiner Tove.

Ikkje heilt oppdatert

– Vi har hatt det veldig gøy, helt utan kunstige stimulansar, seier Kristin, som vurderer å kjøpa spelet inn til bruk blant dei tilsette ved poliklinikken der ho arbeider.

Anders Skuterud, fagsjef i Norsk Psykologforening, er einig med dei andre i at det var morosame to timar. Han meiner òg at spelet på eit vis lever opp til namnet sitt: – Ein blir jo nøydd til å snakka om ting ein vanlegvis ikkje snakkar så mykje om.

– Det er ein litt leikande måte å oppnå ein reflekterande teamfunksjon på, meiner Bjørnar.

Trass i at det ikkje på noko vis krevst psykologisk embetseksamen for å vera med på leiken, har spelskaparane funne opplysingane til spørsmåla i seriøse forskingspublikasjonar. Men nokre av dei er litt gamle.

– Kunnskapen som krevst, er ganske folkeleg, noko som gjer at spelet passar like godt for ikkje-psykologar som for oss, supplerer Tove, som meiner *Terapi* kan hjelpa fleire til å bli meir «psykologisk-minded».

– Den psykologiske kunnskapsbiten går mest på å freista å tenka som venene sine, meiner Bjørnar, som er litt kritisk til at spelskaparane har brukt ein del gamle kjelder.

Faktakunnskapar er så si sak. Noko heilt anna er om spelarane har sett nye sider av seg sjølv gjennom å reflektera over spørsmåla i spelet. Panelet tenderer mot å svara positivt også på dette.

– Eg lærte at folk opplever meg som nudist, konkluderer Bjørnar Olsen.