

Bok

## Sentralt om gruppeterapi

Svein Tjelta

Det er behov for prosessorienterte bøker om gruppeterapi, og denne boken er også en manual med retningslinjer for empirisk forskning.

FORFATTEREN VISER TIL at det er substansiell evidens for at gruppeterapi generelt har effekt på en rekke psykiske lidelser vurdert ut fra litteraturstudier og metaanalyser av resultater fra forskjellige gruppeterapityper. Imidlertid er de fleste studier av kort varighet, mens de fleste gruppeterapier i den dynamiske tradisjonen gjerne går over lengre tid. De er prosessorienterte og eksplorerende, mer enn didaktiske og terapeutsentrerte.

Boken har fine fremstillinger av terapeutisk teknikk. Fra forberedelsen av gruppekandidater til retningslinjer for intervensjoner og til typer av refleksjoner en gjør seg. Her er også eksempler på forskjellige typer intervensjoner. Videre inneholder den gode kliniske eksempler, noe som er det mest originale ved boken. Eksempelene bidrar til å gjøre de teoretiske begrepene eforståelige.

Lorentzen forsøker imidlertid å innlemme mye på 89 sider tekst. Han formidler både gruppeanalyseterapi som teori, metode og teknikk, samt beskriver retningslinjer for en manual til bruk både i korttids- og langtidsbehandling. Dette må nødvendigvis innebære at fremstillingen blir forenklet og til tider skjematisk. Det gis ikke mye rom for utdypning og begrepsproblematisering. Det primære synes å være å skape en manual med retningslinjer for forskning. Da kan overskriften på boken være misvisende. Jeg kunne også ønsket meg mer teori om gruppeanalysen.

## Manualen

Manualen er bygget i to like deler som inneholder teori, metodologi, teknikk og kliniske eksempler. Det er overlappende aspekter og temaer i de to delene som fører til en del unødvendige gjentakelser. Videre gjengis generelle terapeutiske faktorer (s.48), hentet fra Yaloms lærebok i gruppeterapi, som ikke er spesielt gruppeanalytiske. Det er i og for seg greit, men viser vanskene med å være original i fremstilling av tekniske faktorer relatert til en spesifikk teori.

I gruppeanalysen oppstår psykiske lidelser i samspill mellom indre og ytre faktorer, i mer eller mindre generelle eller spesielle (gruppe)sammenhenger. En del av disse lidelsene løses dermed også best i gruppesammenhenger som åpner for mer aktive lærings- og treningsmuligheter for ny opplevelse og atferd.

Gruppeanalysen blir i boken fremstilt som en enhetlig teori, noe den ikke er. Gruppeanalyse kan betegnes som en multiteoretisk åpen tilnærming til kliniske gruppefenomener. Den består av begreper hentet fra blant annet psykoanalyse, sosialteori, systemteori og gestaltpsykologi. Kun enkelte begreper er rent gruppeanalytiske, for eksempel kjedefenomenet, resonansfenomenet og fortetningsfenomenet. Metoden bygger på samtaler drevet av og med deltakerne, sittende på stoler i en sirkel. Terapeutens oppgaver er enkelt beskrevet todelt: Å drive det som kalles dynamisk administrasjon; dvs. sette rammer og regler, og være hjelper og terapeut for enkelte, samt bidra til å utvikle en terapeutisk utforskende utprøvningskultur. Gruppene kan være avgrenset i tid, som de er i denne studien, eller åpne. Utgangspunktet for metoden er fundert i antakelsen om at mennesker utvikler seg i en sammenheng, og etablerer mønstre som betyr noe og er meningsdannende. Disse

er ikke nødvendigvis harmoniske, men ofte motstridende og vil i mange sammenhenger påvirke og styre opplevelse og atferd gjennom livet, ofte ubevisst. Anticipert ubehag reguleres ved unngåelse av forskjellig slags forsvar.

Utfordring av unngåelsesmønstre er en viktig del av terapien. Gradvis eksponering av det som unngås, fører til nye korrektive erfaringer og gir muligheter til mer helhetlig selvpresentasjon, og ofte bedret livsutfoldelse. I denne tradisjonen er gruppen den primære enhet, foran individet. For gruppeanalyse er det gamle gestaltpsykologiske prinsippet at helheten (gruppen) er mer enn summen av delene (enkeltpersonene) viktig.

## Studien og resultatet

Studien, som inngår i boken, består av en korttids (20 sesjoners) og en langtids (80 sesjoners) terapi. I alt deltok 148 prototypiske pasienter diagnostisert med angst, depresjon og/eller milde til moderate personlighetsforstyrrelser. Ni terapeuter med utdanning i gruppeanalyse ble instruert, veiledet og nøye fulgt opp i henhold til retningslinjene i manualen.

Til sist oppsummeres de foreløpige resultatene av studien. Studien viser at både korttids- og langtidsterapi har positive effekter. Generelt var det en signifikant symptombedring hos begge pasientpopulasjonene, og den vedvarte over treårsperioden. For gjennomsnittet viste studien ingen forskjell i utbytte mellom de to formene for behandling. Imidlertid var det en klar tendens til bedre utbytte med langtidsterapi enn med korttidsterapi for gruppen med personlighetsforstyrrelser.

Boken vil kunne være et verdifullt redskap for de som gjerne ønsker å drive etter evidensbaserte psykodynamiske retningslinjer i maualisert form, men vil også ha generell interesse for psykologer som jobber med grupper. Et ankepunkt som kan anføres mot manualbasert behandling generelt, er i hvor stor grad en ferdig lagt ramme vil begrense muligheten for innovasjon, kreativitet og nyskapning i terapi.

En må ikke glemme at begrepene ikke er fenomenene, og at de iblant trenger revalidering for at manualen skal forbli reliabel.