

# Gruppeterapi gir større mulighet for endring

Gruppeterapi er svært effektivt og bør prioriteres mer ved profesjonsstudiet i psykologi.

TEKST

Rolf Løvvang

PUBLISERT 4. september 2016

---

## BEHANDLINGSFORMER

Jeg har drevet gruppeterapi i privat praksis i nesten 50 år, for det meste sammen med kollega John Ivar Johansson. Fagessayet «Den varme stolen» i juliutgaven av Psykologtidsskriftet stimulerte til ettertanke hos meg vedrørende min egen erfaring med gruppeterapi. Vi har begge som terapeuter vært aktive i gruppene, og vi har i løpet av disse årene hatt varierende typer av grupper. Noen har hatt et mer psykoedukativt preg, mens andre har vært mer dynamiske i sitt innhold. Vedrørende gestaltbasert gruppepraksis med varm stol påpeker Dyrkorn økte valgmuligheter for intervensjoner som sammen med gruppedynamikken skaper større muligheter for endringer hos deltakerne enn hva som vanligvis er tilfelle individuelt. Dette er også vår erfaring fra alle de årene vi har drevet både gruppeterapi og individuell terapi.

Vi har også sett en stor fordel ved å være to aktive terapeuter i grupper. Kanskje vi har gjort den varme stolen enda varmere ved at vi har hatt den stående mellom oss. Fordelen ved dette er at når vi begge kjenner klienten, kan vi spille ut ulike sider i ham eller henne i samtale mellom oss. Vi har på denne måten kunnet påskynde klientens utviklingsprosess. Den ene av oss har tatt det emosjonelle perspektivet, den andre det kognitive. Vi har erfart at integrering og splitting på denne måten har vært nyttig. Vi har sett at vi raskere har kunnet bringe fram bevisstgjøring hos klienten ved at den ene av oss har spilt ut klientens bevisste sider, mens den andre har silt ut ubevisste tema.

Som Dyrkorn hevder, er gruppedynamikkens påvirkning av en endringsprosess sterk. En del av denne dynamikken synes jeg det er særlig interessant å understreke. Vi ser at en persons endringshistorie ofte virker som sterke terapeutiske metaforer for andre deltakere i gruppen. Dyrkorn etterlyser mer undervisning i gruppeterapi i profesjonsstudiet. Det gjør jeg også, spesielt ut fra erfaringene fra terapiformens effektivitet i endringsprosesser.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 53, nummer 10, 2016, side 835*

**TEKST**

**Rolf Løvvang**, psykologspesialist