

# Ikke vanlig gruppeterapi



Sesong 2 av «Jeg mot meg» kan gi inntrykk av at ungdommens problemer løses gjennom støtte fra gruppa, noe som blir i overkant enkelt. Men så er jo heller ikke dette en vanlig terapigruppe.

## TEKST

**Synnøve Ness Bjerke**

**PUBLISERT 6. november 2018**

**Tittel** «Jeg mot meg», sesong 2

**Sjanger** Norsk dokumentarserie, 8 episoder

**Produksjonsselskap** ANTI TV, 2018

**Produsent** Birgitte Bruusgaard

**Regissør** Stefan Faldbakken

**Prosjektredaktør i NRK** Gittle Calmeyer

HELT SIDEN forhåndsannonseringen har jeg fulgt «Jeg mot meg»-serien på NRK med stor interesse. Etter sesong 1 var jeg mest begeistret; gruppeformatet ble synliggjort, ungdommenes mot og styrke i å vise fram sine problemer imponerte, og Peder Kjøs' åpenbare ordentlighet og alvor i prosjektet var betryggende. Skepsisen fra min side handlet om etiske dilemmaer knyttet til eksponering av deltakerne, og gruppeterapifaglig om hva som faktisk ble vist; var dette gruppeterapi? Flere av oss gruppeterapeuter stusset også over at NRK valgte en psykolog uten gruppepsykoterapiutdanning som seriens terapeut. Med sesong 2 fortsatte interessen,

men jeg har savnet å få følge gruppeprosessen i tilleggsmaterialet NRK la ut i sesong 1. At jeg nå kjenner meg enda mer som en kikker, kan handle om at jeg som godt voksen psykiater ikke tilhører programmets målgruppe, og er enda mindre fortrolig med formen når jeg kun får se de ferdig redigerte, oppstykkede TV-episodene.

## **TV-produksjonen**

Jeg tror fortsatt dette er «god TV», som treffer sin unge målgruppe. Formålet med programmet – å synliggjøre og normalisere unge menneskers psykiske strev og vise at det hjelper å være åpen om sårbare tema – virker å bli nådd. Gir serien et realistisk og riktig bilde til andre ungdommer som sliter, av hva psykisk lidelse og terapi er, og hvordan gruppeterapi foregår? Jeg er sterkt i tvil. Jeg tror det bildet som tegnes, lander for langt unna det alminnelige, og løsningene kan oppfattes som enklere enn de faktisk er. Enkelte har kritisert serien for å ikke ta hensyn til hvilke konsekvenser selveksponeringen kan få for disse unge menneskene. Jeg er usikker på hvor godt denne kritikken treffer. Kanskje har de mer yringsvett enn oss godt voksne. Før serien slutter, framstår også alle som vinnere innenfor sine definerte problemområder. Men at serien er etisk uproblematisk, tenker jeg debatten i kjølvannet har vist at den ikke er.

## **Er dette terapi?**

Mitt svar er nei. Disse ungdommene er ikke pasienter, og de har heller ingen formelle pasientrettigheter. De er nødvendigvis utvalgt etter andre kriterier enn om det hadde handlet «bare» om behandling. Det vi ser, ligner mye på terapi, og det fungerer på mange måter terapeutisk for de som deltar. Men det kan gode opplevelser i nære relasjoner, i parfold og blant gode venner også gjøre. Det som gjør dette til noe annet enn behandling, er alt det som er annerledes. Terapirom er vanligvis ikke åpne. Lyskastere og TV-kamera er ikke med, og videoopptak brukes kun til veiledning. Taushetsplikt er nødvendig for trygghet, både i individuell terapi og i gruppeterapi. Terapirommet endres i det øyeblikket det åpnes, uansett hvor god hensikten er. I gruppeterapi er det heller ikke vanlig å la deltakerne kontakte hverandre døgnet rundt på sosiale medier. Deltakernes motiver for å delta i en TV-gruppe vil nødvendigvis også være flere enn å gå i terapi. De uttrykker et ønske om å hjelpe andre gjennom sin åpenhet. Kanskje tanken på det å forplikte seg, med hele Norge som publikum, økte presset de la på seg selv, og dermed troen på at de kunne klare det som kreves for endring? Gruppeterapi er et potent format. TV-formatet er utvilsomt enda mer potent, på godt og vondt. Mot slutten snakker de om sin «oppmerksomhetssyke» og betydningen av å vite at de skulle på TV. Tonen er humoristisk, men TV-kjendis-effekten ligger jo der som en helt reell mulighet.

**«Terapirommet endres i det øyeblikket det åpnes, uansett hvor god hensikten er»**

Som terapeuter vet vi at det er mulig å ha mange forskjellige følelser samtidig, at motivasjon og drivkrefter kan være både bevisste og ubevisste, og de kan ha forskjellige og til dels motstridende kilder. Peder Kjøs er nok heller ikke utvalgt kun etter terapeutkriterier. NRK ville vel ha en TV-personlighet, ikke «bare» en terapeut eller en gruppeterapeut. Han gjør seg også godt på TV og framstår som et godt valg for produksjonen.

Hovedpoenget mitt er at det er så mye som er annerledes i formen, formidlingen og konseptet på TV enn i et terapirom, at det er mye vi ikke kan vite sikkert. Det er derfor viktig og riktig å stille spørsmålene og å holde den etiske refleksjonen oppe. Debatten i kjølvannet av serien er etter min mening både nødvendig og verdifull.

### **Hva skjer i gruppen?**

Forskning har så langt vist at de faktorene som har størst betydning for effekten av gruppepsykoterapi, er *gruppesamhold, interpersonlig læring, utvikling av sosialiseringsevne, universalitet og altruisme*. Ifølge Irving Yaloms undersøkelser blant gruppedeltakere tilkommer *vekkelse av håp, formidling av informasjon, imiterende atferd, katarsis, eksistensielle faktorer og korrigerende gjenopplevelser av erfaringer fra oppvekstfamilien*.

I «Jeg mot meg» ser vi at deltakerne etter hvert opplever et sterkt gruppesamhold og blir viktige for hverandre. De kjenner seg igjen i hverandre og er til hjelp for hverandre. Vi ser eksempler på at håp vekkes og på katarsis; at sterke følelser, kanskje for første gang, slippes igjennom. Noe formidling av informasjon mellom deltakerne og *noe* interpersonlig læring i form av ærlige tilbakemeldinger ser vi også. Det meste av dette virker å skje «av seg selv», uten spesielle intervensjoner fra Peder Kjøs' side. Hans viktigste bidrag hører hjemme blant fellesfaktorene; hans evne til empati og å skape allianse, hans genuine interesse og tillit til hver enkelt av deltakerne og hans trygghet i situasjonen. Dette er viktige forutsetninger for at det skapes en god og støttende kultur i gruppen. Videre inspirerer han hver enkelt til å ta ansvar for egen endring. Fokus er imidlertid – som i sesong 1 – enkeltmenneskene. Han intervensjoner fortsatt så godt som kun på individnivå. Han er aktiv, stiller de fleste spørsmålene og gir selv de fleste tilbakemeldingene, i det vi får se, iallfall.

Terapigrupper gjennomgår faser der forskjellige typer tema aktualiseres og kan jobbes med. Roy MacKenzie, en annen kjent kliniker og forsker på gruppepsykoterapifeltet, beskriver fire utviklingsfaser: I *engasjementsfasen* handler det om å skape trygghet og «vi-følelse», med fokus på gjenkjennelse, støtte, å finne likheter og engasjement for gruppeprosessen. I *differensieringsfasen* utforskes forskjeller og ulikheter. Nå er fokus å erkjenne forskjeller, tåle og eventuelt løse konflikter. I *arbeidsfasen* er målet å forstå hvert individs tanke- og handlingsmønstre i relasjoner, hvilke roller de gjerne tar, og gruppen karakteriseres av stadig økende åpenhet. U hensiktsmessige mønstre hos en selv og andre får oppmerksomhet, med økt toleranse og samtidig økt opplevelse av likeverd som resultat. I *avslutningsfasen* er målet at deltakerne aksepterer ansvar for seg selv, tåler tap og atskillelse og kan erkjenne sorg og frihet til å gå videre.

I «Jeg mot meg» ser vi en gruppe som forblir i engasjementsfasen helt til de sier farvel – og de avslutter egentlig ikke. De har kontakt mellom gruppesamtalene og framstår på slutten som en vennegjeng som vil fortsette som det. Ingen form for vanskelighet dem imellom er berørt, ingen forskjeller er identifisert eller snakket om. Tilbakemeldingene dem imellom er støttende, sjelden utfordrende. At noen er borte fra gruppen, berøres ikke, vi ser så vidt at en stol er tom på noen gruppemøter.

Gruppeterapeutiske prosesser innebærer langt mer og har et større terapeutisk potensial enn det vi får se her. De mulighetene for terapeutisk arbeid som ligger i differensierings-, arbeids- og avslutningsfasen, med blant annet ærlige tilbakemeldinger også om vanskelige her og nå-følelser gruppedeltakerne imellom, uenigheter, konflikter og vanskelige atferdsmønstre som aktiveres, skjer ikke. Sannsynligvis er det ikke mulig når deltakerne i så stor grad oppfordres til vennskapelig kontakt mellom gruppemøtene. I en vanlig gruppepsykoterapi ville kontakt på sosiale medier døgnnet rundt bli vurdert som altfor utrygt. Det ville bli sett på som rammebrudd, og man ville arbeidet med å undersøke hva som lå bak det som skjedde. I dette TV-formatet er det imidlertid helt greit å holde seg i innledningsfasen. Da er avhengigheten av terapeuten størst og terapeutoppgavene mest overskuelige. Men inntrykket som gis av at bare man får støtte, så klarer man å løse problemene sine, blir i overkant enkelt. Men så er jo heller ikke dette en vanlig terapigruppe.

## Hva videre?

Jeg er fortsatt takknemlig for hvordan deltakerne og Peder Kjøs i fellesskap avstigmatiserer det å streve i unge år, og viser fram nytten av å søke hjelp og å snakke med andre. Min skepsis til hva som skjer når man såkalt åpner terapirommet, har imidlertid økt. Derfor er det kanskje ikke overraskende at jeg nå *ikke* håper på en sesong 3 i samme format. Jeg ønsker mye heller at flere unge mennesker får hjelp i «alminnelige» terapigrupper, der de bor, at de kan få adekvat hjelp i et format der de også kan hjelpe hverandre, *uten* å komme på TV. Dersom det likevel skal lages flere sesonger, kunne kanskje NRK prøve seg på et konsept som er mindre individorientert, gir mindre kikker- og grenseoverskridende utleveringsopplevelser, men viser mer av det som skjer i gruppen. Gjerne med en utdannet og erfaren gruppepsykoterapeut, som ville jobbe mer med gruppeintervensjoner og gruppeprosessene. Ville det bli for kjedelig for TV? Det er ikke kjedelig i alminnelige terapigrupper, iallfall. Aller helst skulle jeg ønske NRK laget en serie med skuespillere, lignende «Skam» eller «In Treatment», der man følger unge voksne gjennom en gruppeterapiprosess.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 56, nummer 11, 2018, side 1060-1062*

## TEKST

**Synnøve Ness Bjerke**, psykiater, gruppeanalytiker og undervisningsleder ved Institutt for gruppeanalyse og gruppepsykoterapi, IGA

