

# Gruppeterapiens frigjørende potensial

Jeg skulle ønske denne boka hadde vært tilgjengelig da jeg selv var fersk gruppeterapeut.

TEKST

**Lene Zander Løkken**

PUBLISERT 5. august 2019



## GRUPPETERAPI

Grunnleggende om hvorfor og hvordan



SYNNØVE NESS BJERKE

*Gruppeterapi. Grunnleggende om hvorfor og hvordan,*

Gyldendal, 2018. 304 sider

“I en terapitime jeg hadde sammen med moren din, sa jeg at jeg hadde funnet en metode, og at den fungerte, og at jeg ikke ville eller torde å endre på den. Terapeuten sa med et smil at metoden nettopp ikke fungerte, siden jeg var et dypt ensomt menneske. Men hvis det føles bra å være ensom, da? sa jeg. Det er aldri bra å være ensom, sa hun. Jeg tror hun tar feil, men det kan hende jeg gjør det fordi det truer fortellingen min, hvem jeg er for meg selv, som jeg holder fast ved gjennom all slags vær og alle årstider, selv om den innebærer at jeg er nedtrykt hver eneste morgen jeg våkner, og selv om jeg er kontinuerlig jaget av skyld og skam, for tross alt fungerer det, slik skallet fungerer for krabben der den krabber sidelengs i mørket på havets bunn (...)”

Karl Ove Knausgård, *Om sommeren*, 2016

Karl Ove Knausgårds varemerke er det grenseløst selvutleverende. Han beskriver usikkerhet, selvforakt og eksistensiell ensomhet med en kjølig distanse, og kommer ubehagelig nær. Synnøve Ness Bjerkes lærebok om gruppeterapi har også fokus på ensomhet, relasjoner og skammens begrensninger, men beskrivelsen av forsøkene på å frigjøre seg og komme nær er diametralt motsatte.

Forfatteren, som er psykiater, gruppeanalytiker, veileder og undervisningsleder ved Institutt for gruppeanalyse i Oslo, innleder med det første hinderet gruppeterapi som behandlingsmetode ofte møter, nemlig skepsis. Et paradoks, når ensomhet er et større problem for folkehelsen i vestlige land i dag enn eksempelvis summen av problemer knyttet til overvekt, røyking og alkoholbruk. Hun plasserer mennesket biologisk og sosialt som et «gruppedyr», med beskrivelser av gruppers grunnleggende betydning for identitet. Hun belyser de sterke positive kreftene i grupper, så vel som de potensielt destruktive via gruppeterapiens historie.

### **Godt dokumentert**

I dagens jakt på kostnadseffektive metoder og riktig organisering av helsetjenester viser hun til internasjonal og oppdatert forskning som finner at gruppeterapi er like effektivt som individuell terapi for mange tilstander. Et nytt paradoks, når mesteparten av psykoterapi gis individuelt. Men hva er virksomt i gruppeterapi? Hvor utbredt er egentlig metoden i Norge? Hva med pasienter med mer komplekse tilstander som personlighetsforstyrrelser, herunder emosjonelt ustabile, og spiseforstyrrelser? Boka byr på en grundig utforskning av disse spørsmålene og flere, inklusive nevnte paradokser, i lys av tilgjengelige data. Ness Bjerke konkluderer:

«Gruppeformatet egner seg godt for optimal utnyttelse av helsekroner, til å gi et godt og virksomt tilbud til de fleste pasienter, når de trenger det og der de trenger det.

Gruppeformatet utnytter også i betydelig grad brukernes ressurser og innfrir også på denne måten viktige helsepolitiske føringer» (s. 97).

Hun bringer brukerperspektivet inn, via fire tidligere gruppeterapideltagere som deler raust av sine erfaringer. Deres stemme vies en god del plass i boka. Eksempelvis Maja:

«Etter flere ulike behandlingsløp tidligere, var jeg etter hvert blitt en «flink pasient», og jeg sørget alltid for å virke ferdig behandlet ved siste utdelte terapitime. Det var skremmende å ikke ha noen sluttdato. Og det var skremmende å ikke bare skulle lure ett menneske. Jeg måtte lure flere, og ikke bli avslørt. Det jeg ikke visste var at gruppen ikke ville la meg lure noen, og særlig da ikke meg selv, som i sannhet var den eneste jeg hadde lurt noen gang» (s. 101).

Og Thea:

«Gjennom samspillet med hver av terapeutene, og ikke minst med de andre i gruppen fikk jeg mulighet til å undersøke mine egne reaksjonsmønstre, som tidligere ikke hadde blitt synlige i de samtalene jeg hadde hatt med én terapeut» (s. 116).

Ness Bjerke gjennomgår sentrale teorier, blant annet om ulike faser i gruppeterapi, og intrapsyke og interpersonlige dynamiske prosesser. Hun vektlegger praktiske forhold og forutsetninger for å drive gruppepsykoterapi i bokas siste del.

## **Inspirerende**

Dette er en lettlest bok som jeg ønsker hadde vært tilgjengelig da jeg selv var ny i gruppepsykoterapifeltet i 2012 (riktignok med ti års erfaring fra andre deler av psykisk helsevern). Pasientene mine den gangen var diagnostisert med moderate til alvorlige personlighetsforstyrrelser og komorbide symptomlidelser. Behandlingen var tverrfaglig kombinasjonsbehandling over tid, med vekt på psykodynamisk orienterte samtaleterapi grupper, undervisningsgrupper, kroppsbevissthetsgrupper og billedterapi grupper. Jeg var naiv og nysgjerrig, men undervurderte kompleksiteten i dette feltet. Det ble en bratt læringskurve, med mye improvisasjon. For det er krevende å være gruppeterapeut. Sider du ønsker å skjule, blir synlig for flere. Du må tåle å sette tydelige rammer, og forstå betydningen av disse. Du må holde mye, og holde mye tilbake. Flere pasienter og prosesser krever din oppmerksomhet samtidig. Du blir rollemodell for hvordan håndtere overganger, konflikter, nærhet og avslutninger. Det forutsetter et solid kollegium.

Dette er en inspirerende lærebok. Med gruppa som middel klarer forfatteren å få noe så komplekst som det å knytte seg til og samtidig bygge en god selvfølelse i et fellesskap til å virke enkelt – og ikke minst mulig. Hun får frem hvor givende det er å drive gruppeterapi. Samtidig legger hun vekt på nødvendigheten av opplæring, utdanning, veiledning og egenerfaring i grupper. Du gjør ikke dette alene.

Det er en svært pedagogisk bok, med mye detaljer og utbroderende forklaringer. Kunne den hatt nytte av en enda strammere redigering? Undervurderer hun leserne? Den er med sine knappe 300 sider svært mett på stoff, men bredde kan gå på bekostning av dybde. Jeg savner tidvis også mer lekenhet og den personlig engasjerte stemmen som skimtes innimellom. Kunne hun ha våget enda mer?

Som debuterende lærebokforfatter tør imidlertid Ness Bjerke å trå tydelig frem, og det uten å miste fokus på andres bidrag. Boka er kvalitetssikret av et flertall av landets mest erfarne gruppeterapeuter, hvorav flere forskere, og har blitt til i et utstrakt samarbeid med de fire brukerne. Fremstillingen får et ekstra lag når hun viser i praksis det hun formidler i teksten. For meg er hovedbudskapet som følger: Frihet fra skam blir først mulig med grunnleggende tillit til og i relasjoner. Gruppeterapi handler om å tørre å ta i bruk alt som trer i kraft når mennesker deler tid og rom, i ulike gruppekonstellasjoner. Å være en del av et fellesskap, men også kunne tre frem. Du er alene, men ikke ensom, dersom du har gruppa di med deg.

## **Nennsom navigering**

Spindelvevet som det menneskelige fellesskapet utgjør, krever kyndig og nennsom navigering for å bevare bevegelsesfrihet. I Knausgårds sammensmelting av realitet og fiksjon skapes en skinnintimitet der alt blottlegges, men ingenting synes. Kan hende er

det frigjørende å dele med navnløse mottagere og nådeløse kritikere, men en vil fanges i de silketynne og klebrige trådene ved å kjempe for hardt for å komme fri. I den grad man kan anbefale en romanskikkelse noe som helst, slår jeg et slag for gruppepsykoterapi. Selv har jeg aldri sett meg tilbake.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 56, nummer 8, 2019, side*

**TEKST**

**Lene Zander Løkken**, psykologspesialist og seksjonsleder på Seksjon for gruppeterapi, DPS Øvre Romerike. 4.-årskandidat på Institutt for gruppeanalyse