Mitä ryhmäpsykoterapia on?

Ryhmä muodostuu tavallisesti ryhmäpsykoterapeutista ja 5-8 jäsenestä, jotka tapaavat säännöllisesti viikoittain puolentoista tunnin ajan.

Ryhmäterapia on tutkimusten mukaan tehokasta ja auttaa ryhmän jäseniä palauttamaan ja ylläpitämään työkykyä. Ryhmä antaa usein jäsenilleen uusia suuntaviivoja elämälle ja vie kohti tavoitetta olla vapaampi ja itsenäisempi yksilö.

Ryhmäterapia on kustannustehokas. Kelakorvauksen kanssa terapia ei muodostu ylivoimaiseksi rasitteeksi myöskään niille henkilöille, joilla ei ole varaa yksilöterapiaan.

Ihminen kuuluu läpi elämänsä erilaisiin ryhmiin. Ryhmässä tulee näkyväksi se, että kukaan ei ole yksin vaikeuksiensa kanssa ja jokainen vaikuttaa vastavuoroisesti toiseen. Psykoterapiaryhmässä vuorovaikutus antaa mahdollisuuden uuteen kokemukseen omasta itsestä ja suhteesta toiseen. Ryhmäpsykoterapia sopii kaikille niille, jotka haluavat tutkia omia tunnemuutoksiaan ja niiden taustalla vaikuttavia tiedostamattomia puolia yhdessä muiden kanssa. Ryhmäpsykoterapia sopii kaikille jotka haluavat tutkia itsessä olevia tunteiden, ajattelun tai sosiaalisen elämän vaikeuksia, rajoitteita, lukkiutumia tai muita omaa elämää ja mieltä häiritseviä asioita saadakseen niihin helpotusta.

Itsetunnon ongelmat, toivottomuus, masentuneisuus, painostava itsekritiikki tai itsesyytökset ja henkinen voimattomuus ovat ilmiöitä, joihin ryhmäpsykoterapeuttinen ote usein tuo uutta itseymmärrystä ja toiminnan vapautta.

Psykoterapiaryhmässä sen jäsenet ovat vuorovaikutuksessa keskenään pitkään. Näin ryhmän elämänkulussa kaikki jäsenet pääsevät ääneen ja jokaisen ongelmia ja murheita kuunnellaan. Terapeutin tehtävä on osoittaa empaattisesti mitä ryhmän mielessä liikkuu ja selventää jäsenten sisäisiä ristiriitoja kuin myös vuorovaikutusta tulkinnoillaan. Ryhmä on myös eräänlainen perhe, jonka elämässä voidaan kokea oman perhetaustan jättämiä arpia ja ymmärtää niiden vaikutukset. Samalla ryhmä yrittää löytää rakentavia keinoja ristiriitojen ratkaisemiseksi. Ryhmissä käsitellään elämäntarinoita, traumaattisia kokemuksia, unia, surua, vihaa, iloa ja menetyksiä. Ryhmä antaa tukea ja peilin, joka heijastaa kunkin omia piirteitä. Ryhmät toimivat vaitiolovelvollisina. Tämä mahdollistaa vaikeidenkin asioiden esiintulon ja käsittelyn, kuten perheiden sisäisen vallankäytön, seksuaalisen hyväksikäytön ja uskonnollisen manipuloinnin. Ryhmäpsykoterapialla voidaan hoitaa laajaa kirjoa erilaisia psyykkisiä ongelmia, kuten voimattomuutta, masennusta tai sosiaalisia pelkoja. Tavoitteena on ryhmän jäsenten työkyvyn edistäminen ja ylläpito sekä erilaisten henkistä tasapainoa ja pahoinvointia tuottavien sisäisten ristiriitojen käsittely. Ryhmät käsittelevät usein jäsentensä minäkuvaa, itseluottamusta, omaa kehokuvaa ja niiden vääristymiä. Ryhmissä voidaan myös käsitellä erilaisia traumoja ja niiden vaikutusta ryhmän jäsenten elämässä.

Alun epäluulojen tai pelkojen jälkeen ryhmästä muodostuu jäsenelleen sosiaalinen turvapaikka, jossa jakaa elämänsä kysymyksiä ja tulla kuulluksi. Ryhmä tarjoaa jäsenelleen myös sosiaalisen tilan, jossa voi kokeilla ja ottaa käyttöön uusia terapian myötä syntymässä olevia puolia itsestä.

## Hoidon myötä vie­raaksi jää­neet ja ristiriitoja aiheuttaneet tekijät menettävät entisen voimansa ja ihminen voi nähdä itsensä ja toiset uudessa valossa. Myös koko ryhmä oppii ja kehittyy. Tukea antava oma ryhmä sisäistyy arvokkaaksi mieleen osatekijäksi, joka tukee ja auttaa myöhemminkin elämässä.

Mielessä vaikuttaa erilaisia haluja, kieltoja, fantasioita, ennakko-oletuksia ja muistoja. Usein emme tiedosta sitä, miten ne vaikuttavat toisiinsa. Erityisesti kun tällaiset voimat ovat ristiriidassa keskenään, herää ahdistavia, masentavia ja pelottavia ajatuksia ja tunteita. Elämä vaikeutuu, ilo ja energia katoavat. Emme kykene toimimaan niin rennosti kuin haluaisimme. Erityisesti ryhmätilanteissa nämä ongelmat tulevat esiin. Siksi ryhmä on hyvä työkalu omien tuntemusten peilaamisessa.

Ryhmäpsykoterapeutti tulkitsee ryhmän ajattelua ja sen tiedostamattomia puolia sekä etsii yhdessä ryhmän kanssa ymmärrystä kunkin jäsenen ongelmille. Ryhmä on vuorovaikutteinen, elävä kokonaisuus, jonka tavoitteena on jäsenten välisen ymmärryksen ja empatian kasvattaminen ja sosiaalisten suhteiden merkityksen kirkastaminen. Psykodynaamisesti toimiva terapeutti auttaa löytämään, ilmaisemaan ja käsittelemään ryhmässä herääviä ajatuksia ja tunteita. Usein kokemukset ovat yhteisiä monille ryhmän jäsenille.

Hoi­don kuluessa on erityisen arvokasta huomata ja tutustua vie­raaksi jää­neisiin ristiriitoja aiheuttaviin persoonan osiin. Usein juuri ne ovat ajaneet tuntemaan, ajattelemaan ja toimimaan elämää vaikeuttavilla tavoilla. Ryhmässä niitä tarkastellaan ja vaihdetaan kokemuksia. Lopulta em. persoonallisuuden osat menettävät entisen voimansa, niistä voidaan luopua tai ne asettuvat osaksi toimivaa mieltä. Terapia­prosessin kuluessa myös koko ryhmä oppii ja kehittyy. Tukea antava oma ryhmä sisäistyy arvokkaaksi osatekijäksi mieleen. Siellä se tukee ja auttaa myöhemminkin elämässä.

Terapian kuluessa tapahtuvat muutokset vähentävät mielen ristiriitaisuuksia, helpottavat sisäisiä jännitteitä ja muutenkin vahvistavat omaa mieltä ja samalla auttavat olemaan tyydytystä tuottavissa suhteissa toisiin. Tästä on suurta hyö­tyä työssä ja ylipäätään elä­mäs­sä.