

Fyldig oppskrift på korttids gruppeterapi

Kjell-Einar Zahl

Psykologspesialist og gruppeanalytiker ved Gruppeseksjonen, Follo DPS, Akershus universitets sykehus (Ahus)

Steinar Lorentzen



FOKUSERT GRUPPEANALYTISK PSYKOTERAPI

En integrasjon av
klinisk erfaring og forskning

 GYLDENDAL

BOK Fokuset gruppeanalytisk psykoterapi. En integrasjon av klinisk erfaring og forskning **FORFATTER** Steinar Lorentzen

ÅR 2020

SIDER 264

Steinar Lorentzen, psykiater, professor emeritus og *still going strong*, er en av nestorene i gruppeanalyse her til lands. Han er en av dem som startet den norske gruppe-utdanningen ved Institutt for gruppeanalyse (IGA) på 80-tallet. Han var også tidlig med på å utvikle testbatteri for bruk ved gruppepsykoterapi – som fortsatt brukes ved Nettverk for gruppeterapi i Norge i en mer utviklet og digitalisert versjon.. Selv har han også drevet mye forskning, blant annet på sammenligning av effekt ved ulike lengder på gruppeterapiforløp, og han er en erfaren kliniker og gruppeanalytiker.

Lorentzen har tidligere utgitt en noe tynnere manual, *Group Analytic Psychotherapy – Working with affective, anxiety and personality disorders* (2014), som på 100 sider beskriver retningslinjer for både lang- og korttidsvarianter av gruppeanalytisk psykoterapi.

I denne nyeste boka konsentrerer han seg om korttids gruppeanalytisk terapi, og går grundig til verks gjennom 260 sider fordelt på 10 kapitler. Selv om han her bygger på en velkjent metode utviklet av hans kanadiske kollega K. Roy MacKenzie (1990), syns jeg denne boka er mer pragmatisk, analytisk og dels mer basert på egen forskning og personlige erfaringer, slik undertittelen om integrasjon forespeiler. Lorentzen trekker frem egne synspunkter – og til og med en anekdote fra sin egen læreanalyse – som trøst for de som syns terapeutrollen er vanskelig. Slike personlige erfaringer krydrer lesningen, og Lorentzen kunne godt brukt dette grepet mer.

I første kapittel tar forfatteren oss gjennom grunnleggende historikk og bakgrunn for gruppepsykoterapi og gruppeanalyse, noe som burde være en nyttig innføring for de som er ferske i feltet. Fra kapittel 2 går han rett på Fokusert Gruppeanalytisk Psykoterapi (FGAP), som er korttidsvarianten av gruppeanalyse som han har vært med på å utvikle. På en systematisk måte skisserer han struktur, prosess og innholdet i terapiformen, før vi i neste kapittel like systematisk er med på en seleksjon av de pasientene dette vil være nyttig for. Og la det være sagt med en gang: Det er ikke de dårligste pasientene det er snakk om her, men trolig mer den gjennomsnittlige allmennpolikliniske pasient som kanskje vanligvis ville fått et korttids-tilbud på en poliklinikk.

Boka beskriver nøye hvordan man kan evaluere og velge ut pasientene før en behandling, blant annet gjennom et strukturert intervju (STIPO-R) som brukes til å vurdere strukturell integrasjon av personligheten. Hensikten med denne kartleggingen er blant annet å utelukke de dårligst fungerende pasientene. Han går også grundig gjennom subskalaene på selvutfyllingstesten IIP-C (interpersonlige problemer), som brukes aktivt i beskrivelsen av gruppedeltakerne. I kombinasjon med klinisk intervju benyttes informasjonen til å lage en god *kasusformulering* som så kan brukes til et behandlingsfokus for hver enkelt gruppedeltaker. Ærlig nok skriver han at pasientene trolig ikke er symptomfrie etter denne behandlingen. Det er heller ikke målet, men «å sette i gang en konstruktiv endringsprosess som vil fortsette etter at terapien er avsluttet». Her baserer han seg også på egen forskning som viser nettopp dette.

... boka er mer pragmatisk, analytisk og dels mer basert på egen forskning og personlige erfaringer

Beskrivelsene av metoden for utvelgelse av pasienter er omfattende og for de fleste terapeuter kan de kanskje være for omstendelige til at de kan benytte den i en travel klinisk hverdag. Men det er særlig den grundige gjennomgangen av kasusformuleringer som jeg liker ved denne boka, ettersom slike nå nærmest er blitt obligatoriske i flere psykoterapier på tvers av teori og diagnoser (Gazzillo et al., 2021;

Kramer, 2019). Disse kan gi en nyttig «oppskrift» for videre terapi, og ikke minst styrke relasjonen til terapeuten ved at pasienten føler seg godt forstått. I det han kaller en demonstrasjonsgruppe, gir han på tre–fire sider i bokas appendiks grundige kasusbeskrivelser av åtte ulike pasienter. Disse fiktive, men realistiske eksemplene gis i en mal som kan brukes omtrent uansett hvilken psykoterapiform man måtte sverge til.

Lorentzen har også et fyldig kapittel om terapeuten og dennes intervensjoner i en slik fokusert gruppeterapi, og beskriver detaljert hvordan gruppeleder(ne) aktivt forholder seg i ulike stadier i de seks månedene terapien varer. Til slutt følger nyttige kapitler om forskning på gruppepsykoterapi, og om veiledning av gruppeterapeuten.

Boka har en imponerende liste på 311 referanser. Det vitner om grundig kunnskap og forskning i feltet (om lag 25 er fra forfatteren selv). Jeg savner likevel litt flere nyere referanser. Svært mange er fra før tusenårsskiftet og få (11 %) er fra 2015 eller senere. Begrepet mentalisering er så vidt nevnt, men uten referanser eller sammenligning med FGAP.

Denne boka vil være nyttig for mange klinikere, men svakheten ligger nok mer i *metodens anvendelse*: De som har god utdanning i gruppepsykoterapi i dag fra Institutt for gruppeanalyse og gruppepsykoterapi (IGA), jobber nok oftest i gruppeseksjoner hvor man nesten utelukkende behandler pasienter med relativt alvorlige eller langvarige personlighetsforstyrrelser, og da i langtidsgrupper med for eksempel mentaliseringsbaserte metoder (MBT). Eller de driver privat praksis hvor de har langtids analytiske grupper, med en mer tilbakelemt terapeutisk stil enn det Lorentzen beskriver som nødvendig i FGAP. Tilnærmingen kan derfor lett falle mellom to stoler.

Lorentzen stiller ikke noe *krav* om IGA-opplæring i denne boka, selv om han betegner det som en milepæl at også korttids (20 t) gruppeanalytisk terapi nå kan godkjennes som krav til egen gruppepraksis innenfor et toårsprogram ved instituttet. Vi trenger i alle fall kvalifiserte terapeuter dersom FGAP skal komme til nytte på våre mange poliklinikker, og da er denne boka en god begynnelse. Her formidles det ikke bare mye forskning, klokskap og integrert erfaring, men også et stort potensial for en bedre, kostnadseffektiv og mer systematisk behandling av den allmennpsykiatriske pasient, inkludert lettere personlighetsforstyrrelser.

Referanser

- Gazzillo, F., Dimaggio, G. & Curtis, J. T. (2021). Case formulation and treatment planning: How to take care of relationship and symptoms together. *Journal of Psychotherapy Integration*, 31(2), 115.
- Kramer, U. (red.). (2019). *Case formulation for personality disorders: Tailoring psychotherapy to the individual client*. Academic Press.
- Lorentzen, S. (2014). *Group Analytic Psychotherapy – Working with affective, anxiety and personality disorders*. London: Routledge.
- MacKenzie, K. R. (1990). *Introduction to time-limited group psychotherapy*. American Psychiatric Publishing.