

Lys fremtid for gruppeanalysen

Nora Skjerdingsstad

Professor i psykiatri Sigmund Karterud har nylig utgitt boken *Group Analysis – A Modern Synthesis* på det prestisjetunge engelske forlaget Routledge.

– Jeg begynte å revidere min første lærebok om gruppeanalyse fra 1999. Etter revideringen tenkte jeg at den fortjente å bli oversatt til engelsk. Jeg diskuterte dette med det gruppeanalytiske miljøet i London, og de var interessert, forteller Karterud om initiativet til nyutgivelsen.

Mens den norske versjonen er over 500 sider, så Karterud behovet for å korte ned og tilpasse boken til et engelsk publikum.

– Den engelske versjonen inneholder omtrent en tredjedel nytt materiale, tilpasset internasjonale lesere, sier han.

Begynnelsen

Karteruds interesse for gruppeterapi strekker seg langt tilbake.

– Jeg har drevet med grupper siden 1974. Hvor mange år blir det? 50! På 80-tallet hentet vi inn et team med gruppeanalytikere fra London. Tidlig på 90-tallet ble Norsk gruppepsykoterapeutisk forening og Institutt for gruppeanalyse etablert, sier Karterud.

I sin tidligste oppblomstring i Norge var gruppeanalysen frontet av psykiatere, forteller han videre.

– I vår tid har psykiatere flest «trukket seg tilbake til pillene sine» og latt seg oppsluke av medikaliseringsbølgen slik at psykologer nå er i flertall blant de som utdannes og arbeider gruppeanalytisk.

Hva skiller gruppeanalyse fra andre former for gruppeterapi?

– I gruppeterapi skiller man tydelig mellom psykoedukative og dynamiske grupper. I psykoedukative grupper tar terapeuten en lærerrolle og formidler kunnskap, selv om man også kan ha et visst innslag av personlige fortellinger. I dynamiske grupper, derimot, er gruppeprosessen i seg selv det viktigste. De fleste dynamiske grupper er gruppeanalytiske, som er den dominerende tilnærmingen både i Europa og Norge, sier Karterud.

Han understreker betydningen av terapeutenes rolle i gruppeanalyse:

– Når vi legger vekt på prosessen i gruppa, er det viktig å vurdere hvor dirigerende terapeuten skal være. I ren gruppeanalyse er det tydelige rammebetingelser, men den formale strukturen er minimal. Fokus er på følelser, selvforståelse og relasjoner og hvordan dette spiller seg ut her og nå i gruppa.

Billigere og bedre

Når det gjelder fremtiden for gruppeanalyse, er Karterud ganske optimistisk.

– Jeg tror gruppeanalysen har en lys fremtid, så lenge den forblir praktisk orientert, kan moderniseres og knyttes til empirisk forskning. Samtidig må den være tett på tenkningen om hva det vil si å være menneske, og den må få større gjennomslag i allmenn psykologi. Språk og sivilisasjon er gruppefenomener. Symptomer er umentaliserte emosjoner som individet ikke har

funnet uttrykksmuligheter og gjenklang for i sine fortidige tilhørighetsgrupper. I gruppeanalyse får individet en ny sjanse, sier psykiatriprofessoren.

Sigmund Karterud

- professor i psykiatri, tidligere ved Universitetet i Oslo
- tidligere avdelingsoverlege ved Avdeling for personlighetspsykiatri, Oslo Universitetssykehus
- har en doktorgrad i gruppedynamikk og gruppepsykoterapi
- var første leder i Norsk gruppepsykoterapeutisk forening, og leder for Institutt for mentalisering i årene 2008 til 2020

Karterud understreker viktigheten av å opprettholde gruppeanalyse som et tilbud innen psykisk helsevern.

– Vi må gi et tilbud hvor folk kan utvikle seg. Rundt 20 % av befolkningen har moderate til store personlighetsproblemer, noe som fører til mange symptomlidelser, opplyser Karterud.

Han forklarer også hvordan langvarig terapi kan være fordelaktig:

– I gruppeanalyse kan terapien vare fra to til fire år. Denne langsiktige tilnærmingen gir dypere innsikt og utvikling enn kortvarige, symptomrettede terapier. I Norge har mange DPS-er egne gruppeenheter med ulike grupper, inkludert modifisert gruppeanalyse, som er tilpasset lengre behandlingsperioder.

Gruppeanalyse er også kostnadseffektivt, påpeker Karterud.

I gruppeanalyse får individet en ny sjanse

– Ja, du deler på tiden med flere andre, men du er likevel dypt involvert i det som skjer med de andre i gruppen. En gruppesamling varer i en og en halv time – dobbelt så lenge som en individualtime. Selv om det er seks–sju andre deltakere, betyr det ikke at du bare får en syvendedel av tiden. Du blir involvert i noe som engasjerer deg og påvirker deg, og du kan få like mye utbytte av å leve deg inn i andres historier som å dele noe fra ditt eget liv, sier Karterud og legger til:

– Jeg pleier å si at gruppeanalyse er en økologisk valid form for terapi. I det vanlige livet omgås klientene vanlige folk. En terapigruppe består av vanlige folk. Takket være terapeuten klarer slike grupper å utvikle sofistikerte former for diskurs med bruk av vanlige ord og omgangsformer som lett lar seg overføre til livet generelt.

Les også

Bokessay om Karteruds Gruppeanalyse og psykodynamisk gruppeterapi