

Göran Karlsson
Stockholm



Gruppterapi med unga vuxna

I den här artikeln beskriver Göran Karlsson hur en gruppterapi med unga vuxna kan gå till. Göran vill visa att man i en gruppanalytisk psykoterapigrupp för unga vuxna kan använda interventioner som grundar sig i moderna individualterapeutiska teorier om affektreglering och affektfokuserad terapi. Gruppanalytiska grupper kan vara ett komplement till dagens begränsade terapier och till medicinering. I artikeln beskrivs teorierna bakom terapin samt grupprocessen och deltagarnas reaktioner. Göran Karlsson har bland annat arbetat på behandlingshem för ungdomar och på utredningshem för familjer samt som behandlare inom socialtjänsten, barn- och ungdomspsykiatri och i egen psykoterapimottagning.

I Star Wars-filmen "The last Jedi" frågar sig hjälten Rey vilken väg hon ska ta. Gruppterapideltagaren Karin har sett filmen och tar upp den i gruppen. Karins förtvivlade fråga är: "Vad är mitt mål och hur vet jag att det målet är det rätta för mig?" Rey har "kraften" inom sig och inser att hon måste följa den, men Karin känner ingen stark kraft och är osäker på vad hon känner. Karin blir ångestfylld av att inte längre veta vilken väg hon ska gå, fast hon alltid tidigare har trott sig veta vad hon vill.

Att som ung i dagens samhälle gå ut i livet och

bli vuxen och självständig kan vara en svår och smärtsam process. Många unga vuxna idag verkar stå i en ständig konflikt mellan att "förverkliga sig själv" och sina livsmål och kravet att passa in, det inre livet tycks inte alltid passa in i den uttänkta planen. Det finns så många möjligheter samtidigt som krav finns på att komma fram till och förverkliga sin egen väg. Man har möjligheter att bli vad man vill säger samhället, bara man vill tillräckligt mycket. Är det så? Detta och mycket mer kan man diskutera i gruppterapi.

Gruppenanalytisk psykoterapi

Gruppenanalytisk psykoterapi är en speciell typ av psykoterapi där individen inte bara interagerar och blir behandlad av en terapeut utan där även interaktionen med de andra och gruppen har en stor påverkan och bidrar till utveckling.

Sigmund H. Foulkes var den som i slutet av andra världskriget började utveckla den gruppanalytiska terapin. Ett av Foulkes bidrag är beskrivningen av gruppens psykiska fält som han kallar matrix. Matrix är en specifik kultur som bildas i en grupp av individerna och deras historia, men också något specifikt utöver individerna, ett "vi tillsammans" som är mer än "du och jag" (Lorentzon, 1985). En av Foulkes grundidéer är att människan i grunden är relaterande till andra och i ständigt kommunikation med de andra i gruppen. Relaterandet sker via det psykiska gruppfältet. "Identitet är deltagarnas personliga tolkningar av hur de är anknutna till detta fält i syfte att finna en tillfällig upplevelse av tillhörighet och separation – det vill säga identitet" (Lorentzon, 1985, s. 24).

De flesta psykiska problem uppstår i relation till andra och kan därför lösas upp i kommunikation med andra i en trygg grupp. I gruppterapi finns möjlighet att få syn på och förändra sina inre mönster och inre konflikter då dessa blir synliga och aktiverade inom gruppens relationer.

Samtidigt som gruppmedlemmarna försöker bryta sina mönster både på implicit och explicit nivå, kan de dela och diskutera sin livsberättelse, existentiella frågor och dagliga problem. Gruppen ger också individen en möjlighet prova nya förhållningsätt med verkliga personer utan att det behöver få konsekvenser utanför terapirummet. Gruppens möjlighet att leka med alternativa sätt att vara ökar gruppmedlemmarnas förmåga att mentalisera, det vill säga att kunna tänka och känna om sina egna och andras tankar och känslor. Så här beskriver Christer Sandahl med flera (2014) fördelen med gruppen: "Det är just närvaron av de andra gruppdeltagarna och vad de gör och säger som skapar de unika möjligheterna till lärande och förändring. Gruppterapi handlar lika mycket om att lyssna, se andra relatera och själv delta i icke-verbala interaktion. I fokus står det interpersonella implicita lärandet" (s. 12). Det som är läkande är inte bara när patienten själv är aktiv och talar

utan lika mycket när hen är tyst och lyssnar. Det handlar alltså inte bara om medvetet lärande utan också om att göra en ny erfarenhet av hur man kan relatera och kommunicera med andra utan att någon behöver skadas. En viktig fråga i gruppterapi är hur mycket ångest och ilska gruppen tolererar utan att förlora sin mentaliseringsförmåga. Rydén och Wallroth (2008) menar att man ska bearbeta händelser i terapi när känslorna inte är överhetade eller helt svala utan ljumna eller håller på att svalna, eftersom förmågan att mentalisera då är som störst.

Teorier om affektreglering

Daniel Hill (2015) som utgår från och kombinerar Allan N. Schores och Peter Fonagys teorier, menar att affektreglering sker på två nivåer. Det handlar dels om en förspråklig nivå vilket Schore beskriver, dels om en mer språklig nivå. Det sistnämnda beskriver Fonagy som mentalisering. Enligt Hill så sker mentalisering främst på ett medvetet plan, där affekter har delats in i kategorier med hjälp av språket som till exempel ilska, sorg och glädje och därigenom blivit lättare att reglera. Förspråkligt är affekterna i huvudsak en känsla av vällust eller olust och en signal till omsorgspersonen om närmande eller avståndstagande. Det lilla barnets förspråkliga erfarenhet med omsorgspersonerna av intoning, reglering, avbrott och reparerande av bruten relation skapar en förväntan av hur relationer ska se ut och vilket stöd man kan få i sin affektreglering (Schore & Schore, 2007). Allan N. Schore (Schore, 2003; Schore & Schore, 2007) pekar på hur viktigt det implicita lärandet är i psykoterapi, på samma sätt som det sker mellan det lilla barnet och omsorgspersonen. Kommunikationen mellan individernas högra hjärnhalvor skapar nya erfarenheter på ett icke medvetet plan. Denna icke-verbala process är en av de mest centrala delarna i effektiv psykoterapi, enligt Schore (2003). Vi tolkar och affektreglerar det som sker implicit innan vi är medvetna om det som sker till exempel i en relation. Dessa inre mönster av hur relationer är tar gruppdeltagarna med sig in i gruppen där de blir utmanade (Sandahl, 2014). En av utmaningarna är hur behoven av närhet till andra och autonomi ska hanteras i gruppen och i livet i övrigt.

Affektfokuserad terapi

Affekter eller känslor är en central del av självupplevelsen, vilken finns med oss som en kroppslig förnimmelse i stunden. Genom känslorna får vi kontakt med verkligheten. ”När vi tappar kontakten med dem känner vi oss ofta tomma, tycker att livet saknar mening och har svårt att veta vad vi vill och behöver”, skriver Bergsten och Pettersson (2018, s. 17). De menar att de behagligaste och svåraste känslorna oftast väcks i relation till andra.

Individen hanterar, kommunicerar och reglerar sina känslor i gruppen så som hen gör i livet i stort. Det ger i gruppen möjlighet att tydliggöra och medvetandegöra detta samtidigt som gruppen ger ett stöd i att det är förståeligt varför man gör som man gör. Att uttrycka svåra saker i en trygg grupp mildrar tyngden av skam, skuld och känslan av att vara ensam eller att något är fel på en (Sandahl, 2014). Som gruppleddare kan man här ta hjälp av ”konflikttriangeln” (Bergsten & Pettersson, 2018, s. 39) för att försöka förstå hur de enskilda gruppdeltagarna uttrycker grundkänslor, larmsignaler (hämmande känslor) och lösningsförsök (försvar). Som exempel kan skratt och skämt kan vara en lösning på att sorg (grundkänsla) är för svår och skamfylld (hämmande känsla) att visa i gruppen.

Erfarenheter från ett projekt inom Kyrkans familjerådgivning i Stockholm.

Kyrkans familjerådgivning i Stockholm sökte pengar för ett projekt ”Unga vuxna 18–26 år” som ett komplement till annan vård till gruppen unga vuxna. Det är en grupp som varken passar in inom barn- och ungdomspsykiatri (BUP) eller inom vuxenpsykiatri samtidigt som många unga mår väldigt dåligt i vårt samhälle. Viktiga aspekter för unga är: Identitet, prestationer, framträdanden och relationer (Boman Widlund, 2007). Att gå i gruppterapi ger möjlighet att bearbeta dessa och andra aspekter av livet och eftersom kostnaden blir lägre kan deltagarna också gå en längre tid än i individualterapi.

Inom Familjerådgivningens projekt startades en korttidsgrupp (10 träffar) med fokus på ”Ångest och relationer” och en halvöppen grupp som ännu är pågående. Exempelen nedan är hämtade

från båda grupperna. Den halvöppna gruppen har inget specifikt tema utan alla är välkomna utifrån sina egna problem och sitt mående i relation till andra. Med halvöppen grupp menas att intagning sker efter hand som det blir utrymme i gruppen och efter minst 2–3 bedömningsamtal med grupp-terapeuten. Avslut sker individuellt.

När den halvöppna gruppen startade i november 2016 bestod den av fyra kvinnor mellan 20–26 år. Problem som kvinnorna hade var bland annat panikångest, depression, ensamhetskänslor, sorg och erfarenheter av att ha blivit mobbad. Alla hade det gemensamt att de hade stora problem i nära relationer, framför allt med föräldrar och syskon.

Observera att i beskrivningen av gruppterapin nedan är namn och händelser ändrade för att skydda personernas anonymitet.

Grupprocessen

Under första våren var närvaron i gruppen ojämn. Detta skapade oro och bristande trygghet och tillhörighet i gruppen, vilket gjorde att en fördjupning inte kunde ske. Eftersom det ofta var någon borta missade alltid någon annan en del av de andras berättelse om sina svårigheter och reaktioner var svåra att följa upp senare. Detta gjorde att grupprocessen stannade upp. Alla deltagare utom en tyckte att gruppen gav väldigt mycket, ofta ville de dela saker som hänt med gruppen. En förklaring till svårigheten för gruppen att göra en fördjupning var att Sandras (som hade mycket ojämn närvaro) ångest och sårbarhet var betydligt högre än de andras vilket skapade en otrygghet i gruppen att uttrycka ilska och missnöje. Efter två oplanerade avhopp under vår och sommar förändrades gruppen under hösten. Två nya deltagare kom till. Närvaron ökade och förtroendet och tillhörigheten stärktes.

Teman under hösten var till exempel ångest, föräldrar och syskon med fokus på papparollen, sexuella övergrepp, självmord samt partners. Gruppen lyssnade och var mycket stöttande och bekräftande när någon berättade om svåra situationer. När man beskriver och berättar om svåra händelser som man både är arg, ledsen och skamsen över, är speglingen av den lyssnande väldigt viktig, mycket av det sker icke-verbalt genom hummanden, nickar och ögonkontakt. Gruppterapi brukar ibland beskrivas inte

bara som att speglas av en spegel utan som att man sitter i en spegelsal. Gruppmedlemmarnas berättelser gav möjlighet till de andra att få en spegling av sig själv och sitt beteende. I gruppen gav många kommentarer som ”vad modigt, det skulle jag aldrig våga”, ”så är inte jag” eller ”min pappa brukar göra så...”. Reaktionen på en berättelse kunde vara att en annan berättade om liknande erfarenheter eller vad hen kände när hen lyssnade.

Under hösten behandlades gruppleddaren som nästintill allvetande, och gruppen blev, för att använda ett begrepp myntat av Bion, en beroendegrupp (Lorentzon, 1985). Gruppen är då en plats där man blir omhändertagen och som det är gott att vara i, man kan leka utan att ta ansvar. Men vissa gruppmedlemmar kände efter ett tag en frustration över om terapin inte skulle ge mer än så; Vågar man uttrycka sitt missnöje och irritation utan att gruppen blir hotad eller att man riskerar att inte få höra till. Frågan som implicit ställdes var om man kan ta den plats man vill ha eller om man måste anpassa sig till gruppens normer.

Detta blev tydligt när en ny medlem, en 26-årig kvinna (Isabella), togs in i gruppen nästkommande vårtermin. Efter det blev gruppen mer aktiv och fokuserad även om grundlägganden teman var ”trygghet och min plats i gruppen” och ”vad gör vi här?”. Gruppen började öppet ifrågasätta varandras beteenden och kritisera ledningen av gruppen. En fördjupning i gruppmedlemmarnas svårigheter blev tydliga.

Isabellas ambivalenta anknytning visade sig bland annat genom att hon ständigt ville ha gruppleddarens uppmärksamhet. Detta skapade i den tidigare så homogena gruppen en spänning och känsla av otrygghet. Isabellas beteende upplevdes som att hon ifrågasatte det sätt som gruppen tidigare hade arbetat på. Detta skapade en konflikt i hur man skulle få bekräftelse och bli sedd av gruppleddaren och hur gruppen skulle arbeta. Det mer tillbakadragna och omhändertagande sätt som de andra gruppmedlemmarna haft fungerade inte längre lika bra. Gruppmedlemmarna som burit på ett missnöje fick då draghjälp av Isabellas sätt och kunde lyfta fram sitt missnöje och uttrycka det i ord.

Detta skyndade på förändringen från en ”beroendegrupp” till en ”kamp-flykt-grupp” (Wheelan, 2005). Gruppen är då tillräckligt trygg för att kunna uttrycka irritation och ilska utan rädsla för att

gruppen ska upplösas. Även under föregående vår var gruppen inne i detta skede av att behöva förändras för att utvecklas, men var då inte tillräckligt trygg. Några av medlemmarna löste det genom att sluta i gruppen utan att ha arbetat igenom denna fas och lärt sig ett nytt sätt att hantera sådana situationer.

Gruppleddarens oro att flera skulle sluta innebar att han fokuserade på att undvika att en syndabockskultur skapades i gruppen under denna fas. När gruppmedlemmarna började kritisera varandra försökte gruppleddaren få dem att i stället rikta sin ilska mot sig själv som gruppleddare. Susan A. Wheelan (2005) skriver: “Simply put, the task of the group leader is to allow himself or herself to be used as a symbol of authority and to allow members to explore their relationship to authority by examining their reactions to him or her” (s. 183). I kamp-flykt fasen kom ilska fram som gruppen inte vågat uttrycka explicit tidigare. Men gruppen ville först inte vända kritiken mot gruppleddaren utan vände den mot varandra. Efter hand vågade dock gruppen även uttala irritation mot gruppleddaren. Frågor som ställdes till gruppleddaren var till exempel om det är okej att vissa inte kommer i tid eller hur man ska göra för att ta plats i gruppen. Förslag kom att gruppleddaren skulle dela upp tiden mellan deltagarna.

Försök på lösningar på problem som kom upp i gruppen hade deltagarna tidigare i sina liv använt sig av med mer eller mindre lyckat resultat. Till exempel gav Anna förslag på lösningar, Isabella ville ha tydliga direktiv och att gruppleddaren skulle tysta henne om hon pratade för mycket, Peter försökte vara alla till lags men ändå säga något vettigt och Karin var tyst och drog sig undan. Vid ett tillfälle var alla gruppmedlemmarna överens om att gruppen skulle ha olika teman från gång till gång som gruppleddaren skulle bestämma. Efter några träffar sa Marianne, ”jag vill nog inte att vi ska vara så strukturerade, mitt liv är så pressat som det är. Det blir som att ha läxor”. Här gjorde Marianne något nytt och prioriterade sina egna behov och försökte aktivt styra sitt liv så att behoven blev tillfredsställda, även om det medförde att gruppleddaren blev kritiserad. Efter det la sig diskussionen om hur gruppen skulle arbeta.

Alla i gruppen har saknat föräldrar som tagit ledning och ansvar för att alla ska ha det bra

i familjen. De olika gruppmedlemmarna har då försökt att ta ett föräldransvar, antingen aktivt som Anna och Isabella eller passivt genom att inte ta plats som Karin och Marianne eller genom att vara den som livar upp stämningen som Peter och Anna.

Känslor i gruppkontexten

Att arbeta med affekter är centralt i grupperapi. Ett exempel på hur ilska kommit upp i gruppen och vilken roll grupplederen kan ha som en symbol för auktoritet var när Isabella ville sluta och via mejl ursäktade sig med att hon måste jobba. Grupplederen försökte förmå henne att komma för att ta avsked vilket hon gick med på. När hon kom till gruppen vid nästa tillfälle uttryckte och benämnde hon hur ångestskapande det var att stå för sina åsikter: På ytan grät hon över att hon inte passar in: ”Det är så jävla lätt för er andra”, är det något ”jävla kafferep eller?”. Flera i gruppen stämde in och grupplederen blev ifrågasatt.

Vid nästa tillfälle diskuterade gruppen det som hade hänt. Isabella sa att det var så ”skönt att vara arg på dig, och att du inte blev arg tillbaka”. Det skulle ha inneburit att hon tystnat. Isabellas pappa gick ofta över gränser och blev arg, och ingen i familjen hade kunnat konfrontera honom. Under gruppssessionen hade hon fått kontakt med sina genuina känslor. Hon menade nu att det varit bra för henne, men uttryckte också att hon känt en oro för att det hade blivit negativt för henne om grupplederen hade gått emot henne, en rädsla för att inte få höra till och en skam över sin ilska. Det lösningsförsök som Isabella brukade använda var att fly från svåra situationer, vilket hon skulle ha gjort även i den här situationen om hon hade slutat i gruppen. Nu valde hon i stället en annan strategi, att stanna kvar i gruppen och möta de känslor och tankar den väckte.

Karin berättade att hon förra gången bara velat skrika: ”Varför kan det inte bara vara bra?”. Hon har haft en mycket svår uppväxt där vuxna inte har varit någon trygghet. Karins pappa är svårt sjuk och det finns en ständig oro för att han ska gå bort. Gruppen har fungerat som en trygg bas för henne, men denna trygghet hotades nu i gruppens kamp-flykt-fas. Hon kunde inte förklara vad eller

vem hon var arg på. Grupplederen frågade vad hon kände mot honom. Hon sa tyst ”blev lite orolig att du skulle bli ledsen” (när flera var arga på honom). Samtidigt var hon arg på att grupplederen vänt sig till Peter som var sen när det egentligen var hennes ”tur” att berätta, och arg på Peter som hon tyckte inte stod för sina åsikter. Karins mönster blev tydligt när hon provade något nytt. När ilskan (genuin känsla) växte i henne blev hon först orolig (hämmande känsla) över att hennes trygghet skulle hotas och lösningen blev då att vara tyst. Karin uttalade att hon ville känna känslor igen som när hon var tonåring, men utan att få andra att lida (genom att hon skadade sig själv blev andra oroliga). Karin ville utmana sin tystnad men blev frustrerad över att inte veta hur hon skulle göra utan att bli övergiven. Att prata och försöka beskriva med ord det som skedde i henne var ett annat sätt att hantera sin ångest än att svälta eller skära sig, så som hon tidigare hade gjort.

Marianne berättade att när hon kommit hem hade hon ringt sin mamma och gråtit. Hon hade väldigt svårt att utveckla varför, men grupplederen undrade om Marianne blivit rädd. ”Vet inte”, svarade hon men funderade på om det kunde vara så. Under gruppssessionen blev hon konfronterad: ”Vad tycker du?” Grupplederens tolkning var att hon var arg på honom men inte ville konfrontera det. Marianne kom till gruppen med viljan att bearbeta sin relation till sin pappa, nu kände hon inte längre något behov av det. Samtalet kom in på hennes ilska mot sin pappa och hur hon inte kan visa den för då blir han ledsen. Senare under träffen blev Marianne spontant arg på Isabella för att hon hade sagt att det är ett kafferep, men själv skrattade Isabella bort allt jobbigt. Isabella sa: ”men jag undrade ju vad du kände när du satt tyst men du sa ju inget”.

Att samtala om Mariannes tidigare känslor och försöka förstå dem och sätta ord på dem hjälpte henne att känna ilskan när den kom i stunden och att kunna uttrycka den på ett adekvat sätt till den hon var arg på. Isabella fick i sin tur kontakt med sin oro och rädsla över Mariannes tystnad. Isabella var mer undfallande ursäktande och verkade tycka det var obehagligt. Båda blev speglade i sitt beteende av varandra och att bådvas beteende var okej, gruppen kunde hålla och reglera de starka känslorna utan att någon behövde känna sig avvisad.

Reflektioner om gruppen

Gruppens varande eller icke varande, om den kommer att upplösas är en ständig kamp i grupprocessen. Detta blir extra tydligt när man arbetar med grupper som ligger mellan ungdomslivet och vuxenlivet. Det är en tid som präglas av uppbrott, nya planer och förändring.

Att rekrytera till gruppen är också ett problem: Passar det att ta in en ny gruppmedlem just nu? Om inte, vad händer om en medlem hoppar av? Hur skapa en trygg situation där växande är möjligt? Är gruppterapi lämpligt för denna individ eller är det kanske bättre med individuella samtal?

Även om det inte överensstämmer med forskningen så verkar föreställningen i samhället och bland psykoterapeuter vara att individuell behandling är effektivare och bättre lämpad för svåra problem och att gruppterapi är otryggt och ytligare. Individualitet ses i vår kultur som något positivt som vi strävar efter, gruppen däremot som något nästan destruktivt som vi ska bli fria från. Oron och rädslan för att prata om svåra saker är stor hos många. Rädslan för att göra det inför andra är ofta större. Skamkänslor väcks då lätt, och frågor som: Väger jag vara här? Duger jag? Är ni snälla mot mig? Frågor som är relevanta i allas våra liv, för att de grupper vi är i och vill tillhöra är viktiga för oss och påverkar oss. Kan vi ens föreställa oss en individ utan en grupp?

Gruppterapi ger en unik möjlighet att bearbeta allt detta i praktiken.

Jag arbetar också med par i familjerådgivning och i enskilda psykoterapier, och även om jag har många svåra ärenden är det gruppen som väcker mest tankar och oro. Vad är det egentligen jag gör? Ger gruppen något? Håller jag på med individualterapi i grupp eller gruppterapi? Trots det känns det alltid givande efter varje tillfälle, även om eller tack vare att det aldrig blir som planerat. Frågorna som väcks inom mig som gruppleddare är frågor som gruppens psykiska fält väcker och som jag försöker relatera till och skapa min identitet och min roll som gruppleddare i förhållande till. Men frågorna som väcks kan också ses som det gruppen ("vi tillsammans") arbetar med.

I gruppen får deltagarna mer än vad jag kunat ge om de kommit till mig individuellt. Det verkar som nyttan av terapin för varje gruppmedlem

främst kommer från gruppen i sig. Det är gruppen i sig som hjälper dem att utvecklas, jag som terapeut har en mindre betydelse.

Gruppleddarens största insats är att ge gruppmedlemmarna en självklar plats i gruppen. Som Anna säger när hon ska sluta "det svåra är inte att ta avsked av någon speciell person utan av gruppen", Det är gruppen som helhet som ger trygghet och som man är anknuten till men gruppen ger också de utmaningar man behöver arbeta med.

Referenser

- Bergsten, K. & Pettersson, K. (2018). *I befintligt skick: att ta sig själv på allvar*. Stockholm: Natur & kultur.
- Boman Widlund, L. (2007). Gruppanalytiska studentgrupper. I Widlund (Red.), *Den analytiska gruppen*. Stockholm: Gruppanalytiska institutet i Stockholm
- Foulkes, S.H. (1975). *Group analytic psychotherapy: method and principles*. London, Karnac 1991.
- Lorentzen, L. (1985). *Gruppen*. Stockholm: Rabén & Sjögren.
- Hill, D. (2015). *Affect regulation theory, a Clinical model*. New York: W.W. Norton & Company, Inc.
- Schore, A.N. (2003). *Affect dysregulation and disorders of the self*. New York London: W.W. Norton & Company.
- Schore, J.R. & Schore, A.N. (2007). Modern attachment theory: The central role of affect regulation in development and treatment. *Clinical social work journal*, 36, s 9-20.
- Sandahl, C. m.fl. (2014). *Gruppens potential, att leda och utveckla gruppbehandling*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Rydén, G. & Wallroth, P. (2008). *Mentalisering, att leka med verkligheten*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Wheelan, S. A. (2005). *Group processes, a developmental perspective*. Boston: Allyn and Bacon.

Sammanfattning

Gruppanalytisk psykoterapi är en effektiv metod som också är resurseffektiv. Men i dagens indivi-

dualiserade samhälle, där individuella lösningar är normen får metoden liten uppmärksamhet. Idag vill man ha snabba och individuella lösningar och slippa utsättas för andras problem. Trots det används grupp inom olika områden ofta för psyko-educativa insatser till exempel inom missbruk, våld i nära relationer eller barngrupper. Det många av dessa grupper inte gör är att använda sig av gruppen som intervention och bygga på relationen mellan gruppmedlemmarna. Oftast blir gruppledaren och det den vill förmedla det väsentliga och inte interaktionen mellan gruppmedlemmarna. Gruppanalysen ser kommunikationen mellan människor som central och menar att det psykiska fält som skapas i gruppen påverkar oss alla. Gruppen blir "vi tillsammans" som är mer än "du och jag". I psykoterapigruppens psykiska fält kan vi utforska vår identitet och hur vi fungerar och påverkas av fältet, på samma gång som vi får en inblick hur andra fungerar.

Abstract

Group analytical psychotherapy is an efficient and potent method that is also resource efficient. In today's society the individual has an elevated and central place and the group is seen as something hard and insecure, therefore the method does not get attention. Today, you want quick and individual solutions and do not want to be exposed to unnecessary discomfort. Still, the group is used in various psycho-educational interventions as a form of treatment in some areas, for example, abuse, violence in close relationships, child groups, etc. Many of these groups do not make use of the group as intervention and what happens between the group members. Most often, the group leader and what he/she wants to convey is the essential, not the interaction between the group members. The group analysis sees communication between people as central and that we all get affected of the mental field created in a group. The group becomes "we together" which is more than "you and me". In a psychotherapy group we can explore our identity and how we react on each other, at the same time as we get an insight into how others think.

Sökord: Gruppterapi, gruppanalytisk terapi, mentalisering, affektreglering, unga vuxna, grupprocesser, identitet.

Key words: Group therapy, group analytical therapy, mentalization, affect regulation, young adults, group processes, identity.

Göran Karlsson, fil kand i socialantropologi och leg psykoterapeut (gruppanalytiker).

goran.karlsson1@telia.com