

VELKOMMEN TIL STOKS FORSKNINGSFORUM!

Så åbner vi ballet

Terapi og forskning

Hverken de systemorienterede terapeutiske traditioner (den systemiske, strukturelle, strategiske, løsningsorienterede), eller den narrative terapeutiske tradition, er blevet båret frem af en forskning, der har demonstreret disse traditioners særlige overlegenhed eller særligt helbredende effekter.

Der er heller ingen forskning, der har demonstreret, hvilke af disse traditioner, der er mest effektiv, overlegen eller rigtig. Der har endda været en vis uvilje at spore hos nogle terapeuter indenfor særligt den systemiske og narrative tradition, mod overhovedet at beskæftige sig med spørgsmål som 'hvilke metoder mon virker bedst' eller 'hvad mon virker i terapi og hvorfor' etc.

Hvorfor er systemisk og narrativ terapi mon så populære i Danmark?

I Danmark har den systemiske tradition, dvs. traditionen der har afsæt i

Milanoskolen, umiddelbart set haft større udbredelse end dens systemorienterede søster-traditioner. Men hvorfor egentlig det?

Hvis det ikke skulle være fordi, at den systemiske terapi har vist sig at være den mest virkningsfulde og effektive af de systemorienterede traditioner, hvordan kan vi så forklare, at den har været mere udbredt end dens søster-traditioner? Lad os lege med tanken om, at det faktisk er 'den strategiske tradition' i den systemorienterede tradition, der jo har været den mindst udbredte i Danmark, som egentlig er den mest virkningsfulde og effektive. Vi ved det ikke, fordi ingen har undersøgt det. Men tænk nu hvis det forholder sig sådan. Så har systemiske terapeuter i årevis været mindre effektive end de kunne have været.

Lad os gå et skridt videre. Det ser ud som om at den narrative terapeutiske tradition er ved at overtage den systemiske traditions popularitet i Danmark. Men hvorfor egentlig det?

Har den systemiske tradition vist sig at være mindre effektiv end den narrative tradition? Er der 'problemstillinger', 'klienttyper' eller klienter der er bærere af særligt diagnostiserbare forstyrrelser, som narrativ terapi rummer særligt optimale procedurer til at kunne håndtere langt bedre end systemisk? Hvis ikke, hvorfor skulle den narrative tradition så pludselig blive så populær? Men måske er svaret på sådanne spørgsmål om forskellige terapeutiske metoders virkning og effekt måske kun en lille del af forklaringen på dens udbredelse og popularitet?

Udbredelsen af en terapeutisk tradition drejer sig måske mere om tilfældigheder eller om evnen til at markedsføre en bestemt tradition f.eks. i forhold til bevilgende myndigheder? Måske er det også et spørgsmål om mode. Man bliver træt af at se på det samme og i øvrigt kan ingen pludselig huske ideen med at gå med bukser med 'hængerøv'. Man kan bare se at de gamle har dem på, hvorfor det må være på tide at lave en 'højrevet' mode.

Måske 'udvandes' terapeutiske traditioner med tiden, eller de bliver 'den dominerende tradition på borgen', som alle skal lære i en eller anden tilskåret og 'tynd' form. Måske er det betydningsfuldt for en terapeutisk traditions udbredelse at den er politisk korrekt? Måske er det vigtigt for en terapeutisk tradition, at den er i stand til at forsyne terapeuten eller behandleren med behagelige selvbilleder. Systemisk terapi er eksempelvis af mange gjort lig med 'anerkendelse', hvilket på ingen måde uden videre er tilfældet. Men måske

ønsker terapeuter og behandlere i Danmark at se sig selv som 'anerkendende', 'hjælpsomme', 'respektfulde' 'decentrerede' etc., hvorfor man vælger traditioner der understøtter en sådan selvforståelse.

Men hvad taler eksempelvis imod at kognitiv terapi skulle være 'anerkendende', 'hjælpsom', 'respektfuld' såvel som 'decentrerede', vel at mærke set fra klienters perspektiv. Måske er det tilmed fra klientens perspektiv netop denne traditions evne til at se, og forbinde sig til, klientens særlige behov og ønsker, der forklarer dens virkning. Men måske er alt dette irrelevant.

Måske begrunder en terapeutisk traditions udbredelse sig, som antydnet ovenfor, i forhold, der ligger helt uden for selve den terapeutiske metodes virkningsfuldhed og effekt? Eller endnu værre, måske virker terapi af grunde, der ligger helt udenfor selve den terapeutiske metode? Tænk hvis udbredelsen af en terapeutisk tradition, såvel som effekten af den i sidste ende drejer sig om 'overtalelse'?

Titlen på en af de tidligste bøger der stillede spørgsmålstejn ved selve den terapeutiske metodes effekt i psykoterapi, var 'Overtalelse og healing' skrevet i 1961 af Jerome D. Frank. Men når alt dette er sagt, kunne vi så forestille os, at vi ville lave terapi, som vi vidste ikke havde nogen effekt? Nej vel...

Terapi, effekt, evidenser og virkeligt gode spørgsmål og svar

De fleste er vilde med terapeutiske fortællinger, hvor terapeuter demonstrerer hvordan de på forbløffende vis

'kurerer' klienter, der ofte er diagnosticerede med de vildeste diagnoser. Udbredelsen af den systemorienterede og narrative tradition er i høj grad båret af publikationer af terapeutiske cases, hvor systemorienterede og narrative terapeuter foretager sig de mest utrolige, uforudsigelige og endog ofte humoristiske ting, der vender op og ned på, hvordan man kan lave terapi. Watzlawicks, Jay Haleys, Minuchins, Steve de Shazers, Cecchin og Boscolo, Michael Whites, David Epstons etc. bøger, rummer en guldgrube af casebaserede eksempler med terapeutiske praksisser, der altid er et besøg værd.

Kunne man forestille sig at man ville interessere for en terapeutisk tradition, der ikke kunne fremvise sådanne overbevisende eksempler på terapeutisk snilde og effektivitet? Kun vanskeligt. Så vi er ikke helt ligeglade med effekter af terapi. Disse eksempler på vellykket terapi med 'virkeligt vanskelige klienter' fremviser evidens for at denne særlige terapeutiske metode virker.

De overtaler os. Sådanne evidenser har i tidens løb givet mange af os lyst til at gøre det samme og lyst til at opnå de samme gode resultater med vores arbejde. Vi har derfor opsøgt bøger, uddannelsessteder, videoer etc. for at tilegne os, om ikke ligefrem sin yndlingsterapeuts evner, så dog den metode, som man håber kan transformere én fra en middelmådig terapeut til en mere storslået og langt mere effektiv terapeut, som man hellere vil være.

Men hvad nu hvis terapeutens særlige evner til at opnå store terapeutiske resultater slet ikke har

noget med terapeutens metode at gøre? Hvad nu hvis det er terapeutens særlige personlige evner, der gør ham eller hende effektiv? Hvad nu hvis det er klientens særlige evne til at være klient? Hvad hvis det er noget uåndgribeligt i relationen, eller noget helt andet? Hvad hjælper det så at bruge en masse penge på bøger, videoer og uddannelser, for at tilegne sig en bestemt metode?

Det er sådanne spørgsmål, og dem der er virkelig gode og bedre, samt svarene på dem, som vi interessere os for i vores forskningsgruppe og som vi her i Systemisk Forum gerne gerne vil medinddrage jer medlemmer i. Blandt andet ved at opfordre alle til at bringe deres forskningsrelaterede artikler eller spørgsmål i bladet! Og så til en afslutning!

Forskning, uærbødighed og tyranni

Cianfranco Cecchin skrev en vældig læseværdig bog med titlen 'irreverence' (uærbødighed)(1992 Karnac). Heri opfordrede han terapeuter til at forholde sig uærbødig, til deres egne fordomme. Det var ikke terapeuters opgave at være uden fordomme, men at forholde sig uærbødig til dem.

For Cecchin var dette et af midlerne mod at blive transformeret til en 'tyran'. At være en 'tyran' var Cecchin's favoritbeskrivelse for den tilstand man kom i, når man var overbevist om at det man sagde var sandt i absolut forstand, eller at det man gjorde var det bedste og eneste rigtige i absolut forstand. Hvad nu hvis 'forskning i psykoterapi' er en kongevej væk fra tyranni ?

Hvad nu hvis det udbredte fravær af interesse for forskning og videnskab i de systemorienterede og narrative traditioner, har ført til etableringen af hvad der ville være langt mere sammenligneligt med 'sekte eller kirkedannelser', end med 'videnskabeligt funderede' terapeutiske praksisser?

Set i lyset af den forskning der for øjeblikket overbeviser politikere og andre om den kognitive terapies overlegenhed, burde disse traditioner måske i stedet afvikles, fordi de simpelthen ikke er effektive nok. Det var en sådan logik der fik Eia Asen, som en af de få systemorienterede terapeuter, til at undersøge, hvorvidt hans arbejde med 'systemisk parterapi' i forhold til depression, egentligt var den mest effektive sammenlignet med bl.a. med kognitiv terapi og medicin. Hvis det viste sig at systemisk parterapi ikke var mest effektiv i forhold til denne gruppe klienter, ja, så ville han naturligvis opgive denne praksis.

Et sådan projekt må man umiddelbart kalde både modigt og uærbødig. Det viste sig at Eia Asens systemorienterede praksis faktisk syntes at være den mest effektive. Eia Asen publicerede resultaterne i en bog, som han skrev sammen med Elsa Jones(2000), der er udkommet i dansk udgave 2010 på Psykologisk Forlag med titlen, 'Systemisk parterapi og depression'. Men hvor mange, der kender til Eia Asens undersøgelse, og som måske endda ser den som evidens for systemisk parterapis overlegenhed i terapi med deprimerede, ved, at deltagerne i gruppen, der skulle undersøge effekten af

kognitiv terapi, forlod gruppen? Og hvor mange der ved det ved, at dette betyder at undersøgelsens konklusion står meget svagt, set i et forskningsmæssigt lys. I forlængelse af dette kan man relevant spørge hvad en undersøgelse egentlig viser?

Man kan føje til dette, at det ikke er første gang at nogen sætter endog 'uvildige' undersøgelser i gang af deres egen tradition, der så på næsten magisk vis viser sig at bekræfte traditionens overlegenhed. Så måske giver det slet ikke mening på denne måde at undersøge hvorvidt en bestemt terapeutisk tradition er andre overlegne, eller hvad? Måske er det alle disse faktorer, samt andre non-specifikke faktorer, der specifikt gør at Eia Asens forskning ikke har haft omvæltende betydning for terapeuter og læger i verden.

Der bliver stadig udleveret store mængder medicin til personer med depression, selv om de har en partner, og kognitive-narrative- løsnings-fokuserede- strukturelle etc. terapeuter er ikke begyndt at lave 'systemisk parterapi', når de skal lave terapi med personer, der er deprimerede og som har en partner! Så måske er det slet ikke besværet værd at være 'uærbødig' for at forsøge at nå på den anden side af 'tyranniet'? Eller er det en noget forhastet konklusion eller hvad derude? Er i der? ■

HERMED EN INVITATION TIL ALLE OM AT DELTAGE VIDERE!

JOHN GURNÆS

På vegne af forskningsgruppen