

FIT

SCOTT MILLER

SCOTT MILLER er en af fædrene til FIT. Sidste år bragte vi i 'systemisk -narrativt forum', en række artikler om evidensbaseret forskning og om FIT, der nu også er blevet godkendt som en evidensbaseret praksis. Men selv om mange har læst om Fit, der det ikke det samme som at have læst noget af Scott Miller. Det råder vi bod på nu med 1.del af oversættelsen af Scott Millers og Mark Hubbles artikel 'Vejen til Mestring', som vi har fået særlig tilladelse til at oversætte. Så hvis du kunne tænke dig at blive en bedre terapeut, så hæng på i det følgende.



Vejen til mestrings

AF SCOTT MILLER OG
MARK HUBBLE

PSYCHOTHERAPY NETWORKER MAY/JUNE 2011

DEN KLASSISKE pianist Rachel Hsu kommer ind i en koncertsal. Blandt de mange stykker som hun vil fremføre denne aften er etude no. 39 af Franz Liszt. Kompositionen, der er kendt under navnet 'Un sospiro'(dybfølt suk), er ligeså kendt for at være et vanskeligt stykke at spille som en nydelse at overvære. Hænderne afspejler musikens toner ved at bevæge sig op og ned ad klaviaturet i komplicerede krydsende mønstre, der når det udføres korrekt, vækker billeder af rindende vand i en lille stenet bjergbæk. De fleste eksperter betragter Liszt's Étude no.

3, med dets komplicerede nodeopbygning og komplekse fingersætning, som værende ekstremt vanskeligt at spille: 12 på en skala fra 1-10.

Klædt i en enkel sort kjole af satin og et rødt skærf, bevæger Rachel sig stille hen til pianoet. Publikum bliver stille da hun sætter sig ned, og øvet justerer klaverbænken på en måde som får hende til at se endnu mindre ud. Hun retter ryggen, tager et dybt åndedrag og holder hænderne et øjeblik over klaviaturet. Så kommer magien!

At beskrive publikummet som fuldstændigt overvældet ville være en stor underdrivelse. Publikummet er fuldstæn-

dig uforberedt på hvad de er vidne til. Det er seks minutters perfektion; en kombination af musik og fremførelse der bringer tårerne frem hos mange- en oplevelse bliver forstærket af at pianisten er et barn på 8 år.

Ekstremt talentfulde børn er naturligvis ikke noget nyt. Indenfor mange forskellige områder dukker der ind imellem individer op, der synes at være ramt af en 'guddommelig gnist'. Mozart, der på samme måde som Rachel gav klaverkoncerter som otte-årig, dukker umiddelbart op i manges bevidsthed. Rachel, der også spiller violin, fortsætter koncerten



Publikummet er fuldstændig uforberedt på hvad de er vidne til.



”

Formålet med konferencen var at præsentere en række trin til mestring af psykoterapeutisk praksis, som forskningen har demonstreret fører til overlegne behandlingsresultater.



ved fejlfrit at udføre Henryk Wieniawski's violin koncert no. 2 i D mol.

Modsat hvad man kunne forvente foregik dette ikke i Carnegie Hall eller på et ligeså prestigefyldt sted. Der var heller ikke tale om optræden for en samling af stolte forældre. Rachel optrådte sammen med en række internationalt ansete forskere, klinikere, kunstnere og kendte mennesker, ved den først konference for Achieving Clinical Excellence. Den blev afholdt i Kansas City, Missouri, efteråret 2010.

Formålet med konferencen var at præsentere en række trin til mestring af psykoterapeutisk praksis, som forskningen har demonstreret fører til overlegne behandlingsresultater. Faktisk har det vist sig at disse trin fører til overlegen mestring af alle områder og professioner. Rachel og andre, som David Helfgott, den klassiske pianist hvis triumfer blev hædret i filmen SHINE, var inviteret, for at demonstrere hvor meget der kan opnås ved at følge disse trin. Det var forhåbningen at dette kunne inspirere

psykoterapeuter til det hårde arbejde, som det kræver at blive mester.

Konferencen kunne ikke have været på en bedre tidspunkt. Man kan blot slå op i en avis, tænde for fjernsynet eller surfe på internettet, for at høre nyt om USA's faldende internationale præstationer. I to udgaver i 2010 af Time Magazine, bringes resultater fra internationalt sammenlignende undersøgelser der viser, at eleverne i amerikanske skoler, der før lå på første pladsen, nu er nummer 17 i videnskab og nummer 25 i matematik, og at infrastruktur og offentligt miljø ligger på en 23'ende plads, generel livstilfredshed på en 28'ende plads og som nummer 37 i forhold til kvalitet af og adgang til sygehuse.

Børnene i USA er ikke blot konfronteret med en fremtid, hvor de må se deres levestandard være lavere end tidligere generationers, men også med at USA som helhed sakker bagud. Kina har nu verdens hurtigste computer og ledende i grøn teknologi. Men USA's økonomi har befundet

sig i frit fald har Kina overhalet USA med stormskridt. IHS Global insight, verdens største økonomiske organisation, meddelte for nylig at USA's samlede produktion for første gang faldt til en anden plads, gæet efter hvem.

Psykoterapiens fremgang

Hvis vi vender blikket mod psykoterapi, hvilke fremskridt kan vi så prale med at vi har gjort de seneste år? Hvad var det sidste virkelig revolutterende indenfor psykoterapi? Hvilken 'behandling' (analog med penicillin indenfor medicinen) har nogensinde på samme måde udryddet psykiske sygdomme eller specifikke emotionelle problemer? Antallet af personer med depressioner og angstproblematikker er steget, mens vi fører os frem med en hel armé af teknikker og metoder.

Selv hvis man er uenig i denne negative beskrivelse af feltets bidrag og indflydelse, er det svært at være begejstret over vores status. De sidste årtier er gennemsnitssindkomsten for psykologer, både klinikere og akademikere, faldet drastigt. I samme periode er arbejdsbelastningen øget og professionel autonomi er begrænset og offentlig finansiering af sundhedsvæsenet er i princippet ophørt. I den samme periode er omkostningerne for at uddanne sig og for at praktisere øget. For den sidste gruppes vedkommende går nu i gennemsnit en tredjedel af en klinikers tid og indkomst på at udfylde meningsløst papirarbejde, som andre instanser

”

Antallet af personer med depressioner og angstproblematikker er steget, mens vi fører os frem med en hel armé af teknikker og metoder.

kræver.

Imens er selve relevansen et åbent spørgsmål, for mange nuværende og potentielle forbrugere. På trods af overvældende evidens for at terapi virker og på trods af at 90% adspurgte siger, at de foretrækker at tale om deres problemer i stedet for at tage psykofarmaka, så tvivler de fleste på behandlingens effektivitet. Måske skyldes dette at brugen af medicin stadig øges, men antallet af besøg hos psykoterapeuter falder? Endnu værre er det at 50% af de personer der starter i psykoterapi holder før tid, hvilket er et tal der har holdt sig konstant i alle år. Det står derfor helt klart at vi må blive bedre såvel individuelt som kollektivt.

Præsident Obama sagde om USA's mindskede fremgang: 'Dette er vores generation Sputnik øjeblik'. Lad os se det i øjnene. De fleste bestræbelser på at øge kvaliteten og resultaterne indenfor vores område, starter med krav om højere professionelle standarder: mere uddannelse, mere specialiseret træning og mere stringens legitimering og regler for professionelt udført arbejde. Desværre

viser forskningen, at denne prioritering og tidskrævende strategi stort set er mislykket. Ikke desto mindre kan man nu med sikkerhed sige, at kliniker faktisk kan forbedre deres resultater.

I slutningen af 2007 publicerede vi sammen med Barry Duncan to artikler i Psychotherapy Networker; 'Supersinks: Learning from the field's most effective practitioners' og 'How being bad can make you good', hvor vi beskrev vores undersøgelser af de mest effektive terapeuter. I disse artikler konkluderede vi at: 'Nøglen til virkelig godt arbejde er....at de bedste helt enkelt arbejder mere for at blive bedre end andre gør'

At arbejde mere er ikke at fylde ugen ud med flere timers arbejde, hvilket undersøgelser fra andre områder også viser. Faktisk viser det sig at der er en negativ korrelation mellem f.eks. hvor mange timer man bruger til at spille skak og resultaterne. På tilsvarende måde har de timer man bruger på at lave terapi aldrig været en god garant for positive resultater. I stedet kræver det at præstere optimalt en anden form for hårdt arbejde nemlig: en bevidst

”

På trods af overvældende evidens for at terapi virker ... så tvivler de fleste på behandlingens effektivitet.

og konsistent vedvarende stræben efter mål, der ligger lige udenfor ens nuværende formåen eller niveau.

Rachel Hsu er et perfekt eksempel. Da hun efter sin optræden bliver interviewet af publikum fortalte hun at hun havde gjort 'en række forskellige fejl'. Publikum grinede uforstående. Rachel fortsatte. ' sandsynligvis var der ingen der bemærkede det, men det gjorde jeg-og jeg husker'. Mere latter. Disse fejl, fortsatte hun, bliver hendes fokus næste gang hun øver. Eftersom hun ved hvilket niveau hun vil opnå at være på, sænker hun hastigheden i de passager hun ikke kan , og spiller dem igen og igen indtil hun mestrer dem. Til sin hjælp har hun sin mor og lærer der vurderer og godkender hendes spil.

Rachels historie bekræfter de trin, som vi beskrev i vores tidligere artikler, og som forskning har vist er nødvendigt for at opnå mestring. Det første trin er **Kend din grundkapacitet**. Rachel er i stand til meget nøjagtigt at gøre rede for hvad hun gør, med udgangspunkt i hendes viden om hvad hun er i stand til at gøre. For det andet **Engager dig i bevidst forsætlig træning**. Det gør man ved en systematisk og kritisk granskning af mindre vellykkede indsatser, der defineres og øves. Hvis det viser sig ikke at lykkes overvejer man alternativer, implementerer og evaluerer dem. For det tredje **Få struktureret og kontinuerlig feedback**. For at illustrere dette sidste skridt, vendte Rachel og hendes mor tilbage



”

Kend din grundkapacitet. Engager dig i bevidst forsætlig træning. Få struktureret og kontinuerlig feedback.



til flyglet efter koncerten i en tom sal. Rachel's mor rettede sin datters opmærksomhed mod et lille stykke af kompositionen og kom med forslag til forbedringer.

Indtil nu har mere end et dusin randomiserede kliniske studier med tusinder af klienter og adskillige terapeuter demonstreret, at mestring af et område faktisk ikke er forbeholdt de udvalgte få. Tvært imod. Det ligger inden for alles rækkevidde. Disse studier demonstrerer, at hvis man i psykoterapi benytter sig af ovenstående tre trin, så tredobles den enkeltes kapacitet, frafaldet af klienter formindskes med 50%, risikoen for forværring af klientens tilstand mindskes under terapien med 33%, og øger recovery hastigheden med 66%, samtidig med at klienttilfredsheden øges og udgifterne falder.

Vi har imidlertid lært noget nyt i årene siden publiceringen af de tidligere artikler i *Networker*, og det er dette: At kende facts og at anvende dem i praksis er to forskellige ting. Vi havde ikke regnet med at læserne ville komme i en heftig strøm til os, for at få hjælp til at omsætte disse ideer i praksis ved hjælp af yderligere information og træning. Men vi var overrasket over at kun ganske få af selv de mest interesserede og entusiastiske, ikke bragte disse trin ind i deres daglige praksis. Vi var også overrasket at de få der så bragte disse trin i deres praksis hurtigt mistede pusten. Selv institutioner og lignende, der brugte store ressourcer på

implementeringen af dette mislykkedes ofte. Da vi reflekterede over dette kunne vi ikke lade være med at tænke på Konfucius ord: 'Vejen ud er gennem døren. Hvorfor vil ingen så benytte sig af denne metode?'

Mestringskulturen

Atter stod vi med et spørgsmål uden noget færdigt svar. Tilgængelig forskning var ikke til nogen hjælp, fordi der ikke findes data der forklarer, hvorfor visse personer bruger den tid, energi og ressourcer, der er nødvendig for at opnå mestring i mesterklassen. Terapeuters motivation, personlighed og udviklingshistorie var ikke de afgørende faktorer, siden, vi med få undtagelser, arbejdede med dedikerede, hårdt arbejdende professionelle. Begrundelsen kunne heller ikke findes i at hjælpeorganisationerne var pålagt alt for store bureaukratiske byrder.

Vi opdagede omsider, at rigtigt dygtige mennesker ikke eksisterede i et vakuum, for pludselig at træde op på scenen efter at have slidt i det i hemmelighed. For en tilfældig iagttager kan det synes at forholde sig på denne måde. Vi blev varslet om en anden virkelighed da vi hørte Rachel Hsu fortælle at hun



Vi var blevet blinde for konteksten, som rummede et komplekst og interagerende netværk af mennesker, steder, ressourcer og omstændigheder

øvede sig fire timer om dagen, hver eneste ugedag, inklusiv weekends og ferier, hvilket indebærer 4000 timers eller 174 dages træning per år. Det var som om at vi var blevet blændet af den umiddelbare storhed i Rachels præstationer at vi var blevet blinde for konteksten, som rummede et komplekst og interagerende netværk af mennesker, steder, ressourcer og omstændigheder uden hvilke mestring på højt niveau ikke ville være muligt for andet end for et meget lille fåtal. Vi kalder denne sociale stilladsering for 'mestringskultur' ('culture of excellence').

Uden sin familiære- sociale-økonomiske og kulturelle kontekst til at støtte og opmuntre hende, ville Rachel sandsynligvis aldrig have erhvervet sig de evner og det nærvær som hun viser nu. Hun har to forældre der bruger masser af tid, energi og ressourcer på at støtte og hjælpe hende til at udvikle sig. Desuden bor hun et sted som giver hende muligheder for at få adgang til koncerter af verdensklasse, deltage i elite konkurrencer og drage fordel af uovertruffen professionel træning, hvilket Rachels forældre alt sammen har råd til at stille til hendes rådighed.

Det synes umiddelbart



At kende facts og at anvende dem i praksis er to forskellige ting.

indlysende at individuel udvikling og høj-niveau mestring blomstrer i støttende fællesskaber. Psykoterapeutisk praksis er ingen undtagelse. At klinikere bliver rigtigt dygtige beror primært på det professionelle fællesskab der umiddelbart omgiver dem. Imidlertid er nutidens psykoterapikultur desværre ikke designet til at fostre klinisk mestring på højt niveau, snarere fostrer de middelmådighed og enerti. Institutioner og organisationer har ofte så dårlig økonomi at det overordnede mål bliver økonomisk sikkerhed og overlevelse, hvilket skaber fokus på kvantitativ produktivitet. Regler, institutionaliserede vaner, ledelsespolitikker og målinger af omkostningseffektivitet premierer forudsigelighed og en facade af kompetence.

Den private sektor er ofte endnu mere antitetisk, når det drejer sig om at skabe høj kvalitet. Her kan en terapeut arbejde isoleret i årevis uden supervision, kollegares respons, uden en reel målestok for hans eller



Det virker generelt som om at psykoterapikulturen ... straffer det at tage risikoer og belønner middelmådige præstationer.

hendes effektivitet og uden at forbedre effekten af sit arbejde. Undersøgelser viser, at en terapeut der arbejder alene i private virksomheder præsterer 25% mindre end terapeuter i velfungerende arbejdsgrupper. Grunden til dette er enkel. Som Psykoterapiforskerne Bruce Wampold og Jeb Brown peger på, har 'terapeuter i almindelighed, ingen mulighed for at sammenligne deres resultater med andre terapeuters'

Desuden belønner nutidens systemer behandlere, der fortsætter med at træffe klienter uanset om det virker. Problemet drejer sig om hvordan produktivitet bliver målt. Det kræver eksempelvis ikke et geni for at kunne udregne betydningen af en politik, der reducerer produktivitet til et spørgsmål om antallet af klienter i forhold til det antal timer terapeuterne bruger.

Problemet med isolering forværres af det velkendte faktum at behandlere har en tendens til at overdrive deres egen evner og effektivitet. I et studie der omfattede et

repræsentativt udvalg af psykologer, socialarbejdere, psykiatere og par-og familierapeuter fra hele USA, blev alle bedt om at vurdere deres kliniske evner og effektivitet i forhold til andre professionelle med tilsvarende uddannelse. I gennemsnit placerede den enkelte sig i gruppen af de bedste 20%, hvilket er en statistisk umulighed. Men det bliver værre: Mindre end 4 procent betragtede sig selv som gennemsnitlig, og ikke en eneste person i studiet vurderede sig selv under gennemsnittet.

På trods af vores overdrevne selvurderinger viser kliniske studier, at behandlere med endda kun få og særligt udvalgte klienter, eksempelvis klienter med kun et enkelt problem som den givne behandlingspraksis er rettet imod, og som har adgang til træning og supervision af høj kvalitet, kun skaber reelle forandringer (dvs. forandringer der kan vises ikke blot at være et resultat af tilfældigheder eller modning) for gennemsnitlig 50% af klienterne. Så psykoterapien som professionen står overfor store udfordringer.

Det virker generelt som om at psykoterapikulturen, både indenfor offentlige institutioner og i private virksomheder, straffer det at tage risikoer og belønner middelmådige præstationer. Med dette som baggrund er spørgsmålet hvordan feltet kan bygge sig selv op igen, så vi får en chance for at blive de terapeuter som vi i virkeligheden gerne vil være.



Institutioner og organisationer har ofte så dårlig økonomi at det overordnede mål bliver økonomisk sikkerhed og overlevelse, hvilket skaber fokus på kvantitativ produktivitet.