

SUSANNE BARGMANN

Hvordan sikrer vi vores faglige udvikling?

Terapeuten i spændingsfeltet mellem evidenskrav og udvikling

Denne artikel er en forkortet version af min artikel i Fokus på Familien (2, 2013):
"Familieterapiens fremtid - terapeuten mellem evidenskrav og udvikling"

JEG BEGYNDTE mit første job som psykolog for 12 år siden. Dengang så verden meget anderledes ud end i dag for familieterapeuter og systemisk og narrativt tænkende terapeuter: Store systemiske og narrative teoretikere og praktikere inspirerede de faglige samtaler, og deres ofte spændende, kreative og sofistikerede teorier blev studeret, drøftet og forsøgt omsat til praksis.

Der blev udbudt et væld af interessante kurser, og der var overskud og mulighed for at terapeuter kunne deltage i disse fagligt stimulerende sammenhænge. I dag ser verden mærkbart anderledes ud end dengang - den nye generation af familieterapeuter må forholde sig til helt andre udfordringer og spørgsmål end tidligere, og vores teorier er kommet under pres. I dag er begreber som "evidens" og "dokumentation af effekt"

blevet centrale og magtfulde diskurser (Bargmann et al., 2009; Bargmann & Jensby, 2012). Vi befinder os i en tid, hvor der udfærdiges lange lister over behandlinger, som er fundet virksomme overfor specifikke problemstillinger - lister over evidensbaserede metoder og programmer. Systemiske og narrative tanker har ikke plads på disse lister, og der bliver derfor implicit stillet spørgsmålstejn ved om disse metoder har deres

berettigelse i familiebehandlingen.

Et væsentligt spørgsmål bliver for mig at se "Fører denne nye strømning imod evidens til at vi bliver bedre til at hjælpe de mennesker vi arbejder med?". Når man kigger på de løsninger, som indtil videre er blevet udviklet som svar på de nye krav til vores fag, har fokus næsten ensidigt været på at udvikle bedre metoder målrettet mere specifikt definerede problemstillinger, ud fra ideen om at det er bedre og mere præcise metoder, der vil hjælpe os med at levere bedre behandlingsresultater. Denne tankegang kan blandt andet spores i initiativer fra Socialstyrelsen, som har udviklet lister og anbefalinger af "referenceprogrammer" målrettet specifikke problemstillinger i forhold til behandling af børn, unge og familier. Metoderne er evidensbaserede og manualiserede, og håbet og overbevisningen er at man igennem disse metoder kan sikre og forbedre kvaliteten af behandlingsindsatserne i Danmark (Hækkerup, 2012).

Denne fokusering på teknikker og teorier finder imidlertid ringe opbakning forskningsmæssigt. Der er ikke noget der peger på, at et ensidigt fokus på dygtiggørelse indenfor en teori og teknik

eller tilegnelsen af nye teorier og teknikker betyder, at vi udfører vores arbejde bedre eller mere effektivt! De seneste 30 års forskning i psykoterapi afslører, at der ikke har været nogen målbar forbedring af psykoterapis effekt igennem årene (se bl.a. Wampold 2001). Denne artikel vil derfor forsøge at pege på andre perspektiver på faglig udvikling og foreslå et skift i måden vi tænker faglig udvikling på indenfor familierapien.

Hvad bidrager til effekten af terapi?

Et af de mest interessante bidrag til forståelsen af hvordan terapi virker, og dermed også hvordan vi skal træne for at blive dygtigere, finder vi fra den del af forskningen, som fokuserer på terapeuten som betydningsfuld faktor. Det viser sig nemlig at det har stor betydning for vores klienter hvem der bliver deres terapeut: Klienter som behandles af de mest effektive terapeuter, får det bedre op mod 50 % hyppigere og dropper ud 50 % sjældnere, end de klienter som behandles af de mindre effektive terapeuter (Wampold & Brown, 2005; Bargmann & Jensby, 2012). Talrige studier dokumenterer, at det netop er terapeut-variable, ikke metoder, der kan forklare variation i effekt, når



Det har stor betydning for vores klienter hvem der bliver deres terapeut

man studerer psykoterapi – med andre ord er effekten af terapien afhængig af hvem terapeuten er, nærmere end hvilken metode terapeuten anvender eller en række andre variable (alder, køn, uddannelsesniveau, erfaring, etc.), som tidligere har været anskuet som betydningsfulde for effekten af terapi. Forklaringen på disse forskelle er måske ikke overraskende: Forskellene forklares primært af forskelle i terapeuters evner til at danne gode terapeutiske alliancer med deres klienter (Andersson et al., 2009), dvs. at de dygtigste terapeuter har større viden og flere handlemuligheder, når de møder vanskelige og udfordrende interpersonelle situationer med klienter, end deres mindre dygtige kolleger har. Spørgsmålet er, hvordan er disse terapeuter blevet så meget bedre end deres kolleger til at danne alliancer med deres klienter?

For at kunne komme tættere på en forståelse af disse forskelle, og for at kunne forstå implikationerne af disse resultater i forhold til faglig udvikling, inviteres læseren i første omgang ind i et forskningsområde, der primært repræsenteres af den svenske professor K. Anders Ericsson: Forskningen i "ekspertise og ekspert præstation" (Ericsson





son et al., 2006). Ericsson er bredt anerkendt som "ekspert på eksperter", og har i over 20 år studeret de dygtigste udøvere i verden indenfor så forskellige områder som: atleter, forfattere, skakspillere, darts spillere, matematikere, pianister, lærere, piloter, læger og mange andre (Miller et al., 2007). Ericssons forskning har igen og igen påvist at én enkelt faktor har en solid sammenhæng med ekspertise: en særlig form for træning, som beskrives som bevidst, målrettet træning (deliberate practice). De udøvere, som ender med at blive de dygtigste indenfor deres område, har simpelthen trænet mere end deres kolleger. Ericsson et al.s (2006) forskning har fundet at eksperter indenfor et fagområde typisk har brugt 10.000 timer på bevidst, målrettet træning (indenfor nogle fagområder så meget som 20.000 timer).

Hvordan kan vi træne for at udvikle os som terapeuter?

En af de første, der har fokuseret på at finde mulige svar på hvordan vi skal træne vores terapeutiske færdigheder på en anden måde er Psykolog og Ph.D. Daryl Chow (2012). Han har i sit forskningsprojekt "Investigating the development and practices of highly effective psychotherapists" studeret og interviewet 64 terapeuter, for at fordybe sig i, hvad der kan forklare forskellene imel-



Frem for at fokusere på at lære store, generelle teorier, så ser det ud til, at vi bør skifte fokus og se vores fag langt mere som et håndværk

lem terapeuters effekt. Chow fandt i sit studie en signifikant variation i effekt mellem terapeuterne, svarende til fundene i bl.a. Anderson et al. (2009). Chow peger på flere mulige forklaringer på disse forskelle:

Det første fund omhandler, hvor meget tid de mest effektive terapeuter bruger på at træne alene ("solitary practice"). Chows data indikerer at de mest effektive terapeuter træner signifikant mere end de gennemsnitlige terapeuter (svarende til de fund Ericsson har gjort indenfor en lang række andre discipliner). Med andre ord tyder Chows data på, at også psykoterapi er en færdighed som oparbejdes og forfines igennem træning. Terapeuterne i studiet beskriver f.eks. følgende aktiviteter som en del af deres træning: Supervision, læse og genlæse litteratur om basale samtalefærdigheder, læse tidsskriftsartikler, gennemgang af video med supervisor eller mentor, at studere mesterterapeuters arbejde, at reflektere over og forberede sig på næste

samtale. Det ser altså ud til at de dygtigste terapeuter, ligesom udøvere indenfor en lang række andre fag, bruger en del af deres tid på at træne konkrete færdigheder relateret til deres konkrete praksis, og man kan have en hypotese om at fremtidig forskning vil afsløre samme egenskaber ved denne træning, som Ericsson et al. (2006) beskriver omkring bevidst, målrettet træning.

Det andet fund fra Chows studie omhandler terapeuternes holdning til den feedback klienterne giver dem. Terapeuterne i studiet anvender formaliserede feedback-redskaber (ORS og SRS), men får også feedback på ikke-formaliserede måder (f.eks. ved at spørge til feedback i konkrete situationer). De mest effektive terapeuter i studiet beskriver langt hyppigere, at de bliver overraskede over klienters feedback, og samtidig beskriver de en åbenhed overfor den feedback de modtager og en parathed til at justere deres arbejde på baggrund af klienternes feed-



De udøvere, som ender med at blive de dygtigste indenfor deres område, har simpelthen trænet mere end deres kolleger

back. Chows forskning peger dermed på, at vores tænkning om og lydhørhed overfor feedback fra f.eks. klienter kan være en betydningsfuld faktor i forhold til at udvikle vores færdigheder i f.eks. alliancen med klienter. Dette understøttes af den forskning, som psykologen Carol Dweck (2006) har foretaget, for at afdække hvordan vores tænkning om kompetencer påvirker læring. Dweck (2006) beskriver, at vi kan tænke om kompetencer på to forskellige måder. Den ene type tænkning fører til et "fastlåst mindset", hvor vi tænker, at kompetencer er "faste" eller "medfødte" og derfor ikke kan ændres. Derfor bremses udvikling af vores frygt for at lave fejl og vores ønske om at virke dygtige. Den anden type tænkning fører til et "vækst mindset", hvor vi tænker kompetencer, som noget vi

kan udvikle igennem træning. Dette mindset medfører at vi udvikler vores færdigheder igennem hele vores karriere på baggrund af vores konstante optagethed af at lære af vores fejl og arbejde hårdt med vores kompetencer. Ericsson et al. (2006) fremhæver, at de dygtigste udøvere indenfor en lang række fagområder alle er præget af et "vækst mindset" og derfor løbende søger at lære af deres fejl ("fejl-centrisk læring"), frem for at øve sig i dele af deres praksis, som de allerede mestrer. Chows foreløbige data peger på, at det samme gør sig gældende, når man studerer de dygtigste terapeuter. Det er med andre ord en holdning til klienters feedback præget af sensitivitet og receptivitet overfor denne feedback, der giver mulighed for at udvikle vores terapeutiske færdigheder.



Det kunne altså se ud til, at der også forskningsmæssigt er belæg for et paradigmeskifte

Konklusion

Det kunne altså se ud til, at der også forskningsmæssigt er belæg for et paradigmeskifte, i forhold til hvordan vi træner vores færdigheder som familierapeuter. Frem for at fokusere på at lære store, generelle teorier, så ser det ud til, at vi bør skifte fokus og se vores fag langt mere som et håndværk, hvor konkrete dele af vores færdigheder (f.eks. vores alliance-færdigheder overfor en bred vifte af forskellige typer af klienter) skal trænes med bevidste, målrettede øvelser (f.eks. ved at gennemgå video med en mentor/ supervisor eller refleksioner før og efter samtaler), der tager udgangspunkt i specifikke dele af vores praksis, som vi har brug for at blive dygtigere til. Det kunne f.eks. være situationer, hvor vi gentagende gange oplever, at vi har svært ved at forme en god alliance med en familie.

Hvis vi som fagområde ændrer vores forståelse af, hvordan vi dygtiggør os, så fokus lægges mere på konkret, målrettet træning af specifikke dele af vores praksis, som lige nu ikke fungerer (den fejl-centriske træning), tror jeg, vi har et stort potentiale for at kunne forbedre det arbejde vi laver til glæde for både klienter, terapeuter og omgivelser. Og jeg tror, at netop denne forbedring af det arbejde vi laver, kan være en central del af at sikre, at vi også i fremtiden får lov at arbejde familierapeutisk. ☺

LITTERATURLISTE

Anderson, T., Ogles, B.M., Patterson, C. L., Lambert, M. J. and Vermeersch, D. A. (2009): "Therapist Effects: Facilitative Interpersonal Skills as a Predictor of Therapist Success", *Journal of Clinical Psychology* vol. 65 (7), 755-768

Bargmann, S.Ø., Vinther, B. & Holme, M. (2009): "Nye veje for evidensbegrebet", *Psykolognyt* (21), s. 14-19

Bargmann, S. Ø. & Jensby, L. (2012): "Evidens er ikke bare evidens – om forskningsparadigmers betydning for vores forståelse af evidensbegrebet",

Systemisk og Narrativt Forum (3)

Chow, D. (2012): *Personal communication about Ph.D. project.*

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success.* New York: Random House.

Ericsson, K. A., Charness, N., Feltovich, P., Hoffman, R. (2006): *The Cambridge Handbook on Expertise and Expert Performance*, Cambridge, UK: Cambridge University Press

Hækkerup, K. (2012): <http://socialrdg.dk/Default.aspx?ID=5861>

Miller, S., Hubble, M., & Duncan, B. (2007). *Supershrinks: Learning from the field's most effective practitioners.* *The Psychotherapy Networker*, 31, 26-35, 56.

Wampold, B. E. (2001). *The great psychotherapy debate: Model, methods, and findings.* Mahwah, NJ: Erlbaum.

Wampold, B. E., & Brown, G. S. (2005). *Estimating therapist variability: A naturalistic study of outcomes in managed care.* *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 914-923.