

PSYKOTERAPI

En anmeldelse af Esben Hougaard:

Psykoterapi – teori og forskning.

Dansk psykologisk Forlag, 1996, 472 sider, 295,- kr.

Erik Friis Jørgensen

Forfatteren er lektor ved Psykologisk Institut, Århus Universitet og deltidsansat ved Psykiatrisk Hospital i Århus.

Esben Hougaards bog udkommer meget passende i en tid med mange uklarheder indenfor det psykoterapeutiske område. Vi er her i landet for tiden i en overgangsperiode med afprøvning af autorisations- og videreuddannelsesordninger, og bogen er et værdifuldt bidrag til opnåelse af større klarhed om, hvad der kan anses for at være et videnskabeligt grundlag for psykoterapeutiske grund-, efter og videreuddannelser.

I Danmark er psykologer og formentlig også psykiatere midt i en overgangstid mellem færdigbehandlede ansøgninger efter dispensation og implementering af permanente efter- og videreuddannelsesordninger. Vi befinder os derfor såvel historisk som i forhold til beslægtede hjælpeprofessioner – f.eks. det medicinske – på et tidligt stadium, og meget er uklart, f.eks. følgende:

– Beskrivelser af, hvordan psykoterapi bedst læres, herunder f.eks. afgørelsen af supervision af psykoterapi overfor eksempelvis konsulentvirksomhed. Hougaards bog giver en god oversigt over det psykoterapeutiske område.

– Afklaring af, om oplæring i psykoterapi er en aktivitet, der udelukkende udøves overfor egne fagfæller.

I Danmark er vi eksempelvis i den paradoksale situation, at skønt psykoterapisupervision almindeligvis defineres som en aktivitet, en mere erfarne udøver overfor en mindre erfarne indenfor samme fagområde, så omtales i det daglige mange aktiviteter, der udøves overfor andre fagområder, som supervision, skønt de måske burde kaldes konsulentvirksomhed eller interprofessionel konsultation. Der er dog en tendens til, at visse fagområder har fundet frem til en særlig betegnelse for supervisionslig-

nende aktiviteter udøvet af fagfæller, således tales i dag om sygeplejefaglig vejledning og psykologfaglig supervision. Også her bidrager Hougaard væsentligt til en afgrænsning af det psykoterapeutiske område.

– Manglende enighed om teori- og pensumkrav for opnåelse af godkendelse som lærer/supervisor i psykoteringi. Her ville det være naturligt, at Hougaards bog blev en del af pensum på videreuddannelsesniveaueu, idet den – ved at gå på tværs af forskellige skoledannelser – ville bibringe til et ensartet og bredt grundlag for de terapeutiske videreuddannelser, et grundlag, der relevant er funderet i psykologiske teorier og teoridannelser.

I Danmark diskuteres mere eller mindre direkte, hvilke teori- og skoledannelser, som findes værdige til at indgå i de forskellige fagområders efter- og videreuddannelser. Denne diskussion er ikke altid fagligt frugtbar, men synes af og til at afspejle skoledannelsernes konkurrence om markedsandele, snarere end at tage udgangspunkt i, hvad der er videnskabeligt funderet. Også her finder Hougaards bog med sin brede omtale af det psykoterapeutiske område en selvfølgelig placering.

– Uklarhed over hvem, der kan autoriseres eller få godkendt sin videreuddannelse, herunder godkendes som psykoteringisupervisor.

I Danmark diskuteres, hvorledes kriterierne for godkendelse kan præciseres, men det er ikke opfattelsen, at man er nået til klarhed herom. Man godkendes ved at have deltaget i bestemte kursus- og egenbehandlingsforløb, men trods erkendelsen af, at formelle kvalifikationer næppe er tilstrækkeligt, er man ikke begyndt at diskutere, hvilke personlige kvalifikationer, såsom eksempelvis kontaktevne og personlig fleksibilitet, der kunne medinddrages ved godkendelse.

F.eks. ved sin gennemgang af 'den interpersonelle cirkel' og særligt i kapitel 12. »Perspektiver på uddannelse og praksis«, side 381-408 fremkommer Hougaard med synspunkter, der kan tilføje væsentlig viden i forbindelse med drøftelserne af, hvilke der er de mest givtige kombination af klient og terapeut, medens man savner overvejelser, der i denne henseende omfatter den terapeutiske triade: Klient, terapeut og supervisor. I bogen findes dog stof, også til en diskussion af baggrunden herfor.

– Manglende enighed om, hvad der kræves, for at man kan tale om, at en aktivitet kan betegnes som psykoteringi.

Også dette er næppe helt afklaret her i landet. Diskussionen synes især at dreje sig om, hvad der kan anses for at være et videnskabeligt grundlag for psykoterapeutisk virksomhed og for supervision heraf. Hougaards bog indtager en indlysende plads i denne diskussion.

– Hvordan kan der skabes plads til terapi-, supervision og supervisoruddannelse?

Institutionsledere rundt om i landet tager endnu ikke altid det nødvendige ansvar, for at supervision og supervisoruddannelse gives optimale vilkår for at kunne finde sted. I en tid, hvor mange ansatte, særligt på behandlingsinstitutioner føler sig i klemme mellem på den ene side besparelser og nedskæringer og på den anden side krav om evaluering af og kvalitetssikring i arbejdet, synes det f.eks. nødvendigt at fremhæve, at supervision kan være den optimale form for kvalitetssikring, der er til rådighed i dag indenfor det psykoterapeutiske område. Bogens videnskabelighed understreger det seriøse i denne diskussion, men der savnes omtale af evaluering af terapeutisk kompetence baseret på nyere faglitteratur herom.

– Etablering af en recertificeringsordning af en gang autoriserede terapeuter og videreuddannelsesgodkendte.

Dette diskuteres endnu næsten ikke her i landet, skønt man andre steder har formuleret recertificeringsretningslinier. Det nævnes i Dansk Psykolog Forenings »regler om videreuddannelse«, at såfremt en videreuddannet psykolog ikke har haft praktisk psykologarbejde i en periode på 10 år, bortfalder videreuddannelsesgodkendelsen. Bogen bidrager til beskrivelse af et videnskabeligt grundlag for udarbejdelse af sådanne retningslinier.

– Udarbejdelse af etiske retningslinier for videreuddannede med særligt kompetenceområde, eksempelvis supervisorer.

I mange lande findes som bekendt etiske retningslinier for psykoterapeutisk virksomhed, medens det samme ikke er tilfældet for f.eks. supervisionsvirksomhed. Dansk Psykolog Forening formulerer kun, at det påhviler medlemmet at vedligeholde sin professionelle kompetence og henviser til etikregler for klientbehandling. Der blev vedtaget etiske retningslinier for supervisorer af »Association for Counselor Education and Supervision« i USA i marts 1993. Retningslinierne blev første gang offentliggjort i sommeren 93 i USA, og vil formentlig i de kommende år blive drøftet i Danmark. Det er nødvendigt, at andre end fagforeninger eksempelvis professionelle psykoterapeuter, supervisorer og forskere indenfor området – bidrager med udarbejdelse af en supervisionsetik. Fagligt hører beskrivelse af grundlæggende etiske principper under filosofiens domæne, men den lidt kortfattede beskrivelse i bogen kan sammen med bidrag fra fagfilosoffer som f.eks. Peter Kemp oparbejdes til nuancerede beskrivelser af baggrunden for de foreliggende retningslinier, der for det meste er centreret om at give råd i konkrete situationer.

Disse diskussionsområder er udtryk for et udvalg af emner, jeg finder det kan være af betydning at drøfte i de kommende år, og Hougaards bog kan i væsentlig grad medvirke til at stimulere hertil.

Man må imponeres over, at en enkelt forfatter har givet sig i kast med et så omfattende arbejde som det foreliggende værk er. Sammenlignes med en – for at sige det kort – kendt »storebroder«, Bergin & Garfields, (*Psychotherapy and Behavior Change*) 4. udgave fra 1994 (på 864 sider), hvor adskillige forfattere har bidraget, og en del har været med fra 1. udgaven i 1971, og der har således været arbejdet med denne bog i mere end 25 år, er Hougaards bog en imponerende bedrift. Det forekommer indlysende, at Hougaard også har arbejdet med sit værk i adskillige år og der henvises til flere af hans tidligere artikler og bøger, som vel – i en eller anden forstand indgår som en slags forarbejder til nærværende værk.

Hougaard gør selv opmærksom på sine betænkeligheder ved at gå i gang med bogen: Feltet er mangefacetteret, baggrundslitteraturen er omfattende og er i de fleste tilfælde bundet til eller udsprunget af et utal af skoledannelser. Det er derfor beundringsværdigt, at Hougaard går på tværs af disse og prøver at finde det essentielle, herunder ikke mindst de empirisk funderede centrale pointer. Det er opfattelsen, at det er lykkedes for Hougaard både at yde de mange facetter retfærdighed og også trække de væsentligste pointer frem, således at hele stoffet fremtræder som en velgennemarbejdet og tydeligt struktureret helhed. Der er også en fin balance mellem på den ene side referater af andres arbejder og forfatterens egne forarbejdninger. Selvom bogen lever op til sin titel – 'psykoteringi teori og forskning' – er det opfattelsen, at dens værdi såvel i klinikerens daglige psykoteringiarbejde som for den mere teoretisk orienterede, er betydelig. Det er klart, at psykoteringiforskere i Norden er – eller vil blive opmærksomme på bogen og vil ønske at lære den nærmere at kende men man kunne ønske, at den blev oversat til engelsk således at en større læserkreds kunne få glæde af den. Det er håbet, at Hougaard – på samme måde som Bergin & Garfield – har tid og overskud til fremkomme med flere – og fortløbende opdaterede – udgaver. Det ville – med Hougaards sans for feltets væsentlige pointer – give dansk psykoteringiforskning et nyttigt løft internationalt og bogen er mere overkommelig at læse i sin helhed end Bergin og Garfields bog.

Man undres dog over, at den betydelige virksomhed internationalt samarbejdende forskersammenslutninger udøver indenfor det psykoteringiarbejdende område ikke direkte nævnes, eksempelvis: Society for Psychotherapy Research, der for tiden repræsenterer en ikke ubetydelig del af forskningen indenfor feltet. Selskabet afholder i øvrigt en international konference i Geilo i Norge i juni 97. For så vidt angår 'psykoteringiarbejdet som forskningsvariabel' har ovenfor omtalte selskab i øvrigt udviklet et samarbejdende forskningsnetværk, der særligt er optaget af psykoteringiarbejdernes professionelle udvikling. Indenfor dette område omtaler Hougaard ikke en af de mest centrale værker, nemlig Skovholt, T. M. &

Rønnestad, M. H. (1992): *The Evolving Professional Self. Stages and Themes in Counselor and Therapist Development* (New York: Wiley).

I starten af bogen giver Hougaard selv en oversigt på side 13 og 14: »Det er en central pointe i bogen, at psykoterapi behandles ud fra almene temaer eller problemkredse snarere end ud fra forskellige teorier om psykoterapi«. Det findes væsentligt så at sige at sætte sig udover en fastlåsthed i en bestemt skoledannelses synspunkter. På en del internationale konferencer bekræftes dette synspunkt f.eks. de, der afholdes i regi af Society for Psychotherapy Research.

Kapiteloverskrifterne i bogen angiver sådanne temaer eller problemkredse som opfattes som centrale for en overordnet teoretisk forståelse af psykoterapi.

Da Hougaard selv i afsnittet »Fremstillingens plan og struktur« giver en prisværdig kortfattet og klar oversigt, har anmelderen valgt at citere herfra.

Fremstillingens plan beskriver Hougaard som følgende (side 13): »Først behandles nogle overordnede spørgsmål af relevans for bogens problemstilling: hvad skal man forstå ved psykoterapi (kap. 2), og hvordan skal man alment betragte forholdet mellem videnskab og praksis inden for psykoterapiområdet? (kap. 3). Dernæst behandles nogle aspekter ved psykoterapi, der bredt og uspecifikt kan antages at have relevans på tværs af forskellige psykoterapeutiske metoder og problemer. Det drejer sig om de såkaldte »non-specifikke faktorer«, der har påkaldt sig øget opmærksomhed i kølvandet på den nyere tids intensiverede psykoterapiforskning. Kapitel 4 handler alment om nonspecifikke faktorer i psykoterapi, medens kapitel 5 og 6 tematiserer to centrale klasser af nonspecifikke faktorer i psykoterapi, hhv. forventningsfaktorer og faktorer knyttet til terapeut-klient forholdet. Efter disse helt brede og alment relevante aspekter ved psykoterapi fortsættes med sådanne problemkredse, der i højere grad knytter sig til særlige terapeutiske metoder, og som især har været i fokus indenfor særlige teorier om psykoterapi. Det drejer sig om metoder specifikt rettet mod klientens problemadfærd (kap. 7), om emotionelle faktorer i psykoterapi (kap. 8), om interpersonelle aspekter (kap. 9) og endelig om betydningen af indsigt i psykoterapi (kap. 10). ---- Kapitel 11 handler om integrative bestræbelser og differentiell behandling indenfor psykoterapien ---- endelig handler kapitel 12 om teoretiske og forskningsmæssige perspektiver på psykoterapeutisk uddannelse og praksis --«.

Systematiske observationer af patienter og terapeuter i behandlingssituationer er hovedsageligt foregået ved hjælp af spørgeskemaer, der er blevet besvaret efter terapitimerne, enten af patienterne eller af terapeuterne. Derudover er der fra omkring 1950 anvendt båndoptagelser fra terapiti-

merne. Resultaterne er forskellige, afhængigt af, hvilken metode, der anvendes. Det, der ses klart fra et perspektiv kan være usynligt fra et andet. Forskellene modsiger sjældent hinanden, men de supplerer eller kompletterer hinanden, hvilket Hougaard tydeligt viser.

Alle undersøgelser peger på, at psykoterapi har en effekt, og resultaterne er mere veldokumenterede end eksempelvis undersøgelser af virkningen af medicamentel behandling overfor psykiske lidelser.

Forskellige psykoterapeutiske behandlingsformer ser ud til at give nogenlunde samme resultat. Det, der spiller en afgørende rolle, er *relationen til en omsorgsfuld autoritet og behandlerens udviklingsoptimisme og etik*. (Dette understøttes af den vigtige udforskning af fænomenet »den terapeutiske alliance«).

Alt i alt er de vigtigste resultater af mere end 40 års forskning i, hvad der virker i psykoterapi for det første, *at stabilitet, kontakt og samarbejde er afgørende*. For det andet *terapeutens dygtighed til at anvende virkningsfulde teknikker, såsom paradoksal intervention, påpegning/konfrontation og fortolkning*. For det tredje *spiller patientens genuine engagement i det terapeutiske arbejde* en afgørende rolle. For det fjerde er det vigtigt, at patienten er åben for *at assimilere resultaterne af terapien*. For det femte spiller det en rolle, at *patienten har en oplevelse af, at der time for time sker noget vigtigt* sådan at indsigten øges, og at der fortsat opleves støtte fra terapeuten.

Når vi skal forstå, hvorfor der findes en bred variation af psykoterapeutisk forskning og psykoterapeutiske teorier, giver Orlinsky følgende forklaring (Orlinsky, 1994):

(1) Teoriene er for det første er tilpasset patienternes lidelser. Psykoanalysen blev således oprindeligt udviklet som en behandlingsmodel for hysteri og obsessive-kompulsive neuroser. Adfærdsterapi blev udviklet som en behandlingsmodel for fobier, kognitiv terapi for depressioner, osv.

(2) En anden grund til teoriernes mangfoldighed hænger sammen med, at de tilpasses patienternes sociale vilkår, subkulturer, personlighedstyper og livsomstændigheder. Der var en tendens til, at Freuds patienter var unge fra middelklassen. Jung arbejdede mest med midaldrende med forskellig kulturel baggrund, Adler med arbejderklassen, Melanie Klein med små børn, Rogers arbejdede i universitetsmiljøer med højt uddannede, introspektive klienter, der var optaget af deres udvikling. Goldstein udviklede en struktureret adfærdsterapeutisk model i arbejdet med relativt uddannede ikke-introspektive patienter, og Azarin udviklede en model på basis af betingning i arbejdet med institutionaliserede patienter.

(3) En tredje grund til udvikling og etablering af det store antal eksisterende teorier kan hænge sammen med forskelligheder i terapeuters værdinormer og personlighedstyper: Nogle terapeuter er mere indad-

vendte, tænksomme og kontemplative, medens andre er mere handlingsorienterede, nogle er mere rationelle og organiserede, andre mere intuitive, eller udadvendte, andre igen mere private, osv.

Et udviklingssynspunkt for faglig udvikling kunne være betonet, eksempelvis: Som følge af forskellige teoretiske orienteringer er de efteruddannelser, terapeuterne vælger i begyndelsen af deres karriere varierende afhængigt af, hvad de mener, de kan anvende i deres arbejde men ikke nødvendigvis udfra, hvad der tjener patienterne bedst. De er på dette begyndelsesniveau ikke så opmærksomme på den indflydelse, deres egen personlighed kan have på deres arbejde. Efter at have sat sig ind i en eller flere teorier begynder terapeuten at arbejde i praksis, og gradvis akkumuleres erfaring, og det giver en bredere teoretisk og praktisk viden. Erfaring og viden kan føre terapeuten ind på forskellige baner i den professionelle udvikling. Erfaringer kan bekræfte terapeuten i sin oprindelige teoretiske orientering, føre til forkastelse af denne til fordel for en anden teori, eller bringe terapeuten til at indtage en såkaldt eklektisk holdning i sin søgen efter en integration af forskellige teorier.

Skønt psykoterapiforskningens kvalitet og ikke mindst kvantitet er øget betragteligt indenfor de seneste 25 år, har der overvejende været fokuseret på evaluering af terapiens resultater. De fleste undersøgelser har drejet sig om at sammenligne udbyttet af en bestemt form for psykoterapi med en kontrolgruppe, som ikke modtog terapi, eller med en gruppe, der fik en anden form for terapi. Forskningen har således overordnet drejet sig om en form for klientbehandling, f.eks. psykodynamisk, kognitiv eller systemisk terapi.

Forskellighederne i psykoterapeuternes præstationer har i ringere grad været genstand for opmærksomhed. Hougaard anlægger dog i nogen grad denne indfaldsvinkel.

I overensstemmelse med den stigende anvendelse af praktiske anvisninger i terapiudøvelse i form af såkaldte terapihåndbøger i uddannelsen af psykoterapeuter er vægten i både terapeutisk forskning og praksis blevet lagt på behandlingens tekniske aspekter. Denne fokusering synes implicit at indebære en antagelse om terapeutens uforanderlighed. Hougaards bog udgør i nogen grad en passende modvægt til denne tendens og giver herved mulighed for nuancering og refleksion.

Efterhånden har man erkendt og fundet belæg for, at der er betydningsfulde og for behandlingen afgørende individuelle forskelle mellem terapeuter, og at matchingen mellem terapeut og patient bør gives større opmærksomhed end hidtil antaget. Også her fremkommer Hougaard med væsentlige synspunkter.

Som et eksempel på generelle situationsuafhængige subjektive terapeutkarakteristika omtaler Esben Hougaard at etik eller moral handler om, hvad der er rigtigt og forkert, godt og ondt, pligt og retigheder, samt om

hvad vi skal, bør og må, respektivt ikke skal, bør og må – kort sagt om en særlig type af værdier og normer for hvordan vi skal handle.

Tre principper er centrale i den generelle mellemmenneskelige moralkodeks siger Hougaard:

- For det første omsorgen for den andens ve og vel,
- For det andet åbenhed og ærlighed, og
- For det tredje hensynet til den andens selvbestemmelse.

Udover basal medmenneskelighed stiller psykoterapi og supervision heraf naturligvis også etiske fordringer til professionskompetence, der kan anskues som særlige udformninger af grundlæggende mellemmenneskelige normer for omsorg, hæderlighed og selvbestemmelse overført til den professionelle psykoterapeutiske triade: Klient, supervisand og supervisor.

I tilgift til professionel kompetence og ansvarlighed anføres også supervisorsens og supervisandens videnskabelige forpligtelse: At behandlingen er baseret på viden fra relevante videnskabelige discipliner, først og fremmest psykologi.

Variierende værdisystemer blandt psykoterapeuter kan give sig udslag i prioritering af forskellige etiske aspekter i forbindelse med psykoterapi og supervision heraf.

Der skelnes, skriver Hougaard, almindeligvis mellem to brede klasser af værdier blandt psykoterapiprofessionernes udøvere: Klinisk pragmatisme og humanistisk idealisme.

Klinisk pragmatisme beskrives som fremherskende indenfor det offentlige behandlingssystem og i teknisk orienterede terapiformer, såsom adfærdsterapi, hvor der lægges vægt på at bekæmpe patologiske symptomer og lidelser i overensstemmelse med værdiforeskrifter, der er alment gældende i samfundet.

Humanistisk idealisme er derimod mere udbredt blandt privatpraktiserende psykologer og i universitetssammenhæng. Her prioriteres menneskelig værdighed og selvudvikling, siger Hougaard.

Konkluderende er det min opfattelse, at Hougaards bog har tilført dansk psykoterapeutisk litteratur noget afgørende væsentligt. Bogen er med andre ord et virkelig godt køb.