

HVORDAN UDDANNER MAN EN GOD-NOK PSYKOTERAPEUT?

Karen Vibeke Mortensen

Artiklen drejer sig om uddannelse til psykoterapeut indenfor en psykoanalytisk referenceramme. Der stilles to spørgsmål: 1) Hvad karakteriserer en god-nok psykoterapeut? og 2) hvordan uddanner man til det? I besvarelsen af det første spørgsmål tages der udgangspunkt i Greensons beskrivelse af de personlige egenskaber og færdigheder, det kræver at være en god psykoanalytiker. Der suppleres med eksempler på nogle professionelle færdigheder, som forfatteren gennem sit eget arbejde som supervisor og lærer i psykoterapi har fundet centrale. Det drejer sig om: fortrolighed med offentlige behandlingssystemer, psykoterapeutisk erfaring med børn, færdighed i evaluering og viden om rammer og strukturer om psykoterapi. I besvarelsen af det andet spørgsmål følges den almindelige 3-delning af psykoterapeutuddannelsen i teori, egenterapi og supervision. Indenfor teoriområdet fremhæves især vigtigheden af kendskab til nyere udviklingsteorier. Mht egenterapi nævnes nødvendigheden af selektion af kandidater, og det drøftes, om analyse eller psykoterapi udgør den bedste uddannelse. Vedrørende supervision går der især ind på spændingsfeltet mellem metodeindlæring og personlig udvikling; det eksemplificeres gennem beskrivelser af forskellige holdninger til udvikling af psykoterapeuters empatiske formåen. Der suppleres med en beskrivelse af ekspertisebegrebet sat i relation til udøvelse af psykoterapi. Der afrundes med en understregning af nødvendigheden af vedligeholdelse af uddannelse og færdigheder.

Da jeg blev opfordret til at skrive om, hvordan man uddanner en god psykoterapeut, faldt psykoanalytikeren Ralph Greensons (1966) karakteristik af sit fag som »that impossible profession« mig uvilkårligt ind. Det er også ofte sket, når jeg har siddet i et terapeutisk forløb, hvor jeg ikke forstod, hvad der foregik, eller når jeg – endnu værre – slet ikke kunne se, at der foregik noget. I stedet for at foregive at kunne beskrive, hvordan man uddanner nogen til noget, der er umuligt, har jeg derfor valgt at omformulere overskriften, så opgaven nærmer sig det mulige. Alene det at skulle sammenfatte nogle væsentlige faktorer i uddannelsen til psykoterapeut på en halv snes sider kan forekomme vanskeligt nok.

Karen Vibeke Mortensen er cand. psych., dr. pæd. og har en videreuddannelse i gruppeanalyse.

Jeg har i en årrække beskæftiget mig med forskellige uddannelser i psykoterapi, individuel psykoterapi med voksne, gruppeanalyse og psykoterapi med børn og unge, ligesom jeg er engageret i uddannelse af supervisorer; og ikke mindst den sidstnævnte aktivitet har skærpet min bevidsthed om, hvad det er for kvaliteter, jeg finder vigtige og nødvendige for en psykoterapeut. Selv om jeg således har beskæftiget mig med flere forskellige områder indenfor den psykoterapeutiske praksis, har arbejdet til gengæld været koncentreret indenfor én teoretisk retning, nemlig den psykoanalytiske. Det følgende drejer sig derfor om uddannelse af psykoterapeuter i psykoanalytisk psykoterapi og ikke om uddannelse af psykoterapeuter generelt. Det udelukker selvfølgelig ikke, at terapeuter fra andre skoler vil kunne være enige i en del af indholdet. Som blandt andre Frank (1973) har påpeget, kan der være en række såkaldte »fælles-faktorer« i al god psykoterapi uanset teoretisk retning; men der er også forskelle.

I virkeligheden rummer titlen to spørgsmål: 1) Hvad karakteriserer en god-nok psykoterapeut? og 2) hvordan uddanner man (sig selv eller andre) til det? Det er ikke hensigtsmæssigt – eller muligt – at adskille besvarelsen af de to spørgsmål fuldstændigt, da det vil føre til en række unødvendige gentagelser. Jeg har valgt at indlede med nogle overvejelser over, hvad der kræves af en god psykoterapeut, men uden at prætendere, at de skal give en dækkende besvarelse af spørgsmålet. Disse overvejelser er dels baseret på litteratur, dels på mine egne erfaringer som supervisor. Andet afsnit vil være mere koncentreret om selve uddannelsen i psykoterapi.

Hvad karakteriserer en god-nok psykoterapeut?

Personlige egenskaber og færdigheder

I ældre psykoanalytisk litteratur kan man finde arbejder, der beskriver de personlige kvaliteter, det kræver at være en god psykoanalytiker. Et eksempel herpå er netop Greensons artikel (1966) og en efterfølgende bog om psykoanalytisk teknik og praksis (1967). Greenson skriver ganske vist om uddannelsen til psykoanalytiker, men mange af hans betragtninger har også gyldighed for uddannelse af psykoterapeuter, omend hans terminologi ind imellem virker forældet. Jeg vil derfor fremhæve nogle hovedtræk fra hans arbejder.

Blandt analytikerens nødvendige færdigheder nævner han først og fremmest hans evne til at forstå de ubevidste processer, der foregår i patienten, hvad der igen afhænger af hans evne til at kunne være i kontakt med ubevidste sider hos sig selv. Det forudsætter evnen til at skifte mellem indlevelse i patienten og rollen som observatør, mellem empati og introspektion, mellem intuition og bevidst problemløsning. Han understreger især, at evnen til empatisk indlevelse er en absolut forudsætning for

en analytisk praksis. Nu om dage er det en almindelig misforståelse af psykoanalytisk psykoterapi at forveksle terapeutens neutralitet med mangel på empati; men ingen bliver en god-nok psykoterapeut uden evne til følelsesmæssigt engagement i sine patienter. Erkendelsen heraf har altid været central i psykoanalysen. Lige så vigtigt er det så imidlertid at kunne forholde sig observerende til sit engagement og ikke fortabe sig i det.

En anden færdighed er analytikerens evne til at kunne kommunikere med sin patient. Han må kunne være klar og præcis og fortrinsvis bruge ord fra patientens eget sprog og ikke fra sit eget. Aspekter som tonefald og rytme er lige så vigtige som indholdet. Ikke mindst evnen til at kunne kommunikere ved hjælp af tavshed er væsentlig. Blandt analytikerens færdigheder regnes endvidere evnen til at relatere sig til patienten på en sådan måde, at patienten både vil udvikle en arbejdsalliance og en overføring (sneurose). Dvs at man må balancere mellem gratifikation og frustration af patientens søgen efter neurotisk tilfredsstillelse og beroligelse. I et mere nutidigt sprog ville man snarere tale om at frustrere patientens falske selv samtidig med at man respekterer hans voksne jeg. Greenson fremhæver to modsat rettede krav til terapeuten: han må opretholde en »frustrerende inkognito« som grundlag for udviklingen af overføringen og samtidig være en god samarbejdspartner omkring etablering og opretholdelse af arbejdsalliancen.

Greenson understreger respekten for patienten som noget helt fundamentalt. Jeg finder selv, at denne respekt er en af de vigtigste kvaliteter ved psykoanalysen; den indebærer bl.a. en fundamental tillid til, at patienten som hovedregel selv kan træffe sine valg, og en tilsvarende tilbageholdenhed overfor enhver form for rådgivning eller styring fra terapeutens side.

Videre beskriver Greenson: en levende interesse for mennesker, en tvingende, men positiv nysgerrighed, og et åbent sind overfor det ukendte i patienten, også det mærkelige og bizarre, uden modvilje eller angst og uden at være bundet af samfundets almindelige normer og begrænsninger. Samtidig må analytikerens være en nødvendig skepsis og være bekendt med menneskers tilbøjelighed til at forvrænge og ændre kendsgerninger for at stille sig selv i et bedre lys. For at kunne identificere sig med patienten må han delvist og midlertidigt kunne opgive sin egen identitet, men uden at miste den. Tålmodighed og evne til at vente og at suspendere sin dømmekraft er ligeledes nødvendigt, men uden at man forfalder til hverken sadisme eller passivitet.

Uanset hvilke motiver, man har til at blive psykoterapeut, lægger Greenson vægt på, at der skal ske en tilstrækkelig grad af neutralisering af dem. Han forudsætter, at analytikerens har gennemgået en dyb personlig analyse, og at han er villig til og i stand til at foretage en fortsat mængde selv-analyse.

Greenson har i sin beskrivelse skelnet mellem analytikerens færdigheder, træk og motivation, en skelnen, som imidlertid ikke forekommer særlig skarp, og som jeg derfor ikke har fulgt. Det er tydeligt, at hovedvægten lægges på analytikerens personlige egenskaber, og at de især tænkes udviklet gennem den personlige analyse. Greenson anfører dog til sidst vigtigheden af også at have et godt kendskab til teori – og af at have et godt privatliv!

Professionelle eller faglige færdigheder

I modsætning til analytikeren, der hovedsagelig arbejdede i sin private praksis og med en begrænset gruppe patienter, indgår psykoterapeuter i dag arbejdsmæssigt i mange sammenhænge af både privat og offentlig karakter. Desuden møder de et meget bredt spektrum af patienter, problemer og opgavetyper. Det betyder, at psykoterapeuter foruden de beskrevne personlige egenskaber og færdigheder også har brug for en række andre færdigheder, som bedre kan karakteriseres som professionelle eller faglige end personlige.

Heller ikke hele dette spektrum af færdigheder kan beskrives dækkende her. I stedet for at forsøge på det har jeg valgt at pege på nogle af dem, der særlig hyppigt synes at volde problemer for psykoterapeuter. Det drejer sig paradoksalt nok om nogle forholdsvis fundamentale og elementære færdigheder, som enten ikke betones tilstrækkeligt under uddannelserne, eller som måske læres tidligt og derefter igen glemmes, når man fortaber sig i mere sofistikerede overvejelser over nuancerne i det terapeutiske filigranarbejde.

Kendskab til offentlige behandlingssystemer

Som den første færdighed vil jeg pege på et grundigt kendskab til de offentlige systemer, som har at gøre med undersøgelse og behandling af mennesker med psykiske problemer. Betydningen af denne faktor synes at have været noget underbetonet, ikke mindst indenfor uddannelsen i psykoanalytisk psykoterapi. Det kan være en afsmitning fra psykoanalysen, hvor man har kunnet uddanne sig til analytiker i relativ afsondrethed fra de officielle institutioner, og hvor denne afsondrethed og friheden for krav om hurtighed og effektivitet har været betragtet som nødvendige betingelser for fordybelse og refleksion. Jeg er enig i, at tid og mulighed for fordybelse er nødvendige betingelser for at kunne være en god psykoterapeut, og at det kan være endog meget vanskeligt at opretholde en god-nok standard i sit terapeutiske arbejde, hvis man til stadighed overbebyrdes med arbejdsopgaver. Men lige så nødvendigt det er med fred og ro i det aktuelle psykoterapeutiske arbejde, lige så vigtigt er det, at man som psykoterapeut har haft erfaring med de eksisterende behandlingssystemer i samfundet. Det er ikke nok at have lært teoretisk om disse systemers funktion, man må have erfaret på sin krop, hvordan det føles at være i dem, og kende deres fordele og ulemper. Man må kende betingelserne for

sine patienter for at kunne forstå deres erfaringer og rådgive dem om andre undersøgelses- og behandlingsmuligheder, end man selv kan tilbyde. Efter min mening bør det være et krav til specialistuddannelsen i psykoterapi, at man har haft sådanne ansættelser; det er allerede tilfældet fx i Norge, hvor man jo har meget længere erfaring med uddannelse i psykoterapi end her i landet. Der er et af kravene for at opnå anerkendelse som specialist i klinisk psykologi, at man skal have været ansat i mindst 5 år ved mindst to institutioner. Mindst to af årene skal være indenfor »psykisk helseværn«, og man skal have arbejdet i klientbehandlerteam eller tilsvarende forpligtende samarbejdsforhold med andre fagfolk, herunder med læger.

Erfaring med børn

En anden vigtig pointe i de norske uddannelseskrav er, at man skal have haft behandlingserfaring med både voksne og børn. Det ville være meget ønskeligt, at et sådant krav også fandtes i Danmark, da arbejde med børn ikke blot giver en bedre forståelse af børn, men også af voksne. Pine (1985), som både er psykoanalytiker og empirisk børneforsker, understreger stærkt betydningen af arbejdet med børn for hans generelle psykoterapeutiske arbejde. Han fremhæver, hvordan man herved opnår en langt større forståelse af, at fx etablering af grundlæggende tillid, differentiering mellem selv og anden, begyndelsen til indre selvregulering, kerneopfattelsen af ens indre drifter og tilbøjeligheder som enten fremmede og truende eller acceptable og påvirkelige, den primære jeg-opfattelse og balancen mellem aktivitet og passivitet ikke blot har deres oprindelse i de første tre år, men at en væsentlig del af deres endelige form er etableret i denne periode. En anden lære af observation af børn er at forstå, hvor enorm betydningen af de primære omsorgsgiveres påvirkning er. Endelig kritiserer han den placering, der stadig tildeles Odius-komplekset, på bekostning af den tidligere udvikling. Han hævder, at skønt den klassiske psykoanalyse ikke har undladt at erkende disse faktorer, har den ikke lagt tilstrækkelig vægt på dem. Selv om disse overvejelser er over ti år gamle, har de desværre på ingen måde mistet deres gyldighed.

Et karakteristisk eksempel på en voksenterapeutisk skævpfattelse kan man efter min mening se hos Otto Kernberg, der hævder, at tilbøjeligheden til aggressiv udadreageren hos mennesker med bestemte former for personlighedsforstyrrelser hænger sammen med »severe inborn disposition to aggressive reactions« (Kernberg, 1996). I sandhedens interesse må det dog nævnes, at Kernberg selv reflekterer over det for ham overraskende i, at behandling af sådanne patienter ofte fører til en bemærkelsesværdig nedtoning og modulering af deres følelsesmæssige reaktioner. Når man imidlertid tilstrækkelig ofte har set sådanne tilstande under udvikling hos børn samtidig med at have grundigt kendskab til deres opvækstforhold, vil man sjældent være i tvivl om det berettigede i

børnenes vrede og behøver ikke at tage sin tilflugt til postulerede medfødte eller biologiske mekanismer. Det er min erfaring, at det kan være endog meget vanskeligt for psykoterapeuter, der selv har haft en rimelig god barndom, og som ikke i praksis har haft med børn at gøre, at forstå til bunds, hvor omfattende skader der kan ske hos børn under en opvækst i familier, der overfladisk set måske ikke engang er iøjnefaldende patologiske. Men denne forståelse er lige så afgørende vigtig i arbejdet med voksne patienter som med børnene selv. Risikoen for, at selv dygtige og velmenende psykoterapeuter bliver trukket for langt i retning af en biologisk forståelse og tænkning om psykopatologi er stor i disse år; arbejde med børn er et effektivt middel herimod.

Færdighed i evaluering

Psykoterapeuters arbejdsopgaver kan spænde fra kortvarig hjælp til mennesker i akut krise til årelange psykoterapier med kronisk psykotiske patienter. Det er næppe realistisk at forestille sig, at nogen kan være kompetent indenfor hele opgavespektret; men for at være en god-nok psykoterapeut må det i hvert fald kræves, at man er i stand til at afgøre, hvad det er for et menneske, man sidder overfor, og arten og det omtrentlige omfang af de vanskeligheder, der har bragt vedkommende til at søge hjælp. Det betyder, at en af de allervigtigste færdigheder er evnen til at kunne diagnosticere. Færdighed i diagnostik forudsætter bl.a., at man har været i berøring med patienter med også de alvorligste former for psykopatologi, hvad der igen understreger vigtigheden af at have brede arbejds erfaringer, også indenfor fx psykiatri.

Det kan forekomme banalt at fremhæve vigtigheden af at foretage en tilstrækkelig grundig evaluering af en patient, *før* man iværksætter nogen foranstaltning, endsige et psykoterapeutisk forløb. Når jeg alligevel gør det, skyldes det min erfaring for, at selv trænede og veluddannede psykoterapeuter forbavsende ofte forsynder sig imod dette princip. Med evaluering sigter jeg ikke blot til en diagnosticering efter fx ICD-10 eller DSM-IV, som begge er helt utilstrækkelige som grundlag for et psykoanalytisk behandlingsarbejde; men jeg tænker på en evaluering af patientens personlighedsstruktur, objektrelationer, forsvarsmekanismer og grundlæggende dynamiske konflikter.

Viden om rammer og strukturer

Den sidste færdighed, jeg vil fremhæve, er viden om og opmærksomhed på de rammer og den struktur, hvori psykoterapien skal foregå. Det er en faktor, der stort set ikke er nævnt i den ældre litteratur; det kan skyldes, at man tidligere var mindre bevidst om systemers betydning i det hele taget, men også, at det var mindre nødvendigt, når psykoterapi hovedsageligt foregik i privat praksis. Jo mere den imidlertid foregår i institutioner, hvor rammerne er delvis udenfor terapeutens kontrol, jo vigtigere bliver det at være bevidst om dem. I dag er der ofte fx helt utilstrækkelig tid til

de givne psykoteraeutiske opgaver, skiftende terapeuter, utætte grænser om terapien, krav fra det omgivende system mht terapiens målsætning og mange andre forhold, som gør det vanskeligt eller umuligt at drive forsvarelig psykoteraeut. Psykoanalytiske psykoteraeuter vil have stor gavn af at lære noget af den viden om rammer og grænser, man har indenfor systemisk teori.

Selv om man naturligvis ikke altid kan forvente ideelle forhold, og selv om der kan udrettes meget godt arbejde under mindre end ideelle betingelser, er det vigtigt, at vi som terapeuter er bevidste om, at det er vores ansvar, at rammerne er i orden, før vi påbegynder et terapeutisk forløb, og at dette ansvar ikke kan uddelegeres til andre. Hvis der både foretages en utilstrækkelig evaluering, og der samtidig er utilstrækkelige rammer til rådighed, sker det ofte, at der igangsættes et kortvarigt terapeutisk forløb med en patient, hvis problemer er af et omfang, som kræver langvarig terapi. Vi kan ikke udrette mirakler, og det at påtage sig ansvar for en psykoteraeut på *for* ringe betingelser er hverken hjælpsomt eller heltemodigt, men kan tværtimod ende med at efterlade patienten i større nød end før.

Hvordan uddanner man en god-nok psykoteraeut?

Traditionelt er uddannelsen i psykoteraeut tre-delt, bestående af teori, egenteraeut og supervision. Som fremhævet af Hougaard (1996) har denne praksis udviklet sig gradvist ud fra mesterlære-modellen og hviler ikke på konkret viden om, hvad der faktisk udgør den bedst egnede uddannelse for en psykoteraeut. Bortset fra de ovennævnte tilføjelser om vigtigheden af en bred praksiserfaring, vil jeg imidlertid holde mig til de ovennævnte tre områder, som jeg trods den mangelfulde eksakte viden om deres effekt ikke ser grund til at anfægte.

Uddannelse i teori

Inden en videreuddannelse i psykoteraeutisk retning overhovedet påbegyndes, må man have erhvervet en række basale teoretiske kundskaber om fx udviklingspsykologi, psykopatologi og personlighedspsykologi såvel som om forskning og videnskabelig tænkemåde. En grunduddannelse som psykiater eller psykolog er derfor efter min mening et nødvendigt grundlag for en videreuddannelse til psykoteraeut.

Selv om man stiler mod en specialisering i psykoanalytisk psykoteraeut, bør man dog have et bredt kendskab til psykoteraeut i almindelighed og også kende hovedprincipperne for andre retninger.

Det er efterhånden almindeligt accepteret, at psykoanalysen ikke kun bygger på én sammenhængende teori, men hviler på en række forskellige og kun delvis forligelige teorier. Det kan selvfølgelig beklages, men det er væsentligt at huske, at det ikke skyldes psykoanalysens status som en

såkaldt »blød«, humanistisk videnskab; det samme gælder fx indenfor en videnskabsgren som fysikken, som vel om noget repræsenterer den såkaldt hårde naturvidenskab. Det er vigtigt at fastholde oplevelsen af teorier som modeller og ikke direkte afspejlinger af virkeligheden. På samme måde som ingen enkelt projektion af landkort kan dække alle behov, kan ingen teori alene dække hele det komplicerede psykiske liv hos mennesker.

Jeg finder det specielt vigtigt, at man er velbevandret også i de nyere udviklingsteorier indenfor psykoanalysen, fx tilknytningsteoriene, og at man forholder sig tilstrækkelig kritisk til de ældre teorier. Man må naturligvis også være velorienteret om den empirisk indhentede viden om fx udviklingspsykologi og psykopatologi. Et mangelfuldt kendskab til børns tidlige udvikling har været et af de kritikpunkter, som med rette har kunnet rejses mod psykoanalysen. Men den empirisk baserede viden kan ikke anvendes, hvis den ikke indbygges i overordnede teorier om menneskers funktion; og den er ofte for overfladisk til at være af stor betydning, når man beskæftiger sig med de mere komplicerede sider af menneskers indre liv.

Egenterapi

Som begrundelse for egenterapi anføres almindeligvis behovet for at opnå bedre selvindsigt, for at erkende egne ubevidste konflikter og dermed modvirke tendensen til uhensigtsmæssige modoverføringer. Disse begrundelser står stadig uimodsagte. Greensons beskrivelse af analytikerens ønskværdige færdigheder og egenskaber dækker på mange måder godt, hvad det er man søger at opnå gennem egenterapi, også for den psykoanalytiske psykoterapeut. I dag vil man dog nok interessere sig mindre for driftskonflikter og lægge større vægt på at opnå fx en vis erkendelse af de objektrelationsmønstre, man selv er tilbøjelig til at indgå i eller skabe. Listen over, på hvilke områder man kan forbedre sin selvindsigt, er naturligvis principielt uafsluttelig.

Egenterapi er dog ikke nogen universalmetode, som kan sætte hvem som helst i stand til at blive en god psykoterapeut uanset vedkommendes udgangspunkt. Der er grænser for, hvad der kan ændres gennem psykoterapi. Selv om det kan være ubehageligt og vanskeligt at nå til den erkendelse, at en person selv efter et gennemført terapeutisk forløb ikke vil være egnet som psykoterapeut, er det imidlertid vigtigt, at de mennesker, der har ansvar for uddannelse af psykoterapeuter, tør nå frem til den, hvis det er nødvendigt, om muligt inden den uddannelsessøgende er nået for langt i sit forløb. Ellers vil det blive terapeutens senere patienter, der vil komme til at betale prisen. Længden af et terapeutisk forløb for en kommende psykoterapeut er det vanskeligt at udtale sig om; personlighedsmæssige ændringer tager deres tid, og et forløb på 2 - 3 år må vel almindeligvis antages at være et rimeligt krav at stille.

Hougård (1996) konkluderer på baggrund af en gennemgang af den forskning, der har været foretaget af effekten af egenerapi af psykoterapeuter, at egenerapi almindeligvis må vurderes som godt, men at den i nogle tilfælde synes unødvendig og i andre utilstrækkelig til at sikre en kompetent faglig standard. Det drejer sig imidlertid om forskellige former for psykoterapi og egenerapi af forskellig længde og kvalitet. Det synes svært at forestille sig, at man kan blive en god-nok psykoterapeut indenfor psykoanalytisk psykoterapi uden at have modtaget egenerapi.

Det kan diskuteres, om en psykoanalyse er et bedre grundlag for uddannelse i psykoterapi end et psykoterapeutisk forløb. For kan tale, at en psykoanalyse formentlig er den mest dybtgående form for egenerapi, man kan gennemgå, og i betragtning af det ansvar, man sidder med som psykoterapeut, må den grundigst mulige behandling være påkrævet. *Imod* taler, at man som psykoterapeut kommer til at behandle en langt bredere gruppe mennesker med mere forskelligartet psykopatologi end dem, der er egnet til psykoanalyse, og at man gennem en analytisk uddannelse ikke nødvendigvis lærer at forholde sig til alle disse forskellige former for forstyrrelser. Endvidere forekommer det rimeligt, at man som behandler selv har prøvet den metode, man skal arbejde efter, og ikke en anden. Det er ikke heldigt, hvis man betragter psykoterapi som en ringere form for psykoanalyse, og derved mener, at det, man tilbyder sine patienter, er en andenklasses form for behandling. Ideelt er det måske, hvis man først gennemgår en uddannelse i psykoterapi og følger den op med en analyse; men det er unægtelig et krav, der overstiger de flestes formåen, og som næppe heller er nødvendigt for at blive en god-nok terapeut.

Supervision – metodeindlæring eller personlig udvikling?

Mens egenerapi tidligere synes at have haft første prioritet som den væsentligste faktor i uddannelsen til psykoterapeut, er supervision efterhånden ved at gøre den rangen stridig. Det kan dels hænge sammen med skiftet fra psykoanalytiker til psykoterapeut, dels med, at man er blevet mere bevidst om supervision som en særskilt virksomhed med særlige kvaliteter. Supervision har endvidere den fordel, at den kan standses og genoptages uden problemer, og at man kan modtage supervision hos forskellige supervisorer og derved få forskellige modeller for sit terapeutiske arbejde.

Supervision er en virksomhed, som eksisterer i en række spændingsfelter, som den må forholde sig til uden at komme for langt ud mod nogen af polerne. Et af disse spændingsfelter drejer sig netop om akserne mellem pædagogik og terapi. Tidligere syntes der at herske større usikkerhed om, hvor især grænsen mellem supervision og terapi skulle trækkes end i dag. Nu praktiseres supervision ofte sådan, at der nok arbejdes med terapeutens modoverføringsproblemer som noget centralt, men kun i relation til terapien og uden inddragelse af terapeutens personlige bag-

grund for dem. Eftersom dette arbejde almindeligvis vil give anledning til en hel del personlig refleksion hos supervisanden, kan det dog siges at rumme ikke uvæsentlige terapeutiske kvaliteter.

Spændingsfeltet mellem terapi og pædagogik hænger sammen med det følgende, nemlig mellem vejledning af supervisanden i specifikke psykoterapeutiske metoder og fremme af hans personlige udvikling. Afvejningen mellem metodeindlæring og personlig udvikling har været forskellig til forskellige tider og indenfor forskellige skoler. I den ældre psykoanalytiske litteratur har man som beskrevet lagt hovedvægten på fremme af analytikerens personlige egenskaber og deres udvikling gennem analysen. Efterhånden, og ikke mindst efter at man i højere grad har interesseret sig for at vurdere psykoterapi empirisk, har man imidlertid lagt større vægt på undervisning i metoder, for ikke at sige specifikke teknikker. Det er ikke mærkeligt. Det er væsentligt lettere at operationalisere og kvantificere teknikker og metoder end personlige egenskaber.

Måden, man har forholdt sig til empatibegrebet på, kan bruges som illustration af disse forskellige holdninger. Som det fremgik af Greensons beskrivelse, lagde han stor vægt på analytikerens evne til empati og syntes at mene, at denne evne udvikledes gennem egen analyse. Carl Rogers, der var ophavsmand til den klient-centrerede psykoterapi, interesserede sig ligeledes for uddannelse af psykoterapeuter. Han betragtede terapeutens ægthed, varme og empati som både nødvendige og tilstrækkelige terapeutiske færdigheder og udarbejdede et uddannelsesprogram til systematisk indlæring af bl. a. empati. Heri indgik en direkte træning af terapeutens adfærdsmæssige færdigheder, omend Rogers selv fortsat lagde stor vægt på den terapeutiske holdning.

Dette uddannelsesprogram blev videreført af andre, og i takt hermed blev graden af operationalisering og detaljering af de enkelte færdigheder øget mere og mere. I 1980'erne udarbejdedes fx et såkaldt mikrotræningsprogram (Ivey, 1980), hvor de terapeutiske færdigheder var nedbrudt i deres enkeltelementer, som skulle indlæres et ad gangen. De vordende terapeuter blev trænet i sådanne færdigheder som opmærksomhedsadfærd, følelsespejling og følelesesopsummering. Ved opmærksomhedsadfærd forstod man fx øjenkontakt, kropssprog, udsagn, der kunne opmuntre klienten til at fortsætte med at tale, og metoder, man kunne bruge for at vise, at man fulgte med i, hvad patienten følte og talte om. Efterhånden viste det sig imidlertid, at antallet af færdigheder stadig måtte øges. Man må jo uvilkårligt spørge, hvor ægtheden bliver af hos den terapeut, der har så travlt med at være opmærksom på reguleringen af sin egen ydre adfærd. Det er naturligvis let at gøre sig lystig på bekostning af sådanne absurde træningsprogrammer, som synes at have antaget det naive standpunkt, at en kompleks færdighed som empati kan indlæres i form af en række adskilte enkeltkomponenter. Men forløbet er en god illustration af de store risici, der er ved empirisk forskning i så komplekse menneskelige færdigheder, som der er tale om i psykoterapi.

Færdighederne nedbrydes i en række ydre påviselige adfærdssegmenter, mens det, der foregår *inde* i den enkelte, glider helt ud af billedet. Det er nemlig uagttageligt, umåleligt og ukvantificerbart. Risikoen ved i så høj grad at interessere sig for, hvad der foregår på det ydre plan, består i, at man til sidst kan tro, at det kun er det, der eksisterer, eller at det kun er det, der er væsentligt. Det er ligeledes interessant at notere sig, hvordan terminologien skifter: man glider over til at tale om teknikker i stedet for om metoder og om træning i stedet for om uddannelse. Forskningen synes dog – ikke overraskende – at vise, at man gennem træning nok kan forbedre sine færdigheder i interviewteknik, men at man ikke i væsentlig grad øger sin empati.

Imidlertid er det jo heller ikke så enkelt, at man uden videre kan forkaste disse forsøg som uvedkommende. Hvis det er naivt at tro, at man bliver en bedre terapeut af at tillægge sig en bestemt ydre adfærd, er det måske en lige så stor illusion at antage, at man helt kan undgå at beskæftige sig specifikt med, hvordan man fx bedst intervenserer i psykoterapi, og at man kan overlade til de vordende terapeuter selv at finde ud af det, når man bare hjælper dem til en bedre forståelse af, hvad der sker på det indre plan.

Der må formentlig være tale om en balance mellem metodeoplæring eller måske snarere methodedrøftelse på den ene side og personlighedsudvikling på den anden. Balancen skal muligvis også være forskellig på forskellige trin i den psykoterapeutiske uddannelse, således at metodeovervejelser spiller en relativt større rolle i begyndelsen af uddannelsen end senere.

Et interessant bidrag til denne diskussion kan hentes fra fx Chi et al. (1988) (fra Hougaard, 1996), som på generelt plan har beskæftiget sig med, hvad man forstår ved *ekspertise*. De hævder, at eksperter normalt kendetegnes ved overlegne evner på to områder: 1) med hensyn til problemerkendelse og 2) med hensyn til anvendelse af problemløsningsstrategier. De udmærker sig ved hurtig og præcis mønstergenkendelse og ser problemerne på en anden måde end den uerfarne, idet de hefter sig mere ved abstrakte dybdestrukturer i materialet end novicen, der fokuserer mere på konkrete overfladeinformationer. Hvis vi knytter disse overvejelser sammen med psykoterapi, er det nærliggende at tænke på forskellen mellem at interessere sig for de ydre symptomer (som novicen vil gøre) og de underliggende personlighedsstrukturer (som eksperten) eller på forskellen mellem at lytte til det manifesterede og det latente indhold i patienters udsagn. Eller vi kan anvende modellen på den ovenfor refererede forskning vedrørende uddannelse i empati. Eksperten kan gruppere informationer i meningsfulde enheder ud fra sin forhåndsviden, der er automatiseret og dermed kan anvendes uden at lægge beslag på opmærksomheden. Den forhåndsviden, der kan være tale om i denne sammenhæng, kan jo fx være vores teoretiske viden. Desuden gælder det, at eksperten er kendetegnet ved større evne til selvmonitorering og til at op-

dage fejl i sine egne løsningsforsøg, dvs han kan i højere grad være sin egen supervisor.

Vi er altså her tilbage ved en indlæring, der drejer sig om helheder i stedet for om detaljer og om forståelse i stedet for om brug af specifikke teknikker.

Hvis man henvender sig til den empiriske forskning for at få at vide, hvad der kræves af en god psykoterapeut, er der begrænset hjælp at hente. I de senere år er man ganske vist blevet stadig mere interesseret i forsøg på empirisk vurdering af kvaliteten af både psykoterapi og af uddannelse i psykoterapi, men det er svære områder at vurdere empirisk, da de er så komplekse og rummer elementer, der vanskeligt, om overhovedet, kan nås gennem traditionel empirisk forskning. Hougaard (1996) konkluderer, at forskning i psykoterapeut-uddannelse er et relativt forsømt område, og at forskningen ingen overbevisende dokumentation giver for værdien af terapeuters traditionelle uddannelse. Han mener dog, at de mangelfulde resultater hænger sammen med den relativt begrænsede og metodisk mangelfulde udforskning af indflydelsen af sådanne faktorer som erfaring og egenerapi på terapeutens arbejde.

Det konkluderes imidlertid hos Jørgensen (1997), at den empiriske forskning giver et ganske solidt grundlag for at tillægge den terapeutiske relation og samspillet mellem terapeut og patient en væsentlig betydning for det terapeutiske udbytte, og at en række undersøgelser har konkluderet, at den effektive terapeut altovervejende adskiller sig fra den mindre effektive gennem sin måde at relatere sig til patienten på fremfor ved sine mere tekniske kvaliteter. Det giver i hvert fald støtte til antagelsen om betydningen af terapeutens personlige væremåde.

Afslutning

Det er vanskeligt, måske umuligt, at sammenfatte entydigt, hvad god psykoterapi egentlig er, måske fordi det er en virksomhed, som dækker et bredt spektrum. Når man som ovenfor taler om »en effektiv psykoterapeut« eller i det hele taget om begreber som hurtighed, effektivitet og resultatorientering befinder man sig indenfor håndværksområdet. Dermed yder man imidlertid ikke god psykoterapi retfærdighed eller giver en dækkende beskrivelse af det psykoterapeutiske samspils kvaliteter. De må suppleres med begreber som fantasi, kreativitet, timing og intensitet, som er kvaliteter, der ligger nærmere ved kunstnerisk virksomhed. I psykoterapi når man ikke sjældent ud i sine personlige grænseområder, både erkendelsesmæssigt og følelsesmæssigt, på en måde, som ikke lader sig indfange af rent rationelle beskrivelser. Men ligesom ingen bliver en god kunstner uden at have arbejdet intenst med sit fags håndværksmæssige og tekniske aspekter, bliver ingen en god psykoterapeut uden at have gjort noget tilsvarende. Så selv om man fastholder, at de personlige kva-

liteter er af afgørende betydning for at blive en god-nok terapeut, gælder det samtidig, at man ikke udvikler sådanne personlige kvaliteter uden netop gennem ihærdigt arbejde, dels med sig selv, men også med forsøg på mestring af både teorier og metoder.

En sidste bemærkning: man uddanner sig ikke for tid og evighed til at være en god-nok psykoterapeut. Lige så vigtigt det er at erhverve sig de basale færdigheder, lige så vigtigt er det at vedligeholde og øge dem. At forblive en god-nok psykoterapeut kræver fortsat regelmæssig beskæftigelse med psykoterapi, fortsat læsning af teori, fortsat modtagelse af supervision og deltagelse i kliniske seminarer og undervisning. Også her kan vi lære af de norske krav til specialistuddannelsen i psykoterapi, som kræver dokumentation for vedligeholdelse af ovennævnte art, for at man kan opretholde sin specialiststatus.

LITTERATUR:

- CHI, M.T.H., GLASER, R & FARR, J.J. (red.) (1988). *The nature of expertise*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum.
- FRANK, J.D. (1973). *Persuasion and healing. A comparative study of psychotherapy*. Baltimore: John Hopkins Univ. Press.
- GREENSON, R.R. (1966). That »impossible« profession. *J. Am. Psychoanalyt. Ass.*, 14, 9-27.
- GREENSON, R.R. (1967). *The technique and practice of psychoanalysis*. N.Y.: Int. Univ. Press.
- HOUGAARD, E. (1996). *Psykotering. Teori og forskning*. Kbh.: Dansk psykologisk forlag.
- IVEY, A.E. (1980). *Counselling and psychotherapy: Skills, theories and practice*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- JØRGENSEN, C.R. (1997). Individualisering af den psykoterapeutiske metode. Psychoanalysens behandlingsteori (2); empiriske perspektiver. *Matrix*, 14, 112 - 152.
- KERNBERG, O. (1996). A Psychoanalytic Theory of Personality Disorders. I: CLARKIN, J.F. & LENZENWEGER, M.F. *Major Theories of Personality Disorder*. New York: Guilford Press.
- PINE, F. (1985). *Developmental Theory and Clinical Process*. New Haven: Yale Univ. Press.