

Bok

Terapeuten som menneske

Aslak Hjeltnes

Institutt for klinisk psykologi, Universitetet i Bergen

Aslak.Hjeltnes@psykp.uib.no

Boken beskriver de gode og berikende sidene ved å være terapeut, og gir nye perspektiver til den som måtte kjenne seg frelst eller låst til en bestemt metode. I psykoterapi møtes to ulike mennesker som begge søker veier til endring og utvikling. Klienten søker hjelp for symptomer og smertefulle livsvansker. Terapeuten søker vekst og mening gjennom sitt faglige virke. Vi har mange teorier og begreper for å forstå hva som skjer i løpet av disse møtene på terapikontoret. Vi har utallige teorier om klientene, men mangler kunnskap om terapeutens del av denne historien. Hva er psykoterapeutens eget bidrag i psykoterapi? Hvilken betydning har terapeutens personlige egenskaper og menneskelige livserfaringer? Hvordan endrer psykoterapeuter seg i løpet av sin yrkeskarriere? Og ikke minst: Hva er vekstkildene og fallgruvene for den som våger og velger et yrkesliv innenfor psykoterapi?

I antologien *Psykoterapeuten. En antologi om terapeutens rolle i psykoterapi* finner vi interessante forsøk på å besvare disse spørsmålene. Boken er dedisert til professor emeritus Michael Helge Rønnestad ved Universitetet i Oslo, som gjennom flere tiår har forsket på de profesjonelle og personlige sidene av psykoterapeuters virke og utvikling. Rønnestad var en sentral forsker i gjennomføringen av «The International Study of the Development of Psychotherapists», et omfattende forskningsprosjekt som inkluderte data fra 11 000 psykoterapeuter i 32 land. Rønnestad er en norsk forsker av internasjonalt format, noe boken gjenspeiler. Boken er utformet i anledning Rønnestads 70-årsdag av tidligere studenter, kollegaer og samarbeidspartnere, og rommer nyskrevne bidrag fra norske og internasjonale psykoterapiforskere.

Samlede forskerkrefter

Den første delen av boken, «Terapeutens bidrag i psykoterapi», åpner med to solide oversiktsarbeider fra henholdsvis David Orlinsky og Bruce Wampold. Orlinsky presenterer «den generiske modellen» for å studere endring i ulike former for psykoterapi, mens Wampold foretar en kunnskapsgjennomgang av hva empiriske studier forteller om kjennetegnene ved effektive terapeuter.

I den andre delen av boken, «Terapeutens profesjonelle rolle og arbeid», møter vi flere arbeider fra forskningsprosjektet «An Intensive Process-Outcome Study of the Interpersonal Aspects of Psychotherapy», som Rønnestad har ledet ved Psykologisk institutt på Universitetet i Oslo. Det er tydelig at dette prosjektet har vært med på å samle mange av forskerkreftene på UiO, og forskningsbidragene i denne delen er både interessante og klinikknære. Hanne Weie Oddli diskuterer betydningen av klinisk ekspertise – hvordan erfarne terapeuter arbeider på bestemte måter for å fremme endring hos klienten. De konkrete sidene av denne ekspertisen blir analysert av Anna von der Lippe, som drøfter hvordan man kan se at erfarne terapeuter allerede i første time begynner å intervensere på ulike måter i gode og dårlige terapiprosesser, og at studier av forskjellene i disse tidlige terapeutiske samspillene kan være viktige for å forstå utvikling av positive og negative relasjoner i terapi. Dette er et kort kapittel, men et sentralt tema. Bidragene fra denne pågående studien ved UiO

gir viktige og nyanserte beskrivelser av hvordan erfarne terapeuter arbeider for å fremme endring i møte med sine klienter. Slike seniorterapeuter kan fungere som inspirerende rollemodeller for hvordan vi kan og kanskje også *bør* bruke vår egen menneskelighet som en endringsfremmende ressurs i psykoterapi, men gir samtidig verdifulle påminnelser om at alle terapeuter er mennesker, og har menneskelige begrensninger. Selv erfarne terapeuter kan miste retningen og gå seg vill i de vanskelige landskapene av menneskelig lidelse.

Terapeutens utvikling

Tredje del av boken tar opp terapeutens egen profesjonelle og personlige utvikling. I et originalt og nytenkende bidrag drøfter McLeod hvordan psykoterapeuters utvikling ligner læringen som foregår i håndverkstradisjoner, og hvorfor det kan være interessant å se terapeututvikling i en større sosial og historisk kontekst. Veiledning og terapeutens personlige utvikling er en sentral del av disse læringsprosessene, og bidragene i denne delen tar for seg ulike former for emosjonelle og mellommenneskelige utfordringer som både kan fremme og hindre læring og egenutvikling i terapeutyrket.

I fjerde del, «Terapeuten som person», kommer vi nærmere de eksistensielle sidene ved livet som terapeut. Helene Nissen-Lie stiller det interessante spørsmålet om hvilke livserfaringer og motiver som får mennesker til velge et yrkesliv som psykoterapeut. Er dette et valg som tas av menneskelig nysgjerrighet, som en vei ut av egen livssmerter, eller gjennom å være et tidlig vitne til andre menneskers lidelse? Marit Råbu får tolv eldre terapeuter til å reflektere over «hva har det å være terapeut gjort med livet mitt?». Det er veldig interessant å lese hvilke menneskelige innsikter som kan vokse frem av et langt liv som terapeut. Dette kapittelet er det mest eksistensielt engasjerende bidraget i boken, og inneholder både kloke råd og rørende beskrivelser av de emosjonelle inntrykkene som sitter igjen etter å ha levd et langt yrkesliv i nærkontakt med andre menneskers vekst og lidelse.

Hva med rammebetingelsene?

Redaktørene opplyser i innledningen at de har tre siktemål med denne boken: Å ta utgangspunkt i forskningsbaserte bidrag, inkludere sentrale internasjonale forskere og presentere bidrag som tar opp forskjellige sider av terapeuters liv og yrkesmessige virke. De lykkes i dette. Like fullt kan man alltid ønske mer av en bok. Dette er kanskje mest et hjertesukk fra en ung psykolog i et felt som er i stor og rask endring, men som leser savner jeg en større vilje til å diskutere betydningen av denne forskningen i vår egen samtid. Forskningen på psykoterapeuters virke og utvikling sier mye vesentlig om hva som bidrar til god og dårlig terapi, og jeg skulle ønske boken i større grad reiste kritiske spørsmål om hvordan ytre rammebetingelser er med på å forme hva som skjer innenfor terapirummet. Hva skjer med psykologen og yrkesfeltet når køene vokser utenfor terapikontoret? Hvordan påvirker samfunnsendringer de faglige og personlige sidene av psykoterapeutens virke? Hvordan kan økonomiske, institusjonelle og organisatoriske forhold være med på å fremme eller hindre utvikling av gode terapeuter? Hvilken betydning har disse sosiale rammebetingelsene for utøvelsen av god eller dårlig psykoterapi? Det er fortsatt behov for mer forskning i dette feltet, og kanskje er tiden nå inne for å rette søkelyset mot psykoterapiens og psykoterapeutenes sosiale kontekst.

De internasjonale bidragene er ikke oversatt, noe som kan virke litt underlig i en norsk fagbok. Jeg tviler ikke på at norske psykologer har lært å lese engelsk, men burde ikke en så vesentlig fagbok ta litt mer ansvar for det norske fagspråket? For la det være sagt: Dette er en viktig bok. Den kan gi

nye perspektiver til både framtidige, unge og mer erfarne psykologer – særlig de som måtte kjenne seg frelst eller låst til en bestemt metode, eller opplever at de ikke lenger trenger eller orker å holde seg faglig oppdatert. Vi har mye å lære av denne forskningen. Boken beskriver de gode og berikende sidene ved å være terapeut, men antyder også de menneskelige – altfor menneskelige – faresignalene.

Jeg skulle ønske boken i større grad reiste kritiske spørsmål om hvordan ytre rammebetingelser er med på å forme hva som skjer innenfor terapirommet.