

## Vi skal bli betre

Signe Hjelen Stige

førsteamanuensis i klinisk psykologi ved Institutt for klinisk psykologi, UiB

Tony Rousmaniere vil at *eg* skal bli betre som terapeut, at *du* skal bli betre. Han vil vi skal trene. Som lesar blir eg dratt inn.

TONY ROUSMANIERE BRENN for målretta trening for å styrke terapeuteffektivitet – verkeleg brenn. Han hikar etter å bli betre som terapeut, stadig betre, for å kunne lukkast med dei klientane han elles ikkje klarer å hjelpe. «The other 50 %» er mantraet. Korleis skal vi hjelpe dei? Han vil at *eg* skal bli betre som terapeut, at *du* skal bli betre, at vi som psykoterapeutar verkeleg tek grep for å jobbe systematisk med korleis vi kan bygge og styrke ekspertise og effektivitet. Engasjementet hans strøymer ut av sidene og smittar. Som lesar blir du dratt inn. Det å stadig ville forbetre seg som terapeut treff mange og kjende strengar. Nye klanger blir utvikla i møtet mellom eigne erfaringar og praksis og boka sin bodskap om målretta trening.

Som lesar blir du tatt med på ei reise – ei personleg reise der fagutvikling er målet. Rousmaniere deler levande og raust, ærleg og uredd, om situasjonar som viser korleis han tviler på seg sjølv, blir engasjert, opplever nederlag i behandlingsforløp, og korleis han med vekslende hell arbeider for å forbetre seg som terapeut. Heile vegen viser han fram landskap etter landskap med kunnskap og forskning som er relevant for reisa han tek oss med på, og plassen han vil vi skal ende.

## Sårbar – og kunnig

Forfattern balanserer praktfullt mellom det å vise seg sårbar og menneskeleg feilbar og det å vise seg som kunnig med ei imponerende bredde i kunnskap som er relevant for utvikling av ekspertise for psykoterapeutar. Og heile tida gjer han dette utan å ta æra for andre sitt arbeid. Han viser inngående kjennskap til psykoterapi og til gleder og utfordringar knytt til det å vere terapeut. Han analyserer og samanliknar og viser korleis arbeidet vårt på mange måtar skil seg frå andre område der ein utviklar ekspertise. Ulikt andre felt jobbar vi i lukka rom der vi aktivt må oppsøke tilbakemelding, og der ekspertisen vår ikkje kan basere seg på automatikk og overinnlærte ferdigheiter.

Vi kan likevel lære frå andre område, meiner Rousmaniere, og går i andre delen av boka gjennom korleis medisin, utøvande fag og åndeleg praksis kan gi oss peikepinnar om viktige element vi må ha med om vi skal utvikle målretta trening for psykoterapi.

Denne delen av boka mistar likevel noko av dragkrafta på meg som lesar. Eg forventar ei tydelegare historie om korleis målretta trening skjer innanfor desse andre fagområda, og at Rousmaniere si historie difor kjem meir i bakgrunnen. Når dette ikkje skjer, blir eg som lesar frustrert, men eg heng framleis med. Og godt er det. For i tredje og fjerde del utdjupar Tony korleis ein, med prøving og feiling, kan utvikle ein rutine for målretta trening som ein kan nytte uavhengig av om ein er nybyrjar eller ein svært erfaren terapeut.

## Øvingar og utfordringar

Denne delen er inspirerende å lese, og svært hjelpsam, fordi han inneheld konkrete øvingar ein kan nytte. Samstundes vedkjenner forfattern at målretta trening er krevjande og gir plass til utfordringane knytt til å etablere målretta trening som ein naturleg følgjesven gjennom yrkeslivet. Så står vi att,

då, med disse fem: observasjon av eige arbeid; eksperttilbakemelding; små, stegvise læringsmål rett utanfor noverande kompetansenivå; gjenteken øving på spesifikke ferdigheter og kontinuerlig vurdering av eigen prestasjon ved bruk av klient-rapporterte utfallsmål. Ta dei med deg, grunn på dei – og bruk dei!