

Overbevisende terapeuttrening

Heidi Brattland
Nidelv DPS, St. Olavs Hospital

Det er lett å la seg overbevise av Vidar Husbys presentasjon av målbevisst ferdighetstrening – som samtidig understreker at det koster å utvikle seg.

Vidar M. S. Husby

MÅLBEVISST FERDIGHETSTRENING

- Øv på relasjonelle ferdigheter i psykoterapi



 GYLDENDAL

BOK *Målbevisst ferdighetstrening – Øv på relasjonelle ferdigheter i psykoterapi*

FORFATTER Vidar Maxmilan Sætre Husby

ÅR 2023

FORLAG Gyldendal

SIDER 240

Mye tyder på at psykologer ikke blir så mye bedre på å hjelpe folk etter hvert som årene går og vi klokker inn flere og flere timer med pasientsamtaler, kurs og veiledning. Vi bygger oss riktignok en «stadig mer raffinert forståelse av menneskesinnet», som Vidar Husby uttrykker det, men det er ikke dermed sagt at terapien blir bedre. Boka *Målbevisst ferdighetstrening* presenterer et smått revolusjonært alternativ til «signaturpedagogikken» vår: strukturert og systematisk ferdighetstrening *utenfor* terapirommet og borte fra pasienten. Framgangsmåten er lånt fra andre fagfelt, som sport og musikk. Husby flytter fokus bort fra hvordan vi *forstår* pasienten og terapien, og over til hva vi faktisk *gjør* – hva vi sier og hvordan vi sier det. Terapeuten beskrives i boken som en «veldig avansert håndverker».

Ydmyk og oppriktig

Husby er en karismatisk formidler. Han henvender seg direkte til leseren – det handler om jeg, du og vi – i et muntlig språk. Boken er full av fine formuleringer og lettfattelige forklaringer, og Husby gir mange eksempler fra sin egen praksis. Den ydmyke og oppriktige framtoningen er avvæpnende og vil nok appellere til mange lesere.

Det første rådet til leseren er å dyrke fram en støttende holdning til egen læring. Det å trene på noe vi ikke får til, kan være uvant og flaut. Men istedenfor å følge ryggmargsrefleksen om å unngå det, anbefaler Husby å se på skam og annet ubehag som tegn på at vi har trådt ut av komfortsonen og inn i en situasjon der vi kan lære noe nytt. Forfatteren forklarer detaljert hvordan man kan gå fram for å identifisere en klinisk utfordring der ferdighetene ikke strekker til, og definere et læringsmål. Selve treningen kan gjøres alene med videostimuli, eller i rollespill sammen med andre.

Man kan trene målbevisst på alt mulig, men Husby velger seg ett sett av ferdigheter for å illustrere treningsmetoden, nemlig de relasjonelle. Boken får dermed relevans uavhengig av hvilken modell man liker å jobbe etter. Hensiktsmessig håndtering av alliansebrudd får en sentral plass i denne delen av boken. En relativt kompleks modell blir brutt ned til enkle atferdsprinsipper, på godt og vondt. De favner neppe alt som er relevant, men dekker det vesentligste. Husby skal ha honnør for å avslutte treningsdelen av boken med øvelser i flerkulturelle ferdigheter, som vi ellers kanskje snakker for lite om. Samtidig framstår utvalget av ferdigheter litt tilfeldig. Mens noen av dem presenteres med referanser til forskningsfunn som underbygger at akkurat dette er viktig, er andre begrunnet kun ut fra personlige eksempler.

Læringens kostnad

Først i den tredje og siste delen av boka presenterer Husby teori og empiri på målrettet ferdighetstrening. Her kunne det gjort seg med litt mer stringens, ryddighet og nyansering. Empirikapittelet bør ikke leses som en uttømmende og kritisk gjennomgang av all relevant forskning. Husby skal selvfølgelig ikke lastes for at det fins lite empirisk fundert kunnskap om målrettet ferdighetstrening av terapeutferdigheter. Men det begrensede forskningsgrunnlaget er et viktig poeng

i seg selv: Selv om de personlige eksemplene og metaforene har så stor overbevisningskraft at man kan bli fristet til å endre hele utdanningssystemet vårt på dagen, er det for tidlig å si at terapeuter bør trene målrettet på akkurat denne måten.

... målrettet ferdighetstrening er en av få virkelig originale ideer innenfor feltet vårt de siste årene

Mens jeg leste tok jeg forfatterens oppfordring om å trene på selvobservasjon på alvor. Jeg registrerte hvilke impulser, følelser, tanker og kroppslige fornemmelser som dukket opp i respons på boken. Mange av reaksjonene var positive: inspirasjon, entusiasme og optimisme på vegne av faget vårt. Det virker spennende, morsomt og veldig lærerikt å trene målrettet. Da jeg leste et transkribert eksempel på en treningssesjon med Husby og en kollega, tenkte jeg at dette kan jeg godt se for meg å drive med. Samtidig kunne jeg kjenne en tendens til sidrumpet skepsis mot dette nymotens påfunnet (selv om det egentlig slett ikke er nytt for meg!), og en impuls om å komme med innvendinger.

Det skulle etter hvert vise seg at mine innvendinger er lite originale, for samtlige blir forutsett og imøtekommet av Husby. Han har sikkert hørt dem tusen ganger før. Likevel sitter jeg igjen med en usikkerhet knyttet til om det er realistisk å gjennomføre et så omfattende treningsprogram i praksis og i så stort omfang at det monner. Husby forsikrer om at det slett ikke er så komplisert som det kan virke ved første øyekast, men legger ikke skjul på at det kan være både slitsomt og ubehagelig. Læring og utvikling må nødvendigvis koste litt, og de potensielle gevinstene gjør opp for innsatsen, argumenterer han.

Mot slutten av boken skriver Husby at alle som har bidratt til den, deler «(ø)nsket om å etterlate oss faget i litt bedre stand enn det var da vi tok det over, og ønsket om å utvikle god hjelp.» Jeg ønsker (selvfølgelig) det samme, og vil mene at målrettet ferdighetstrening er en av få virkelig originale ideer innenfor feltet vårt de siste årene som har et slikt potensial. Riktignok er det et empirisk spørsmål om terapeuter faktisk blir bedre av å trene målrettet. Denne manualen vil gjøre det lettere å finne ut av. Husby håper at boken ikke bare leses, men også brukes. Jeg er enig. Jeg vil anbefale den til alle som er interessert i (videre-)utvikling av kliniske ferdigheter på egen eller andres vegne, inkludert psykologer og alle andre slags terapeuter, deres arbeidsgivere, studenter, undervisere, og ikke minst forskere, som godt kan brette opp ermene.