

# Variasjon gir best effekt

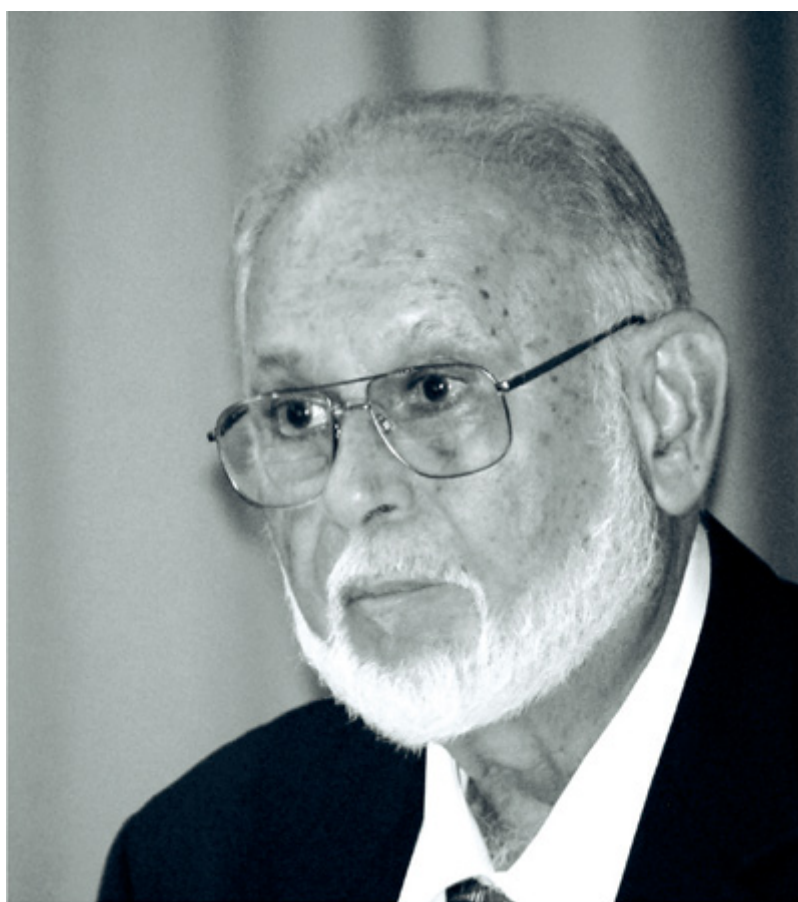
David Orlinsky forsker på hva som gjør at psykologer utvikler seg til å bli bedre terapeuter. - Klinisk erfaring, veiledning og egenerapi er nøkkelfaktorer, sier han.

TEKST

**Per Olav Solberg**

PUBLISERT 5. november 2014

---



DAVID ORLINSKY skal framover forske på hvilke utenomterapeutiske faktorer som påvirker psykologenes opplevelse av mestring.

(Foto: Svein Harald Milde)

EN AV NESTORENE i terapiforskningsfeltet, David Orlinsky, var i Oslo i forbindelse med Psykologikongressen i september. Orlinsky er professor ved Universitetet i Chicago. Han har bidratt mye i forskningsprosjekter i samarbeid med Psykologisk institutt ved Universitetet i Oslo og miljøet rundt professor Helge Rønnestad.

Forskningen han presenterte under konferansen, inngår som et kapittel i den helt ferske boken *The Developing Practitioner* (Routledge), som Orlinsky og Rønnestad har samarbeidet om. Forskningen er basert på data fra hele 12 000 psykologer fra ulike land. Av disse er 2 000 norske. Å jobbe klinisk variert, med en omfattende metodisk verktøykasse, er en av faktorene som gjør at psykologer opplever mestring, ifølge studien.

– Er en hammer det eneste verktøyet du har, behandler du ethvert problem som om det var en spiker. Det samme gjelder i terapi. Har du flere metodiske og teoretiske tilnærminger å velge mellom, er sjansen større for å få til «a healing environment», som Orlinsky uttrykker det.

Å jobbe i ulike terapeutiske konstellasjoner virker også inn på psykologers opplevelse av egenutvikling.

– Har man erfaring fra familierapi, gruppeterapi og/eller parterapi i tillegg til individualterapi, øker læringen og mestringsopplevelsen hos terapeuten, slår Orlinsky fast.

### **Det som ikke virker**

Den samme forskningen avdekker også hvor stor andel av psykologene som opplever liten mestring i terapeutrollen, og hva behandlerne mener *ikke* bidrar til opplevelse av økt kompetanse og utvikling.

– Egenterapi, klinisk praksis og veiledning oppleves langt mer utviklende enn å være med på seminarer, lese fagbøker/artikler og ha faglige diskusjoner med kollegaer, påpeker Orlinsky.

Et sentralt funn er også andelen psykologer som opplever å ha en praksis som ikke hjelper pasientene. 10 prosent av terapeutene i undersøkelsen oppgir å ha det Orlinsky kaller «a distressed practice». Disse psykologene opplever stor grad av angst og kjedsomhet i møte med pasientene.

– Spørsmålet er hva man selv gjør som terapeut når vanskelige følelser oppstår. Forskningen vår viser at «distressed practice» naturlig nok er mye mer framtrødende når man er fersk terapeut enn erfaren terapeut. De fleste psykologer kjenner nå og da på kjedsomhet og angst i møte med pasienter. Blir disse følelsene derimot dominerende, må man være på vakt: Hvorfor skjer dette? Hva kommer denne blokkeringen av? Å både være nysgjerrig på seg selv og dedikert til rollen som terapeut blir en forutsetning for å jobbe med slike problemer. Hvis man av ulike grunner ikke makter dette, stagnerer man, sier David Orlinsky.

#### **LES OGSÅ**

#### **Et ledelsesspørsmål**

Hvordan psykisk helsevern ledes, er avgjørende for om behandlerne får utvikle seg og gjøre det de mener er mest givende, mener psykolog Tage Wester.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 51, nummer 11, 2014, side 930-931*

**TEKST**

**Per Olav Solberg**, redaksjonssjef