

Har vi glemt klienten?

Hvordan bidrar klienter til endring i terapi? Ny bok oppsummerer kunnskapen om klientfaktorer, og gir nyttige tips til klinikere.

ANMELDT AV

Aslak Hjeltnes

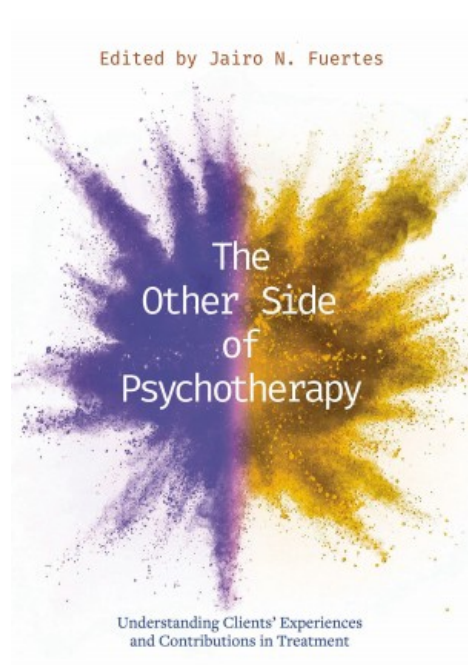
PUBLISERT 28. april 2023

EMNER

psykoterapi

klientfaktorer

Terapeutisk relasjon



BOK *The Other Side of Psychotherapy: Understanding Clients' Experiences and Contributions in Treatment*

FORFATTER Jairo N. Fuertes

(red.) **ÅR 2022 FORLAG**

American Psychological

Association (APA) **SIDER** 402

Psykoterapilitteraturen handler ofte om hva som skal til for å bli en god terapeut, eller hvordan vi kan bli mer kompetente utøvere av en bestemt metode. Det er gode grunner til dette. Fokuset på terapeut og metode handler om ansvaret vi har som fagpersoner for å gjøre det vi kan for å hjelpe andre, og har støtte i forskning på terapeutens personlige væremåte og praktiske ferdigheter. Oppmerksomheten mot terapimetoder og

terapeutfaktorer kan samtidig gjøre at vi risikerer å overse en annen viktig faktor i terapi – klienten.

The Other Side of Psychotherapy: Understanding Clients' Experiences and Contributions in Treatment føyer seg inn i en rekke APA-utgivelser om innsikt, transformerende eller korrigerende erfaringer og terapeuteffekter (Castonguay & Hill, 2007, 2012; Castonguay & Hill, 2017). På norsk foreligger også den lesverdige antologien *Psykoterapeuten*, som i større grad tar for seg terapeuten (von der Lippe et al., 2014). Denne nye boken tar for seg «den andre siden» av fortellingen – hvordan klienten selv bidrar til endring i psykoterapi.

I innledningen fremhever redaktøren Jairo Fuertes at feltet i stor grad har vært terapeut-sentrert. Han påpeker at selv om vi anerkjenner at psykoterapi er et samarbeid som involverer klienten, snakker vi ofte som om våre metoder og ferdigheter er de viktigste faktorene i terapi. Vi kan glemme at det er *klientfaktorer* som forklarer den største andelen av varians i utfall (Asay & Lambert, 1999; Bohart & Wade, 2013; Wampold, 2010). Fuertes sammenligner psykoterapi med et fysisk treningsrom – hvor terapeuten kan lære klienten å gjøre nye øvelser og fungere som en god trener – men hvor også klientene gjør mye av arbeidet. Fuertes er tydelig på at boken ikke ønsker å devaluere betydningen av terapeuten eller terapien, men fremhever at vi trenger å forstå hvordan klienter bidrar til endring i terapi. Hva skjer utenfor terapirommet? Hva gjør klientene mellom timene? Hvordan tar klienten i bruk terapien i livet sitt?

«Vi kan glemme at det er klientfaktorer som forklarer den største andelen av varians i utfall»

Klientens bidrag i terapi

Den første delen av boken diskuterer betydningen av klientfaktorer, og måtene klienter påvirker prosessen og utfallet av psykoterapi. Arthur Bohart og Karen Tallman presiserer at klienten ikke er en passiv mottaker av terapeutens intervensjoner, men en aktiv bidragsyter som bruker ulike deler av terapien til å gjøre endringer i eget liv utenfor terapirommet. De neste kapitlene drøfter hvordan vi kan motivere klienter til endring, og bruke kunnskap om hvilke endringsstadier klientene befinner seg i for å skreddersy behandlingen bedre. Timothy Anderson og Matthew Perlman har et interessant kapittel hvor de foreslår at også klientens (ikke bare terapeutens) mellommenneskelige ferdigheter bidrar til endring i terapi. Klientens evne til håp og resiliens kan for eksempel være avgjørende for terapeutens evne til å fremme endring. Brent Mallinckrodt drøfter klienters opplevelser av tilknytning i den terapeutiske relasjonen, og hvordan terapeuter kan legge til rette for korrigerende emosjonelle erfaringer når de møter klienter med utrygge tilknytningsstiler.

Andre del av boken fokuserer på hvordan klienter bidrar til den terapeutiske relasjonen. Charles Gelso og Kathryn Kline diskuterer hvordan klienter opplever og bidrar i den terapeutiske relasjonen – både i arbeidsalliansen, overførings- og motoverføringsmønstrene og det menneskelige møtet mellom terapeut og klient. Heidi Levitt og kollegaer diskuterer betydningen av responsivitet – terapeutens evne til å tilpasse sine intervensjoner og relasjonelle væremåter for å møte de ulike behovene klienter har i terapi. Cheri Marmarosh diskuterer hvordan tap og traumer i klientens relasjonshistorie kan påvirke hvordan de opplever avslutning av terapi. Hun trekker også frem at klienter kan kjenne avvisning, sorg, depresjon eller angst når de blir overført til en ny terapeut. Dette «overføringssyndromet» er viktig å vite om for terapeuter som skal skifte jobb eller overta pasienter fra andre behandlere.

En verdifull påminner

Boken er et viktig bidrag til en mer helhetlig forståelse av hvordan psykoterapi virker, og flere av kapitlene fortjener en plass i psykologutdanningene og videreutdanninger i psykoterapi. Den gir en verdifull påminner om at endring i terapi handler om mer enn våre terapeutiske teorier, metoder og ferdigheter. Vi har en viktig rolle, men vi må ikke glemme klienten i denne historien.

«Boken er et viktig bidrag til en mer helhetlig forståelse av hvordan psykoterapi virker»

Det betyr ikke at boken er uten svakheter. Det er noe paradoksalt med en bokantologi om klientens betydning hvor alle kapitlene og bidragene er skrevet av eksperter. Hvor ble det av klientene på denne forfatterlisten? Jeg tviler ikke på at bidragsyterne har mye ekspertise og kan ha viktige erfaringer fra egenerapi, men savner en tydeligere klientstemme. Også i denne boken blir klienten Den andre. En antologi om klienten kunne også hatt egne kapitler om makt eller mangfold i terapirommet. Hvilke erfaringer velger klienter å dele eller *ikke* dele i terapi? Klienters perspektiv på forverring og manglende endring i terapi burde også vært mer adressert. Dette er et viktig tema, selv om det kanskje ikke er den historien vi ønsker å høre.

Denne boken er viktig fordi den utvider måtene vi tenker om psykoterapi. Bidragsyterne påpeker at mye av faglitteraturen er terapeut-sentrert. Det er et paradoks at vi retter mye oppmerksomhet mot forskjeller mellom ulike terapeutiske metoder og terapeutiske ferdigheter, når forskning peker på at klientfaktorer forklarer den største andelen av varians i utfall i psykoterapi. Fuertes fremhever at klienten har erfaringer og kunnskap vi ikke alltid forstår, og som har vært underbelyst – men som kan være avgjørende i psykoterapi. Det er et viktig gap mellom våre terapeutiske intensjoner og metoder – og erfaringene til menneskene vi ønsker å hjelpe. Som de sier på T-banen: *mind the gap*.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 60, nummer 5, 2023, side 331-333

ANMELDT AV

Aslak Hjeltnes

+ Vis referanser

Asay, T. & Lambert, M. J. (1999). The empirical care for the common factors in therapy: Quantitative findings. I M. A. Hubble, B. L. Duncan & S. D. Miller (Eds.), *The heart and soul of change: What works in therapy*. American Psychological Association.

Bohart, A. C. & Wade, A. G. (2013). The client in psychotherapy. I Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change (Vol. 6, pp. 219-257). Wiley.

Castonguay, L. G. & Hill, C. E. (2007). *Insight in psychotherapy*. American Psychological Association.

Castonguay, L. G. & Hill, C. E. (2012). *Transformation in psychotherapy: Corrective experiences across cognitive behavioral, humanistic, and psychodynamic approaches*. American Psychological Association.

Castonguay, L. G. & Hill, C. E. (2017). *How and why are some therapists better than others? Understanding therapist effects* (First Edition. ed.). American Psychological Association.

von der Lippe, A., Nissen-Lie, H. A. & Oddli, H. W. (Eds.). (2014). *Psykoterapeuter: En antologi om terapeutens rolle i psykoterapi*. Gyldendal akademisk.

Wampold, B. E. (2010). The research evidence for the common factors models: A historically situated perspective. I I. B. L. Duncan, S. D. Miller, B. E. Wampold & M. A. Hubble (Red.), Eds.), *The heart and soul of change: Delivering what works in therapy* (2 ed., pp. 49-81). American Psychological Association.