

VI MÅ IKKE TEKNOKRAT TERAPI

AF ANITA FRANK GOTH, *JOURNALIST*
FOTO AF ASBØRN SAND

Professor **Carsten René Jørgensen** gør i sin nye bog op med brug af specifikke teknikker og behandlingsmetoder, der kan 'fixe' mennesker med bestemte diagnoser. Derimod er han fortaler for en humanvidenskabeligt forankret forståelse af psykoterapi og for, at vi bør interessere os mere for, hvad der egentlig foregår i det psykoterapeutiske rum – og hvad det vil sige at indtage en psykoterapeutisk holdning i sit behandlingsarbejde.



RISERE

Når professor Carsten René Jørgensen ser ud over det psykoteraeutiske landskab, synes han, der er for meget fokus på teknik og metoder, mens terapeutens rolle fylder for lidt. Psykoterapi er et modbillede til den accelerations-kultur, vi lever i, hvor alt skal gå stærkt. I det terapeutiske rum bliver farten sænket, og der er ingen hurtige fix. Derimod løser man problemer på den lange bane ved at stoppe op, mærke efter, insistere på eftertanke – og det er styrken ved psykoterapien. Det er vigtigt, at vi holder fast i det, mener Carsten René Jørgensen, professor i klinisk psykologi ved Aarhus Universitet og tilknyttet Klinik for Personlighedsforstyrrelser i Risskov.

Magasinet P har sat Carsten René Jørgensen stævne i anledning af udgivelsen af hans nye bog *Den psykoteraeutiske holdning*. Her går han helt tæt på psykoterapi – og kommer langt omkring i den næsten 500 sider lange bog.

– Ambitionen med første del af bogen er på psykoteraeutforskningens egne præmisser at undersøge, om det er vigtigt at fokusere på specifikke teknikker. Og der er ikke noget, som tyder på, at der er nogen klinisk betydningsfuld forskel på effekten af de almindelige, anerkendte behandlingsmetoder. Til gengæld er det vigtigt, at man er uddannet i en terapeutisk model og metode – og gerne flere – som retter sig mod patientens lidelse, siger Carsten René Jørgensen på baggrund af store metaanalyser af

behandlingseffekten af de forskellige metoder på psykiske diagnoser som depression, angst og personlighedsforstyrrelser.

I bogens anden del udfolder han, hvad det vil sige at indtage en psykoteraeutisk holdning – en særlig måde at opleve, åbne sig for, forstå og relatere sig til patienten – og hvad der udspiller sig i terapien.

Ny balancegang efterlyses

Metoder og manualisering er et af omdrejningspunkterne i Carsten René Jørgensens bog, fordi:

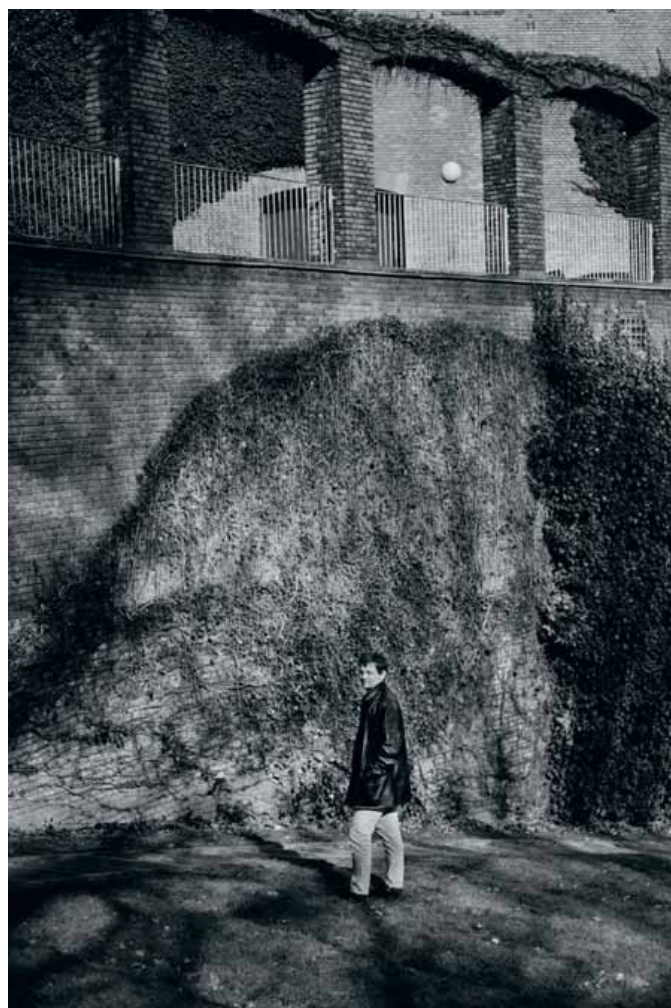
– Vi har for længe været overdrevent optaget af specifikke metoder. Men det handler også om det menneskesyn, der ligger til grund for, at vi hele tiden går efter specifikke teknikker til at behandle bestemte diagnoser og systemfejl, understreger Carsten René Jørgensen.

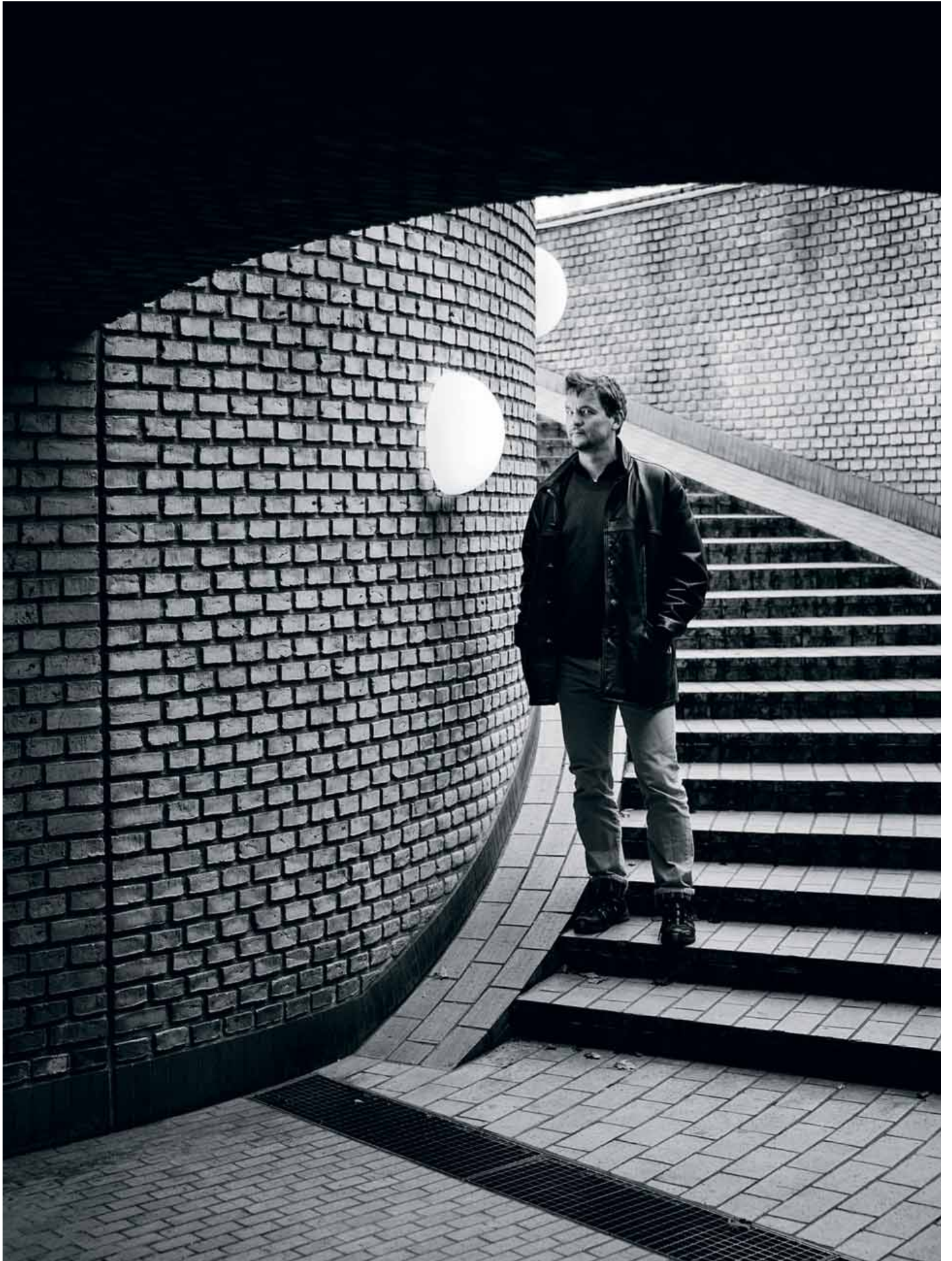
– Vikan se, at der ingen lineær sammenhæng er mellem adherence og behandlingseffekt, men at det snarere følger en U-kurve, hvor det indtil et vist punkt er smart at følge en sammenhængende strategi. Det betyder, at følger man en bestemt strategi rigtigt, er der ingen fleksibilitet i forhold til den enkelte patient, hvilket ødelægger den terapeutiske proces og

patientens udbytte. Som man ville sige på engelsk "too much of a good thing" er ikke nødvendigvis godt, fortæller Carsten René Jørgensen, der samtidig understreger, at ved lav adherence er der omvendt ingen linje i terapien, hvilket skaber forvirring og også undergraver behandlingens effekt.

– Derfor argumenterer jeg for, at vi er nødt til at finde en anden balance mellem på den ene side en meget teknikfokuseret og effektivitetsorienteret tilgang til terapi, og på den anden side en mere menneskeligt orienteret tilgang. Min ambition er, at vi skal have en bedre balance og bevæge os i en mere humanvidenskabeligt forankret retning og se på, hvad der foregår i relationen mellem terapeut og klient, samtidig med at vi er lidt mindre optaget af specifikke teknikker, siger Carsten René Jørgensen.

Han understreger, at psykoterapi ikke udelukker medicinsk behandling, eller at psykiske lidelser kræver diagnoser, men





at psykoterapien griber det anderledes an. Med *Den psykoterapeutiske holdning* inviterer han derfor både erfarne og kommende psykoterapeuter ind i et rum med plads til refleksion om, hvad der er virksomt, og hvad det egentlig vil sige at tænke og forholde sig psykoterapeutisk til sig selv og sine patienter. Først og fremmest med fokus på individuel psykoterapi til unge og voksne med middel- til svære lidelser. For som Carsten René Jørgensen pointerer, handler bogen ikke om hjælp til mennesker med lettere problemer, der skal have kortvarige samtaleforløb. Samtidig er den grundlæggende psykoterapeutiske holdning, han beskriver i sin bog, dog også relevant ved andre former for behandling af psykiske vanskeligheder, eksempelvis gruppe- og miljøterapi.

Psykoterapi er ikke en standardpakke

– God psykoterapi kræver tid. Hvis man er ansat i en institution, hvor der ikke er ret megen tid, og man hele tiden bliver afkrævet effektivitet, er det ikke den bedste ramme. Psykoterapi er sjældent foreneligt med meget få sessioner og stressende arbejdsvilkår. Der skal være tid, rum og ro til at fordybe sig. Også derfor er der brug for en ledelse, som forstår, hvad psykoterapi er.

– I psykiatrien har standardforløb med et bestemt antal sessioner været udbredt. Heldigvis er det nu på retur, for psykoterapi kan netop ikke standardiseres. Nogle gange kan det gøres med relativt få sessioner, andre gange tager det betydeligt længere tid. Det afhænger af, hvilket menneske man sidder overfor, med hvilke problemer, og det kan ikke standardiseres. Det er vigtigt, at man arbejder i en psykoterapeutisk kultur, hvor man forstår det.

Samtidig er den psykoterapeutiske kultur et praksisfællesskab den optimale ramme for oplæring af nye psykoterapeuter.

Som uddybning af dette forhold peger Carsten René Jørgensen på det enkle faktum, at det kan være tidskrævende at bygge en tillidsfuld relation op mellem terapeut og patient, ligesom mennesker er forskellige.

Carsten René Jørgensen indrømmer, at problemstillingen er svær, når

ressourcerne er begrænsede, og systemet er presset, og man kan heller ikke entydigt sige, at manualisering altid er dårligt. For selvom standardisering af behandlingslængde og metode er uhenigtsmæssig i forhold til mere erfarne terapeuter, så kan utrænede terapeuter godt have glæde af det. Firkantede krav om at følge en bestemt teknik er dog sjældent en god idé. Omvendt er der også brug for at udtænke nye metoder til at kvalitetssikre den psykoterapeutiske behandling.

I bogen pointerer Carsten René Jørgensen, at mennesker med alvorlige problemer kræver længerevarende forløb og ro omkring terapien, så ideelt set skal terapeuten ikke være tvunget til at løbe spidsrod for at argumentere for allokering af ressourcer til det terapeutiske forløb. Det vil sige, at særlige krav skal være opfyldt for at kunne kalde det psykoterapi. Ellers må vi kalde det støttende samtaler eller rådgivning. Og det er vigtigt at holde sig for øje, hvornår man gør hvad, i besparellestider, understreger professoren.

Risiko for teknokratisering

Den psykoterapeutiske holdning er et forsvaret for humanismen. For ifølge Carsten René Jørgensen er der viden at hente i fortidens erkendelser, og bogen smider heller ikke Freud ud med badevandet.

– En del nye psykoterapibøger er klart ringere end ældre, de er mere teknokratiske, unuancerede 'how-to-do' anvisninger. Hvis man for alvor skal forstå det at være menneske, skal man læse ældre psykoanalytisk litteratur eller skønlitteratur, siger han og anbefaler psykoterapeuter at hente viden i kunstens og skønlitteraturens verden for at blive klædt på til at se mennesket, herunder sine patienter som oplevende, meningsfulde og aktivt agerende subjekter.

– Der er altid en mening med det enkelte menneskes handlinger og gode grunde til, at folk har det, som de har det. Der er altid meningsfulde grunde til, at en patient handler på bestemte måder, også selvom patienten umiddelbart synes at handle irrationelt og selvdestruktivt

– og det er det, terapeuten og patienten i terapien sammen skal finde ud af, understreger Carsten René Jørgensen.

Som bogens titel antyder er psykoterapi netop centreret omkring en særlig holdning og en særlig måde at møde patienten på i det psykoterapeutiske rum. Her stiller terapeuten sig til rådighed ved både at være til stede, indgå i et samspil og samtidig bevare et ydre blik og være observatør. Terapeutens primære interesser er patienten som oplevende, meningssøgende og aktivt agerende person, ikke som en samling symptomer eller afvigende adfærd. Fokus er patientens indre psykiske realitet og hvad der udspiller sig i relationen lige her og nu. Selve det terapeutiske materiale fremkommer netop ved at være opmærksom på kontakten, og hvad der sker imellem terapeuten og patienten. Her vender Carsten René Jørgensen igen tilbage til teknikkerne:

– Risikoen ved at være for optaget af specifikke teknikker er, at vi teknokratiserer terapi. Vi forskyder opmærksomheden væk fra kontakten og relationen mellem patient og terapeut, hvad der foregår lige her-og-nu, over til fokus på en særlig metode, hvor terapeuten i princippet kan erstattes af en anden.

– Det er vigtigt, at terapeuter er veluddannede, men der er intet, der tyder på, at den ene metode er afgørende bedre end den anden. Visse behandlingsmetoder har større appel frem for andre for den enkelte terapeut. Selv arbejder jeg med en moderne udgave af psykoanalytisk- eller relationel terapi, for det passer godt til mig som person. Jeg ville være elendig, hvis jeg skulle arbejde med en meget streng adfærdsterapi, for det kan jeg slet ikke identificere mig med.

Nej til manualisering af terapeutens personlighed

Et af bogens pointer er, at nok er bestemte metoder ikke så vigtige, men at terapeutens personlige kompetencer og kvaliteter i langt højere grad er afgørende for en vellykket psykoterapi. Og personlige kompetencer kan man ikke manualisere, hurtigt træne sig til eller læse i en bog.

– Psykoterapeuter skal være gode til at etablere kontakt, til psykologisk nærhed og følelsesmæssig afstemning i forhold til den anden. Personens dømmekraft er afgørende, og behandleren skal turde være i en konflikt og være i stand til at håndtere også alvorlige konflikter præget af mange forskelligartede og stærke følelser.

Forskning, især i Norge og USA, taler om mesterterapeuter, som har helt særlige kvaliteter. Dem har vi dog, ifølge Carsten René Jørgensen, endnu ikke nok empirisk viden om, men han mener, det er afgørende at have terapeutens egen-skaber som menneske in mente, når man skal udvælge og uddanne kommende psykoterapeuter. Der er nogle kendetegn, man allerede kan indkredse.

Mesterterapeuter er psykisk modne og sensitive mennesker, der mærker, hvad der sker i kontakten mellem mennesker, og de er ikke låst af perfektionisme. Ofte har de stor erfaring med mange komplekse patientforløb bag sig. Mesterterapeuten er også nysgerrig af natur og åben over for, hvad der sker i mødet med den enkelte patient. Et andet kendetegn er, at han eller hun er styret af et stærkt etisk kompas. Mesterterapeuten sætter flere metoder i spil og arbejder med en strategisk tilgang og stærk dømmekraft, der etablerer en god behandlingsrelation, fortæller Carsten René Jørgensen.

– Derfor fokuser min bog også på uddannelsen af psykoterapeuter. Her rejser jeg spørgsmålet om, hvorvidt vi skal fokusere på formidling af specifikke teknikker, eller om vi i højere grad også skal fokusere på udvælgelsen og udviklingen og træning af de rigtige personer, siger han og fortsætter:

– Menneskelige kvaliteter som relationsevne, dømmekraft og evne til kontakt følger ikke nødvendigvis et karaktergennemsnit. Bøglige evner og gode karakterer er afgørende for at få en grunduddannelse som fx psykolog eller læge, men som sorteringsmekanisme til psykoterapeutuddannelse bør fokus være noget bredere. Og en psykologuddannelse kan jo bruges til meget andet end at være psykoterapeut, understreger han.

Både psykoterapeuter og patienter ligger under for ideen om det perfekte

Carsten René Jørgensen mener, at de høje standarder for, hvornår man er god nok som menneske og tidens ideal om perfektion, er krævende størrelser. Men det er idealer, som alle ligger under for. Både psykoterapeuter og patienter.

Det er derfor vigtigt, at psykoterapeuter ikke repræsenterer eller gentager samtidens elementer med en instrumentel tilgang til det at være menneske, selvom kroppen og psyken fortæller, at der er noget galt.

– Når man fx forsøger at bedøve sig med antidepressiv medicin for at kunne præstere ideelt på sit arbejde, og med en overdreven handlingsparathed hele tiden tvinger sig selv til at se fremad, fremfor at tænke sig om og se på sit indre liv, fornægter man, at mennesket er et skrøbeligt væsen, som er udsat og afhængig af andre. Det må vi ikke glemme og skubbe væk, når vi skal hjælpe mennesker, der har det psykisk svært. Hvis det skal gå for hurtigt, hvis det bliver for handlingsorienteret, og vi skal standardisere og effektivisere for meget i måden, vi arbejder på som terapeuter, risikerer vi at gøre det samme eller gentage det

samme skadende mønster, der er en del af baggrunden for patientens problemer. Så også på det niveau er man nødt til at tænke det terapeutiske rum som et modbillede til den hastige og på nogle punkter umenneskelige samtidskultur.

I samme åndedrag understreger Carsten René Jørgensen, at kuren mod denne vildfarelse er at anerkende menneskets indre liv og det, at vi har brug for kontakt. Rigtig kontakt, fra menneske til menneske, og den øgede forståelse af sig selv og andre, som kan opstå det intensive møde med en psykoterapeut.

Man argumenterer jo som regel med økonomiske synspunkter, og Carsten René Jørgensen medgiver gerne, at psykoterapi er dyrt. Derfor er han fortaler for, at det altid er en vigtig opgave at vurdere hvem, der skal have det tilbudt, og hvem, der selv skal betale.

– Vi skal sikre kvaliteten, og at de, der laver langvarig psykoterapi, er i stand til det og selv kan vurdere, hvornår det er tid til at afslutte terapien. Der er naturligvis ikke tale om en blankocheck, siger han. ●

Den psykoterapeutiske holdning er udkommet på Hans Reitzels forlag i år.

Hvis det skal gå for hurtigt, hvis det bliver for handlingsorienteret, og vi skal standardisere og effektivisere for meget i måden, vi arbejder på som terapeuter, risikerer vi at gøre det samme eller gentage det samme skadende mønster, der er en del af baggrunden for patientens problemer. Så også på det niveau er man nødt til at tænke det terapeutiske rum som et modbillede til den hastige og på nogle punkter umenneskelige samtidskultur.

