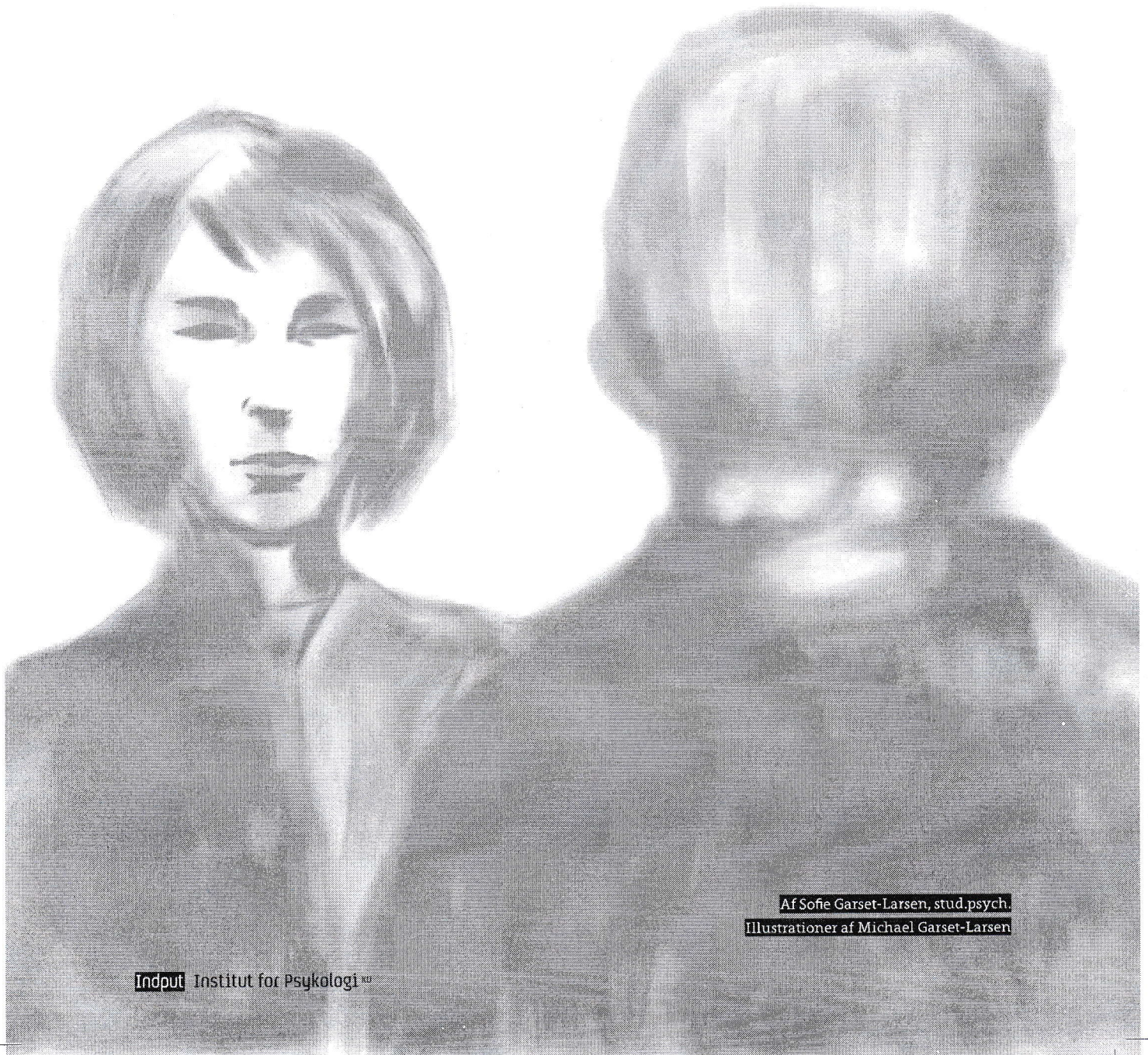


DU KAN IKKE LÆSE DIG TIL AT BLIVE EN GOD SAMTALEPARTNER



Af Sofie Garset-Larsen, stud.psych.
Illustrationer af Michael Garset-Larsen

Det er påvist at terapiens nonspecifikke faktorer, herunder alliancen, er signifikant relateret til positiv terapeutisk effekt. I løbet af de sidste 25 år er der sket væsentlige ændringer i synet på den terapeutiske alliance: Fra at betragte alliancen som gyldig inden for hovedsageligt psykoanalytisk og psykodynamisk psykoterapi, betragtes alliancen i dag som væsentlig for alle former for psykoterapeutisk virksomhed. I de nutidige psykologibøger omhandlende psykoterapi fremstilles ofte et synspunkt om, at sandsynligheden for et gunstigt resultat i terapien øges, hvis klienten opfatter terapeuten som: Interesseret, autentisk, engageret, respekterende, forstående og samarbejdende. Men hvorledes sikrer vi nyuddannede psykologer en god terapeutisk alliance, og hvad bør vi stræbe efter at opnå i en terapeutisk kontekst?

INTERVIEW. Begreber som autenticitet, engagement, respekt er alle ord, som er nemme at læse, men det er ikke altid en selvfølge, at de er lige så nemme at omsætte til praksis. I denne forbindelse har jeg været i kontakt med privatpraktiserende psykolog Kim Bonnesen på Diakonissestiftelsen på Frederiksberg. Kim Bonnesens psykologiske arbejde er inspireret af et eksistentielpsykologisk og spirituelt livs- og menneskesyn, og han har et stort fokus på den terapeutiske alliance i sit arbejde. Derudover har jeg været i kontakt med Ph.d.-studerende Sofie Folke, hvis projekt omhandler klient- og terapeutfaktorer, som indvirker på den terapeutiske alliance i to behandlingsformer for bulimi. Projektet er en del af Bulimiprojektet ved Institut for Psykologi, Københavns Universitet.

Både privatpraktiserende psykolog Kim Bonnesen og Ph.d.-studerende Sofie Folke har hver især bidraget med deres refleksioner i forhold til mine spørgsmål vedrørende alliancebegrebet i en psykoterapeutisk virksomhed.

Hvordan forstår du alliance-begrebet inden for psykoterapi?

Kim Bonnesen: *At jeg og min klient har en god alliance sammen, vil ret og slet sige, at vi har et godt samarbejde. Forudsætningen herfor er, at vi er enige om, hvad vi skal arbejde med, og begge har accept af arbejdsmåden. Som regel betyder det også, at min klient oplever sig mødt, hørt, forstået og typisk også hjulpet, og at jeg har en oplevelse af, at jeg har greb om tingene.*

Sofie Folke: *I min forståelse af alliancen støtter jeg mig oftest til Edward Bordins beskrivelse af arbejdsalliancen (Bordin 1979, 1994) som enighed mellem terapeut og klient om:*

- 1) Målet for terapien (dvs. enighed om hvad terapien sigter mod, eksempelvis større selvindsigt, symptomreduktion eller andet).*
- 2) De terapeutiske opgaver (enighed om hvordan klient og terapeut bedst arbejder sammen for at nå de terapeutiske mål).*
- 3) En tryk og tillidsfuld relation.*

Begrebet "formålsrettet samarbejde" (inspireret af Bordin) er det jeg forstår ved alliancebegrebet.

Hvad gør du rent lavpraktisk for at sikre en god terapeutisk alliance?

Kim Bonnesen: Jeg går altid ind i en samtale, som om den kunne blive den sidste og forbereder mig altid på evt. at afslutte en klientsamtale, om nødvendigt. Samtidig forsøger jeg at understøtte alliancen ved at opbygge en god relation. Hvis jeg skal gøre mig forhåbninger om at se min klient igen, skal vi have en velfungerende relation sammen.

Sofie Folke: I starten af et samtaleforløb forsøger jeg at bruge god tid på at tale om, hvad et godt (psykologisk) formål med det (ofte tidsbegrænsede) terapeutiske forløb kan være. Dette formål er naturligvis løbende til forhandling/genovervejelse i løbet af terapien. Derudover er indgydelse af håb, motivation og ikke mindst tryghed (i relation til mig som terapeut) vigtige parametre for en god samarbejdsrelation. Hvordan dette forløber, afhænger dog i høj grad af henvendelsesproblematikken. For nogle klienter kan det at blive tryk i relation til terapeuten være hele formålet med terapiforløbet.

I forhold til at sikre en god terapeutisk alliance har du så nogle gode råd til os psykologistuderende, der er ved at være færdiguddannede og skal til at have vores første samtale med en klient?

Kim Bonnesen:

Inden samtalen: Lad være med at overforberede dig før dine samtaler, og lad være med at tro, at du bedst hjælper en angst, skilsmisseramt eller kriseram klient (eller what ever) ved at læse om det på forhånd. Læs lige dine noter fra sidste samtale, og læg dem så væk igen.

Lav et lille ritual, hvor du i god tid tager samtalerummet i brug, f.eks. 15 minutter inden samtalen. Luft ud i rummet, ryd

op, tænd fyrfadslys og sæt vand frem. Gør rummet hyggeligt og behageligt.

Forbered dig ved hjælp af mindfulness, dvs. være opmærksom på dig selv. Hvordan har du det? Hvad sker der inden i dig i dag? Vær ikke mindst opmærksom på følelser og tanker (og andet), der kan være hindrende for din tilstedeværelse (træthed, usikkerhed, egne problemer, mv.). Acceptér det og dig selv lige her og nu, og sæt så en parentes om det. Ret nu din opmærksomhed mod din kommende samtale, indstil dig på for alvor at komme til stede og indtag en ikke-dømmende, accepterende, åben, indfølelse og nysgerrig holdning overfor klienten og den kommende samtale.

Under samtalen: Sørg for indledningsvist og undervejs i forløbet løbende at forventningsafstemme og afgrænse med din klient de problemstillinger, I skulle arbejde med. Husk at din klient er et selvstændigt og ansvarligt menneske med ressourcer og forandringspotentiale, der skal inddrages i samtalerne.

Tal løbende med din klient om samtaleforløbet. Det er meget vigtigt, at du gennem den enkelte samtale og det enkelte gruppeforløb får undersøgt din klients oplevelse af samtalen eller samtaleforløbet. Nogle af de centrale spørgsmål i denne forbindelse er f.eks: Oplever din klient sig mødt, forstået og hjulpet? Taler I om de problemstillinger, din klient ønsker? Arbejder I med problemstillingerne på en måde, der er meningsfuld for din klient?

Tilpas dine samtaler til dine klienter. Nogle skal kigge indad, nogle arbejder bedst mere pædagogisk, nogle er mere intellektuelle, nogle er i krise. Klienterne er meget forskellige, og lad være med at bruge en bestemt metode til alle dine klienter eller en bestemt metode til bestemte problemstillinger. Tag udgangspunkt i dig selv, og hvordan du har det bedst med at arbejde. Brug din mavefornemmelse, når du er sammen med din klient, og lad den være dit kompas.

Ti stille og lyt. Ti stille og vær til stede. Ti stille og giv plads til

din klient og dennes initiativ. Men sørg også for selv at komme på banen, således at du er med til at sikre, at klienten får arbejdet med sig selv og sine problemstillinger.

Tal med din klient. Tænk højt. Undr dig. Sig, du er itvivl. Sig, at dette kun er en arbejdshypotese, og det kan være, du skyder ved siden af. Både det indholdsmæssige (det, vi taler om), det processuelle (det, der sker imellem os og i rummet, og hvordan det sker) og det relationelle (den måde, vi er sammen på) er vigtige komponenter at være opmærksomme på. Nyuddannede fokuserer typisk alt for meget på det indholdsmæssige, men det indholdsmæssige bliver båret frem gennem mødet imellem dig og din klient, og mødet i sig selv har ofte også helende aspekter. Det er i mødet, at de nonspecifikke faktorer, terapeut- og klientfaktorerne skal stå deres prøve. Som terapeut skal du først og fremmest hjælpe din klient til at finde ud af, acceptere, se på, forlige sig med, føle og mærke, prioritere, tage ansvar, vælge, beslutte sig for og meget mere. Det er den proces, du skal engagere dig i sammen med din klient.

Checkliste: Det er vigtigt, at du har fokus på følgende:

- at afgrænse klientens problemstillinger
- at klargøre gensidige forventninger
- at klargøre din klients motivation
- at din klient oplever sig hørt, mødt og forstået
- at din klient opnår viden og indsigt i sin egen livssituation
- at din klient bliver mere opmærksom på egne ressourcer og handlemuligheder

Efter samtalen: Det er bedre at efterbearbejde en samtale end at forberede den. Forberedelsen handler primært om at forberede dig selv og indstille dig selv på samtalen.

Undervejs i samtalen må du være modig og kaste dig ind i relationen - i mødet - med din klient. På denne måde afspejler samtalen livet i en minimodel.

Efter samtalen kan du nu kigge tilbage på samtalen. Hvordan gik det? Har du og din klient en god arbejdsalliance sammen? Hvad gik godt og hvorfor? Hvad gik mindre godt og hvorfor? Hvad skal du huske at være opmærksom på til næste gang (f.eks. ikke at afbryde, komme mere på banen, ikke spørge til følelser men vise empati)?

Sofie Folke: Det at være lyttende og oprigtigt interesseret kan alene gøre en hel del. Det handler om at forsøge at finde et godt psykologisk mål med terapien. Nogle klienter præsenterer dette helt af sig selv, med andre skal man bruge lang tid på at finde frem til, hvad der er muligt at arbejde på - og her kan det være vigtigt med en god klinisk supervisor.

Kan du anbefale en bog/artikel, der operationaliserer alliancebegrebet og kan være en hjælp til at sikre en god alliance?

Kim Bonnesen: Bogen "Terapiens essens" af Irvin D. Yalom er en uundværlig bog, der mere er en opslagsbog og noget så sjældent som en eksistentielt funderet "værktøjsbog". Læg den under hovedpuden, og vend regelmæssigt tilbage til den. En guldgrube, hvis pointer og tips & tricks ikke blot må tages for givet, men skal huskes og bruges. Bogen indeholder den klassiske Yalom'ske sætning: "det er relationen, der helbreder", og selv med Yaloms ståsted i længerevarende psykoterapi er den et must for korttidsterapi.

- Yalom, I. D. (2002) *Terapiens essens*. København: Hans Reitzels Forlag.

Sofie Folke: I bogen "Psykoterapi - teori og forskning" af Esben Hougaard er skrevet et godt kapitel om den terapeutiske alliance, og ellers vil jeg anbefale at læse de to oprindelige tekster af Edward Bordin, som startede den store empiriske forskning i alliancebegrebet (referencer nedenfor).

- Bordin, E. S. (1979). *The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance*. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 16, 252-260.
- Bordin, E. S. (1994). *Theory and Research on the Therapeutic Working Alliance: New Directions*. In A.O.Horvath & L. S. Greenberg (Eds.), *The Working Alliance. Theory, Research, and Practice* (pp. 13-37). John Wiley & Sons, INC.
- Hougaard, E. (2004). *Det terapeutiske forhold*. In *Psykoterapi. Teori og forskning* (pp. 273-319). Dansk Psykologisk Forlag.

Har du andre tilføjelser?

Kim Bonnesen: *Du kan ikke læse dig til at blive en god samtalepartner. En god terapeut bliver man gennem praksis, praksis og mere praksis. Det vil være godt at snakke med andre om din praksis, og supervision er et must. Du hjælper bedst andre med deres udvikling og forandring, hvis du selv arbejder med din egen udvikling og forandringer i livet. Et sted undervejs fordrer det derfor også egenterapi, egenterapi og mere egenterapi.*

Du bliver en klogere terapeut af at læse skønlitteratur end af at læse faglitteratur. Faglitteratur er også godt, men lad være med at læse for meget. Hvordan vi mennesker lever vores liv, og hvordan vi bakser med det, beskriver skønlitteraturen så eminent godt og typisk meget bedre end faglitteraturen. Faglitteraturen kan i bedste fald give nogle bud på at forstå, hvordan mennesker kan have det svært og forstå det i mere afgrænsede bidder. Faglitteraturen kan også beskrive for os, hvordan vi som professionelle kan forholde os til mennesker, der har det svært. Men næsten altid set udefra og i et mere eller mindre akademisk sprog.

Refleksionerne vedrørende alliancebegrebet har bidraget med nogle gode forklaringer samt konkrete forståelser af begrebet. Tak for jeres bidrag, Kim Bonnesen og Sofie Folke! ■