

**Rapport från SEPI:s (Society for the Exploration of
Psychotherapy Integration) årliga konferens i
Montreal, Canada 10-13 april 2014**

**Anna Christina Sundgren, M.A, leg psykoterapeut, handledare, mottagare av
Psykoterapistiftelsens resestipendium 2014**

Titeln för konferensen var "Psychotherapy Integration in the Trenches: How Psychotherapy Integration is put into Practice" och det var den 30:e SEPI-konferensen, alltså ett jubileum, vilket vi påminnes om i avslutningspanelens anföranden. Society for the Exploration of Psychotherapy Integration (SEPI) är en internationell, interdisciplinär organisation som verkar för utbyte av kunskaper och erfarenheter mellan olika teoritraditioner och forskningsansatser på psykoterapiområdet. Syftet är att främja samarbete mellan forskning och klinik. Då årets konferens var 30-årsjubileum för SEPI berättade de kliniker och forskare som var med och grundade SEPI historien om tillkomsten i början av 1980-talet. Grundandet av SEPI hade sitt upphov i att de tröttnat på ständiga konflikter mellan olika terapiinriktningar som de upplevde hämmade utvecklingen på området. SEPI anordnar årliga konferenser med syfte att skapa en mötesplats för kliniker och forskare som främjar utbyte och skapar dialog med en ambition att genom det bidra till framtidens utveckling av olika psykoterapimetoder.

SEPI:s konferenser är organiserade i enlighet med syftet – de erbjuder deltagarna ett brett spektrum av ämnen och presentationer som paneldiskussioner, kliniska workshops och presentationer av forskningsresultat. Jag kommer att kort presentera huvuddragen i några så kallade key note speakers presentationer och göra några nedslag i de paneldiskussioner och workshops jag deltog i under konferensen.

Ämnena spände över ett vitt fält och den gemensamma nämnaren var hur man praktiserar psykoterapeutisk integration i klinik, i forskning, individuell psykoterapi, parterapi, grupp- och familjeterapi och integration av olika terapimetoder och inriktningar; Kognitiv terapi, psykodynamisk, KBT med flera. Olika affektfokuserade terapimetoder var välrepresenterade. Det är i mötet, i överlappningen såväl inom forskning som klinik spännande saker försiggår.

Integration mellan forskning och klinik

Konferensens inledningstalare var professor Louis G. Castonguay vid Penn State University, University Park, USA. Hans föredrag: "Clinician and researcher partnerships: Creating new landscapes of practice and knowledge" gav både en informativ introduktion till syftet med SEPI; integration av forskning och klinik och också av olika terapimetoder och inriktningar för att de olika disciplinerna ska kunna berika varandra.

Louis Castonguay inledde med att diskutera kommunikation och relation mellan forskare och kliniker och menade att forskare (men även kliniker) "lägger sin kunskap i kassaskåpet och gömmer nyckeln". Han efterlyste partnerskap mellan kliniker och forskare, föreslog hur man kan utveckla detta och pekade också på hindren för ett sådant samarbete, bland annat brist på upplevd relevans i forskningen, brist på förebilder i akademisk utbildning, tid och möjligheter till samarbete bortom "empirisk imperialism". Det senare något som syftar på evidensbaserad praktik, ett slags top-down modell av forskning under laboratorielika omständigheter. Detta leder till kliniska riktlinjer som kliniker förväntas praktisera och fjärmar dem från de konkreta problemställningar som finns i den dagliga behandlingspraktiken. Castonguay diskuterade hur forskningen kan stimuleras att ta utgångspunkt i klinikernas vardag och hur man ska kunna stimulera klinikers intresse för forskning genom att arbeta med modeller för så kallad praktikbaserad evidens.

Hur kan praktiskt orienterad forskning genomföras?

Castonguay gav en rad exempel: genom patientfokuserad forskning, praktikbaserad evidens, praktiska forskningsnätverk, konvergens, datainsamling i naturalistisk miljö, standardiserade mätmetoder, gemensamma mål/aktiva deltagare, användning av insamlade data för att utveckla interventioner med mera.

Forskning ledd av praktik – vad kan den bidra med?

- kompensera begränsningar i evidensbaserad forskning -öka förtroendet för kunskap
- bredda förståelse för praktik
- ge en röst åt kliniker för att sätta forskningsagendan

– reflektera och bidra till integrativ aktivitet

Vad kan psykoterapiforskningsintegration bidra med inför framtiden?

Mål med patientfokuserad forskning kan vara

– att förändra mönster för hur undersökande går till

– tillhandahålla redskap för att stödja kliniskt beslutsfattande, till exempel feedbacksystem. (Man följer till exempel patientens symtom session för session. Terapeuten får feedback före varje session som direkt kan integreras i planen för terapins fortsättning.)

– öka klinikerns möjlighet att förutsäga misstag

– tillhandahålla feedback och kliniska verktyg för att förbättra utfall och minska misstag. Praktisk evidensforskning kan bedrivas på praktikernivå/terapeutnivå, i enskild privat praktik eller på professionell institutionell nivå och kan vara av typen meta-analys av praktikbaserade och effektivitetsstudier eller praktikbaserade studier av komparativt utfall av behandlingar. En fråga som ytterligare kan utforskas genom praktisk evidensforskning är ”Varför är en del terapeuter bättre och sämre än andra? Vad vi vet är att terapeutens inriktning är av underordnad betydelse, sa Castonguay. Det behövs nätverk för praktisk forskning mellan forskare, kliniker och studenter. Castonguay sa att främsta orsaken till tidsbegränsade terapier är inte att de är effektivare utan beror på ekonomiska hänsyn och visade på vikten av att undersöka varför vissa fenomen finns och styr utvecklingen. Castonguay gav exempel på forskningsresultat som möjliggjorts tack vare ett integrativt synsätt: Man har kunnat lyfta fram syntona data i forskning till exempel genom att jämföra resultat av interventioner i handledning om handledare och terapeut har lika respektive olika teoretisk inriktning. Hemläxor i PDT (psykodynamisk terapi) har visat gott utfall och man undersöker vilket utfall KBT(kognitiv beteendeterapi)-terapeuter som tonar in patientens anknytningsbehov har. Detta är exempel på integrativa forskningsrön. Syftet är att underlätta, öka medvetenhet, se på framsteg och bakslag. Castonguay betonade här vikten av att sluta jämföra KBT- behandling med PDT för depression – det är som att jämföra äpplen och päron, sa han. Forskning behöver mer inslag av ”ask and tell” och ”work locally and collaborate globally”!

Några nedslag i utbudet av workshops och paneler

En panel jag besökte handlade om så kallade ”common factors” mellan olika terapiinriktningar i forskningen i ett projekt lett av Jeremy Safran och Christofer Muran där man forskat på försämring i psykoterapi och inkongruens mellan terapeutens och patientens upplevelse. Man kunde se att vissa terapeuter kunde vara mer flexibla även med manual och att detta verkar handla om terapeutens förmåga att anpassa sig till patientens stil och reglera brott i alliansen. En dåligt känsloreglerad terapeut förutsäger försämring – inte så förvånande kanske!

En annan panel handlade om integrativa parterapi och det mest intressanta bidraget var Peter Fraenkels, City University of N Y, som talade om vikten av att uppmärksamma faktorer som tid, kontakt och makt i parterapin. Han exemplifierade hur fokus på dessa hjälper terapeuten att se de bakomliggande problemen. Om paret har olika tempi och rytm i såväl vardagsliv som sexliv avspeglas detta ofta i konflikter om pengar och intressen och till syvende och sist handlar det hela om makt.

Eftersom jag personligen utbildar mig i terapiformen AEDP (Accelerated Experiential Dynamic Psychotherapy) deltog jag i ett par workshops om denna. Nuno Conceicao, Lissabon och Shigeru Iwakabe från Tokyo har genomfört studier av hur AEDP-patienter upplever förändring i och utanför terapin. Båda var kvalitativa studier, den ena hade 45 informanter och den andra var en fallstudie. Många av patienterna beskrev avsevärda förändringar till det bättre såväl i sina upplevelser av själva terapin som i sitt förhållningssätt till livet i allmänhet. Frågeformulären hade fokus på hjälpsamma och signifikanta episoder i terapisessionerna och några teman var: Signifikanta aspekter av den terapeutiska relationen och terapeuten, erfarenhet av känslor i sessionerna och hur dess erfarenheter i sessionerna påverkade patientens dagliga liv och omvänt.

Kristin Osborn, APT-terapeut (affect focused psychotherapy) från Harvard Medical School, höll en workshop där hon presenterade ett bedömningsinstrument som används i den handledning hon bedriver på SAPU i Stockholm. Kristin Osborn är ett känt namn för många i Sverige, då hon talade för fullsatt sal på förra psykoterapimässan och hon undervisar och handleder som sagt på SAPU:s core training-program för affektfokuserad psykoterapi. Vi fick se en video med svenska psykoterapeuter i handledning. Osborns studier bygger på kodning av affektiva processer i

videoinspelade terapisesioner utifrån det teorineutrala bedömningsinstrumentet som kallas (ATOS) Achievement and Treatment Objectives Scales.

Religion och existentiella frågor

Den andra dagens key-note speaker var Clara Hill från University of Maryland i USA som höll ett föredrag med titeln ”Meaning in Life: An Unexamined Topic in Psychotherapy and Psychotherapy Research”. Clara Hill presenterade frågor som kanske upptar patienter, och oss alla, mer än många tror, rörande betydelsen av pengar, välstånd eller möjligheten att hjälpa andra som svar på meningen med livet och hon ställde frågan ”Do you believe in a calling?” vilket förde hennes presentation in på skillnaden mellan Meningen i livet och Meningen med livet. Meningen med livet, citerade Hill Irwin Yalom, kan sökas i ett kosmiskt övergripande sammanhängande mönster, medan frågan om Meningen i livet, uppenbarar sig i våra kriser; tonårsångest, mitt-i-livet-kris, och när vi uppnår pensionsåldern. I psykoterapi kan vi arbeta med meningen *i* livet och Hill citerade Yalom igen: ”Hur kan en varelse som behöver mening hitta mening i ett universum som inte har någon mening?” Hill talade om meningslösheten som ett symptom som visar sig i terapin genom olika känslor och att vi i framtiden kommer att möta patienter alltmer inriktade på att finna mening i takt med att arbeten robotiseras och mer tid frigörs. Clara Hill avslutade med följande insiktsfulla sentens: ”Life is a mystery to be lived not a mystery to be solved”.

Ett annat seminarium jag besökte handlade om hur psykoterapeuter från olika inriktningar hanterar patientens frågor om tro och religiositet som uppkommer i mötet. De två forskarna visade ett antal citat från sina intervjuer som speglade hur svårt det ofta är för terapeuter att bemöta religionsfrågor, både på grund av rädsla, gamla tabun i psykoterapi, egna fördomar och att man inte själv har någon erfarenhet av att reflektera över religiösa frågor. (Danielle Magaldi-Dopman och Leora Thurb USA, How accepting are we? Psychotherapists and our Religious Clients).

Professor Danny Yeung från University of Toronto i Kanada höll en mini-workshop där han presenterade en starkt berörande video från en AEDP-terapi med en svårt cancersjuk ung kvinna,

på temat Working with Positive Emotions and Spirituality, där kvinnan efter en tids terapi hade nått ett inre tryggt tillstånd där hon kunde känna lugn, stillhet och ett flöde av energi som bar henne genom den sista svåra tiden i sitt liv. Yeung demonstrerade hur den anknytningsbaserade terapiformens arbete genom olika stadier av förändring kan jämföras med studier av andlig utveckling och transcendens inom olika religioner.

Den stridbare Paul Wachtel

Till sist sammanfattade Paul Wachtel den mångkulturella panelen och talade om hur alla akronymer för terapiformer är ett uttryck för det kapitalistiska marknadssamhället. CBT, ISTDP, AEDP, APT, CFT, EFT etcetera. Akronymerna är varumärken, sa han, och i konkurrensen gäller det att visa försäkringsbolagen att man är evidensbaserad och skiljer sig från sin granne och precis som med andra varor på marknaden är kriterierna för ett varumärke så diffusa att du inte kan jämföra priserna! Wachtel uppmanade till ärlighet med det egna tillvägagångssättet. Wachtel är också en av grundarna i SEPI och talade i slutdiskussionen på konferensen. Där var han lika skarp när han pekade på SEPI:s uppgift att stödja sund praxis och kunskapsutveckling samt en forskning som för oss närmare varandra och inte bygger på fiendskap (vilket finns exempel på i historien). Tvångsmässigt fokus på RCT-studier är ”Golden Standard” och imiteras slaviskt som inom läkemedelsområdet. Om det inte gäller double-blind studies är de inte ens värda papperet de är skrivna på – visst, de har betydelse, men de är inte den enda källan till kunskap! För detta inlägg fick Paul Wachtel en av de längsta applåderna bland slutanförandena.

Anna Christina Sundgren 16.6 2014

Konferensresan finansierades delvis med Psykoterapistiftelsens resestipendium.
