

Psychoterapy.net Great therapist never stop learning

Supershrinks: What is the secret of their success?

by Barry Duncan, PhD and Scott Miller, PhD

Clients of the best therapists improve at a rate at least 50-percent higher and drop out at a rate at least 50-percent lower than those of average clinicians. What is the key to superior performance?

Superterapeuti: Jaké je tajemství jejich úspěchu?

Od Barry Duncan, PhD and Scott Miller, PhD

Klienti nejlepších terapeutů se zlepšují o 50% rychleji než ostatní klienti a zhoršují se o 50 % pomaleji než ostatní klienti. Jaký je klíč k lepšímu výkonu?

Jaký je klíč k lepšímu výkonu, superterapeuti se tak narodili nebo se to naučili? Je to otázka temperamentu nebo tréninku? Víme, že to kdo poskytuje terapii je důležitější, než jaký přístup k léčbě poskytuje. Autoři článku zjistili, že zásadní pro úspěch je kladení velkého důrazu na zpětnou vazbu ke klientovi.

V roce 1974 vymyslel výzkumný pracovník D.F.Ricks termín Supershrink, který popisoval skupinu výjimečných terapeutů. Jeho studie zkoumala dlouhodobé výsledky velmi narušených adolescentů. Když byli účastníci později vyšetřeni v dospělosti, zjistil, že vybraná skupina léčená konkrétním terapeutem se zlepšila. Ve stejné studii se chlapci léčení pseudoshrinkem výrazně zhoršili v dospělosti. Skutečnost, že se terapeuti liší ve své schopnosti provést změnu je dlouho známa. Kdo poskytuje terapii, je mnohem důležitějším faktorem úspěchu, než jaký přístup k léčbě poskytuje.

Nedávná studie, kterou provedli Bruce Wampold a Jeb Brown v roce 2006 a publikovali v Journal of Consulting and Clinical Psychology zahrnovala 581 licencovaných poskytovatelů, včetně psychologů, psychiatrů a poskytovatelů magisterského stupně, kteří se zabývali různorodým výběrem více než 6 000 klientů. Terapeuti, klientela a stížnosti, které se prezentují, se nijak významně neodlišovaly od klinických nastavení v celostátním měřítku. Stejně jako u práce Dawn a Gordon, věk, pohlaví a diagnóza klientů neměly vliv na míru úspěšnosti léčby ani na zkušenosti, trénink nebo teoretickou orientaci terapeutů. Klienti nejlepších terapeutů ve vzorku se však vylepšili nejméně o 50 procent a snížili se o nejméně o 50 procent, než jsou hodnoty přidělené průměrným klinikům ve vzorku. Stejně jako u psychoterapie účinnost závisí na tom, kdo lék předepisuje. Lidé, kteří pracovali se špičkovými terapeuty, dosáhli desetkrát vyšší zisky než ti, kteří pracovali s méně efektivními odborníky. Klinik je katalyzátor.

Výroba superterapeutů

Takže co dělá superterapeuty rozdílné? Jak dělají to, co dělají? Jsou vyrobeni nebo se tak narodili? Je to otázka temperamentu nebo tréninku? Objevili tajemství neznámé ostatním praktikujícím klinikům nebo jsou jejich vynikající výsledky jednodušší, jsou to více chyby měření než skutečnost? Je důležité, abychom našli odpovědi na tyto otázky. Ale pokud by se jejich talenty ukázaly být přenositelné, důsledky pro školení, certifikaci a poskytování služeb nejsou nic jiného než ohromující.

Začali jsme s vyšetřováním na základě výzkumné literatury. Bylo provedeno obrovské množství výzkumů o tom, co obecně činí terapeuty a terapii efektivní. Když jsme se pokoušeli zjistit vlastnosti nejúčinnějších praktiků, kteří používají naši národní databázi, s hypotézou, že superterapeuti prostě musí udělat nebo ztělesňovat více "toho", udeřili jsme hlavou - nejprve do cihlové zdi. Ani osoba terapeuta ani technická zdatnost neoddělila to nejlepší od ostatních. Nakonec nebylo nic, na co bychom mohli poukázat, abychom vysvětlili, proč někteří klinici dosáhli trvale vynikajících výsledků. Když jsme neviděli žádné řešení, vzdali jsme se a obrátili jsme pozornost jinam. Od té doby, co jsme se vzdali, uplynulo téměř dva roky. Pak se Scott vrátil do USA poté, co byl týden na školení v Norsku, narazil na článek publikovaný v časopise Fortune. "Co to znamená být skvělý?" s podtitulky: "Výzkum nyní ukazuje, že nedostatek přirozeného talentu je pro velký úspěch nesmírný." Scott se od Ericssona dozvěděl, že během dvou desetiletí studoval nejlepších světové atlety, autory, šachisty, matematiky, klavíristy, učitele, piloty, lékaře a dalších. Ve světě, který je náchylný k tomu, že přisuzuje vyjimečnost genetickému vybavení. Slovy Ericssona: "Hledání stabilních dědičných charakteristik, které by mohly předvídat nebo přinejmenším představovat vynikající výkonnost významných osobností byl překvapivě neúspěšný, výzkum neposkytl žádné důkazy o vrozeném nadání." Vše je o praxi. Taková záměrná praxe, jakou se Ericsson hodlá zdůraznit, není to samé jako počet hodin strávených v práci, ale spíše čas věnovaný konkrétně na dosažení cílů "těsně za úrovní odbornosti". A říká: "Jenom proto, že jste to dělali pětadvacet let, neznamená, že se zlepšujete." On a jeho skupina zjistili, že elitní profesionálové v mnoha různých oblastech se v průměru každý den, včetně víkendů, účastní stejného množství takové praxe. Ale ani tohle nestačí. Studie lékařů, kteří mají mimořádnou schopnost diagnostikovat zdravotní problémy, například dokazují, že jednájí jinak, než jejich méně schopní, ale stejně dobře vyškolení kolegové. Vedle návštěvy, zkoumání, pečlivých poznámek a zamyšlení nad hodnocením konkrétního pacienta podniknou další kritický krok. Zkoumají to. Nazvěte to profesionálním nutkáním nebo pýchou, tito lékaři potřebují vědět, zda mají pravdu. Cesta k dokonalosti by nikdy nebyla nalezena tím, že bychom omezili naše zkoumání do světa psychoterapie, s jejími doprovodnými teoriemi, nástroji a technikami. Místo toho jsme museli přeměřovat naši pozornost na vynikající výkon, bez ohledu na povolání nebo kariéru.

Vědět, co nevíte

Zjištěním Ericssona, že přímá zpětná vazba způsobila velký rozdíl ve vytváření lidí, kteří vynikali se náš výzkum rozjel rychleji. Vědci Deirdre Hiatt a George Hargrave (1996) používali hodnocení peerů a poskytovatelů, stejně jako standardizované měřítko výsledků, které hodnotily úspěšnost terapeutů ve vzorku. Znovu došlo k významné změně v účinnosti poskytovatelů. To, co bylo znepokojivé, je, že nejméně účinní terapeuti ve vzorku si mysleli, že jsou ti nejúčinnější! Použít naše osvědčené strategie pro zlepšení toho, co se nezdařilo, namísto toho, abychom stagnovali. Jak se můžeme naučit z našich zkušeností a "zlepšit" naši míru úspěchu jak v oboru, tak v našich individuálních postupech. Ve skutečnosti většina praktikujících psychoterapeutů nemá žádné důkazy o úspěšnosti klientů.

Vzorec pro úspěch

Během loňského roku jsme začali učit tento základní recept na úspěch terapeutů. Každá složka vzorce - určující vaši výchozí hodnotu, zapojení do záměrné praxe a získání zpětné vazby - je ostatně informací jak pracuje tandem. Je pravděpodobné a naše analýza doposud potvrzuje, že metody, které používají superterapeuti, se ukazují jako velmi proměnlivé a vzdorují jakémukoliv jednoduchému pokusu o klasifikaci. Navzdory takovým rozdílům v přístupech mají superterapeuti bez výjimky zájem o "situační uvědomění"- jsou pozorní. Neustále porovnávají nové informace s tím, co již vědí. Pro běžné smrtelníky to zahrnuje používání jednoduchých stupnic a základní statistiky pro výpočet výchozího stavu. Nakonec se možná nestanete Frank Sinatra, Tiger Woods nebo Melissa Etheridge z

terapeutického světa, ale budete moci zpívat, houpat a hrát spolu s nejlepšími. Současně byste neměli být překvapeni ani zděšení, když se vaše výsledky ukáží jako průměrné. Stejně jako v případě výšky, hmotnosti a inteligence je míra úspěšnosti terapeutů normálně rozdělena. Je fakt, že téměř ve všech aspektech života, většina z nás je těsně kolem středu. Jak ukazuje výzkum Hiatta a Hargrave, závažnějším problémem je, když terapeuti nevědí, jak fungují, nebo horší, že si uvědomují svou účinnost bez vnějšího potvrzení. Bohužel naše vlastní práce s ohledem na sledování výsledků tisíců terapeutů pracujících v různých klinických situacích odhalila konzistentní a alarmující vzorec: ti, kteří nejpomaleji přijímají platný a spolehlivý postup pro stanovení základních výkonů, obvykle mají nejchudší výsledky. Několik nedávných studií přesvědčivě demonstruje, že průběžná kontrola pokroků klientů dramaticky zvyšuje efektivitu. Naše vlastní studie, zveřejněná minulý rok v časopise *Journal of Brief Therapy*, zjistila, že poskytnutí terapeutům v reálném čase zpětné vazby zlepšilo výsledky téměř o 65 procent. Na tomto místě je více dobrých zpráv. Podělte se o své základní údaje - dobré, špatné nebo průměrné - s klienty a výsledky jsou ještě dramatičtější. Zároveň se výsledky opět zlepšují, zejména u těch, u nichž je největší riziko selhání léčby.

Superterapeuti, jak ukazuje náš vlastní průzkum, jsou skvěle naladěni na vlivy klienta. V čem spočívá kvantitativní rozdíl mezi nimi a průměrnými terapeuty, je častěji žádat a přijímat negativní zpětnou vazbu ohledně kvality práce a jejího příspěvku do aliance. Superterapeuti důsledně hledají klientovu zpětnou vazbu o tom, jak se klient s nimi a jejich spoluprací cítí. Nejen, že to říkají, ale také to dělají. Zatímco ptáci mohou létat, zbytek nás potřebuje letadlo. Pokud se použije jednoduchá míra aliance ve spojení se standardizovanou stupnicí výsledků, dostupné důkazy ukazují, že se klientům snižuje pravděpodobnost jejich zhoršení, pravděpodobnost prodloužení a dvojnásobná pravděpodobnost změny klinického významu. Jak říká Ericsson, "intenzivní činnost zaměřená na zlepšení individuálního cílového výkonu", byly vyvinuty a používány specifické metody záměrné praxe při výcviku pilotů, chirurgů a dalších v náročných povoláních. Naše poslední práce se zaměřila na přizpůsobení těchto postupů pro použití v psychoterapii. Z praktického hlediska tento proces zahrnuje tři kroky: přemýšlet, jednat a reflektovat. Léčebné postupy, které se zaměřují na cíle klientů, vedou k větší účasti, terapeut by mohl například vytvořit seznam otázek určených k vyvolání a potvrzení toho, co klient chce. Nejen to, ale čas by se vynaložil na předvídání toho, co klient mohl říci, a plánování každé strategie. Chuť hledat vysvětlení pro selhání léčby může mít za následek život nebo smrt. Studie pilotů, řídicích letového provozu, personálu pohotovosti a dalších v náročných situacích ukazují, že vynikající profesionálové rozšiřují své povědomí, využívají všech možností, které identifikovali, zkoušeli a zdokonalovali v průběhu času. Ericsson a kolegové se domnívají, že budoucí studie elitních profesionálů nám poskytnou lepší představu o tom, jak je motivace podporována a udržována. Do té doby víme, že záměrná praxe funguje nejlépe, když se provádí vícenásobně každý den, včetně víkendů, na krátkou dobu, přerušovanou krátkými přestávkami na odpočinek.

Vendula Michálková, 28.12.2018