

Matej Vajda¹

Preoblikovanje družbene podobe psihoterapije: Prispevek k javnemu duševnemu zdravju - Poročilo s 54. letnega mednarodnega srečanja Društva za raziskovanje psihoterapije v Dublinu od 21. do 24. junija 2023

*Rephrasing the social representation of psychotherapy:
An engagement with public mental health - Report on
the 54th Annual International Meeting of the Society of
Psychotherapy Research in Dublin, 21-24 June 2023*

Na vrhunskem mednarodnem srečanju Društva za raziskovanje psihoterapije (Society of Psychotherapy Research – v nadaljevanju SPR) sem lahko spoznal vodilne strokovnjake, o katerih sicer beremo na naslovnih ključnih knjig in drugih objav. Poslanstvo SPR je spodbujanje razvoja znanstvenega raziskovanja psihoterapije, širjenje razumevanja in uporabe izsledkov raziskav, povečevanje znanstvene in družbene vrednosti raziskav psihoterapije ter tudi z raziskavami prispevati k povečanju učinkovitosti psihoterapije.

Dogodek je potekal v čudovitem okolju Trinity College-a (ust. 1592) v srcu Dublina, kjer nas je več kot 800 udeležencev zasedlo eno od večnadstropnih stavb v univerzitetnem kampusu, poleg tega pa smo se na plenarnih dogodkih srečevali še v umetelni, z lesom obdani jedilnici iz leta 1765 ter tako imenovani izpitni dvorani (*Examination Hall*) iz leta 1786, ki pa še zdaj služi za pomembnejše izpite in ceremonialne dogodke. Skoraj 200 udeležencev je dogodke spremljalo virtualno, kar je skupno število udeležencev iz več kot 400 institucij dvignilo na rekordno raven. Preplet programa v živo, virtualnega in hibridnega,

¹ Matej Vajda, mag. soc., psihoterapevt, Univerza Sigmunda Freuda Dunaj – podružnica Ljubljana, mvajda@gmail.com

je bil velik organizacijski in tehnični zalogaj za organizatorje, ki so svojo nalogo opravili z odliko. Poskrbljeno je bilo tudi za prehrano, v vsakem prostoru so bili jasno razpoznavni prostovoljci, organizirali so predprogram, dodatna druženja po kontinentalnih sekcijah ter še posebej srečanja za raziskovalce-študente, zaključno gala večerjo ipd. Tudi s tega vidika je torej srečanje izstopalo in bilo fascinantno doživetje.

Rekordno število udeležencev pa pomeni tudi rekorden program. 16 vzporednih linij dogodkov v živo ter še 7 virtualnih je naredilo programsko knjižico težko pregledno in največji izziv – in pogosta tema naključnih kramljanj med odmori - je postal t.i. FOMO (*Fear of missing out*), saj je bilo izredno težko izbirati med vsem zanimivim in koristnim.

1. Slovenski prispevki na srečanju v Dublinu

Izmed pestrega nabora udeležencev iz 47 držav nas je nekaj zastopalo tudi slovenske barve, nekateri smo se srečanja udeležili celo v živo. Poleg mene so bile prisotne še raziskovalke s Teološke fakultete Univerze v Ljubljani ter Frančiškanskega družinskega inštituta: Saša Poljak Lukek, Barbara Simonič in Tanja Valenta. Predstavile so svoje delo na področju zasvojenosti s prispevkom o razvoju kodirnega sistema pri procesnem raziskovanju, imenovanega TAR (in-Therapy Affect Regulation; Poljak Lukek idr., 2023). Kot enega ključnih izzivov kvalitativnih raziskav v psihoterapiji namreč vidijo uporabo zanesljivega in veljavnega sistema kodiranja za prepoznavanje ključnih trenutkov v psihoterapiji in poimenovanje terapevtskih intervencij. Pri TAR gre za sistem kodiranja procesa afektivne regulacije iz transkriptov terapevtskih srečanj, na osnovi teoretičnih predpostavk modela relacijske družinske terapije, kjer je afektivna regulacija osnovna dinamika terapevtskih intervencij. Nov kodirni sistem sestavljajo tri osnovne kategorije (identifikacija – prepoznavanje afektivnega stanja v sedanjosti; ozaveščanje afekta in prepoznavanje njegovega izvora v preteklosti; ter implementacija novega načina odzivanja v odnosih v prihodnosti) in ustrezne podkategorije. Naslednji koraki raziskovalk bodo šli v smeri nadaljnega preverjanja kodirnega sistema, doseganja dovoljšnjega strinjanja med ocenjevalci ter preverjanja pri drugih psihoterapevtskih pristopih.

Poleg tega so prikazale tri plakate: o težavah pri čustveni regulaciji odraslih otrok alkoholikov (Simonič idr., 2023), o škodljivi uporabi alkohola v luči težav čustvene regulacije (Valenta idr., 2023), ter o relacijski družinski terapiji in regulaciji afekta na primeru zasvojenosti (Poljak Lukek idr., 2023). Zadnji plakat je govoril o zasvojenosti z alkoholom kot načinom (disfunkcionalne) afektivne regulacije ter predstavil študijo primera skozi korake akcijskega raziskovanja

(opazovanje, refleksija, načrtovanje, implementacija) za vsako od 12 srečanj terapevtskega procesa, kjer je na 5. in 6. srečanju prišlo do spremembe dinamike in delovanja para z ustrežnejšo afektivno regulacijo, kar so raziskovalke preverjale tudi z več vprašalniki.

Virtualno pa sta bili prisotni še kolegici Tatjana Rožič in Nuša Kovačević Tonjko z ljubljanske podružnice Univerze Sigmunda Freuda Dunaj (v nadaljevanju SFU Ljubljana), ki sta v dveh panelih o znanosti o kompleksnosti predstavili (skupaj s soavtorjema Miranom Možino in Günterjem Schiepkom) konferenčni prispevek o povezavi med dinamikami metasupervizije, supervizije in psihoterapevtskega procesa z uporabo Sinergetičnega navigacijskega sistema (SNS). Predstavljena raziskava izstopa po tem, da vključuje metasupervizijsko raven, kar je edinstven dodatek pri vpogledu v dejavnike vpliva na psihoterapevtski izid. Skozi spremljanje povratnih informacij s standardiziranimi vprašalniki ter dinamike srečanj vseh udeležencev v obravnavi - metasupervizorja, supervizorja, psihoterapevta in klienta - avtorji poskušajo pridobiti vpogled v medsebojno delovanje treh različnih, a med seboj povezanih procesov. Ker je ključna pomanjkljivost dosedanjih raziskav o supervizijah, da ne vemo, kakšen je vpliv supervizija na izide klientov, napeto pričakujemo, kakšna korelacija se bo pokazala med supervizijo in izidi klientov, in v tem okviru tudi med kvaliteto supervizijskega in kvaliteto terapevtskega odnosa. Poleg tega bo zanimivo videti tudi, ali se bo potrdila Duncanova (2017) ugotovitev o visoki korelaciji izida psihoterapevtskega procesa s klientovimi dejavniki oz. kateri dejavniki (klientovi, terapevtski...) se bodo pokazali kot najbolj vplivni.

Tudi kolegi z Univerze Sigmunda Freuda Dunaj so bili prisotni in zelo aktivni. Predstavili so več zanimivih raziskovalnih prispevkov in tudi plakat. Tematsko so obravnavali zelo različne teme: kvalitativno vrednotenje izidov psihoterapije za namen spremljanja kvalitete in komunikacije z različnimi deležniki v okviru zdravstva in raziskovanja (Gabor Aranyi); etika in odgovornost v izvajanju psihoterapije prek spleta, kjer se je avtorica Stella Becher-Urbaniak spraševala, če gre za priložnost, izgubo ali pa del naravnega toka sprememb (odgovor je seveda: na nek način vse troje); ter naslavljanje heteronormativnosti pri mladih psihoterapevtih, kjer so avtorji izvedli fenomenološko participativno študijo z namenom dviga ozaveščenosti in prispevanja k družbeni odgovornosti psihoterapije (Eva Wimmer idr.).

Najbolj me je pritegnil prispevek Lise Winter (ki je leta 2023 prevzela vlogo vodje psihoterapevtske ambulante na SFU Dunaj, tako da je nasledila Evo Pritz, ki je ambulanto postavila na noge) in sodelavca Manuela Fürholzerja z naslovom *Evalvacija povratnih informacij prekinjenih psihoterapevtskih procesov z namenom zagotavljanja kvalitete v ambulanti SFU Dunaj*. Izvedli so kvalitativno analizo, ki

jim pomaga pri ugotavljanju razlogov za prekinitve procesov in nezadovoljstvo klientov, usklajevanju pričakovanj med ambulanto, psihoterapevti in klienti, ter vzpostavitvi smernic za izboljšanje postopkov in storitev.

2. Raziskave o povratno informirani obravnavi

Večino svoje pozornosti sem zaradi raziskovalnega interesa posvetil predstavitev uporabe povratnih informacij in povezanim raziskavam oz. raziskovalcem s tega področja. Ob poslušanju govorcev pa sem dobil vtis, da je bila ena glavnih rdečih niti mnogih predstavitev, tema učinkovitosti. Zato se nisem čudil, da je bilo raziskovanju izidov in spremljanju psihoterapevtskega procesa s pomočjo sprotnega, rednega preverjanja z uporabo različnih orodij (vprašanj, vprašalnikov v papirni in digitalni obliki, ipd.) namenjenega precej prostora oz. več posameznih tematskih dogodkov. Povezano s tem so izpostavili razliko med standardiziranim (ali je obravnava učinkovita v povprečju) in personaliziranim pristopom (ali je obravnava učinkovita za določenega klienta). Zdi se, da gre psihoterapija v tujini, vsaj v zahodnem svetu, vedno bolj v smeri prilagojene skrbi za duševno zdravje (angl. tailored mental health care), iz česar sledi personalizirana obravnava ter, pomembno z vidika raziskovanja psihoterapije, na klienta osredotočeno raziskovanje povratnih informacij (angl. client-focused feedback research). Ravno tako je bila pogosta živahna debata glede smernic za na izsledkih temelječo prakso (angl. evidence-based practice) in glede pridobivanja na praksi temelječih izsledkov (angl. practice-based evidence) s sprotnim spremljanjem klientov s pomočjo povratnega informiranja.

Tema rutinskega spremljanja izidov, povratnega informiranja oz. uporabe povratnih informacij je bila na tej konferenci res pogosta. Hiter prelet programa pokaže, da je bilo vsaj nekaj deset predstavitev in plakatov z različnih zornih kotov povezanih s to temo. Največ je bilo predstavitev raziskav klinične implementacije določenega modela/načina uporabe povratnih informacij oz. vprašalnika (SNS, ORS-SRS, OQ45/10, ipd.), nekaj pa tudi raziskav vpeljave uporabe povratnih informacij v določeno organizacijo oz. okolje (klinika, ambulanta, univerzitetna svetovalnica ipd.). Glede te teme je bilo na mnogih predstavitev tudi veliko izmenjav izkušenj glede ovir in frustracij ob kompleksnosti nadgradnje organizacijske kulture v smeri „kulture povratnega informiranja“. Ta je, kot pišem tudi v članku v pričujoči številki Kairosa, baza piramide, na kateri nato slonijo uskladitev smeri takega delovanja na vseh ravneh organizacije, vpeljava procesa ter šele kot krona samo orodje za uporabo povratnega informiranja. Po nekaterih manj uspešnih poskusih vpeljave različnih orodij za raziskovanje procesa in izida v organizacijo so z naknadno analizo namreč ugotavljali, da je bilo prav pomanjkanje kulture

povratnega informiranja, ki bi uskladila interese v novo dejavnost vključenih terapevtov, klientov, vodstva ter podpornih/administrativnih oseb, ena večjih ovir, da se novost ni prijela oz. da so med poskusom vpeljave odnehali.

V panelu z naslovom *Ovire in pospeški za vpeljavo rutinskega spremljanja izidov v praksi z različnih perspektiv* je Bea Timens z nizozemske Radboud University predstavila prispevek (Van Sonsbeek, 2023) na temo eksploratorne implementacije koncepta *Na meritvah utemeljene oskrbe (Measurement-based Care)*; ki ga sestavljajo rutinska uporaba merjenja, pregledovanje povratnih informacij s strani psihoterapevtov, pogovori o podanih povratnih informacijah s klienti ter sodelovalna evalvacija načrta obravnave) kot možnega načina za izboljšanje izidov. Kot nakazano zgoraj, so se v implementaciji srečali s številnimi ovirami ter nizkim privzemom s strani psihoterapevtov. V predstavitev je Tiemens vključila Ambrosejev model upravljanja s kompleksnimi spremembami (Ambrose, 1987), ki je uporaben kot smernica za hiter pregled projekta uvedbe spremembe v organizacijo oz. morebiten kompas za ugotavljanje, kje se zatika. Model kaže, da so za uspešno spremembo potrebne vizija, sposobnosti, spodbude, viri ter akcijski načrt. Če manjka vizija, je posledica zmeda. Če manjkajo sposobnosti, pride do tesnobe. Če ni spodbud, sledi odpor. Če ni virov, se pojavi frustracija. In če ni akcijskega načrta, projekt zares ne steče (angl. false start). V primeru predstavljene raziskave so kot glavno težavo identificirali odpor zaradi pomanjkanja spodbud. A malo globlji pogled je razkril nekaj pristranskosti pri v raziskavo vključenih psihoterapevtih, ki so prispevali k odporu: eno takšno (pogosto) prepričanje je bilo, da če so rezultati dobri, sem zanje zaslužen jaz, veliki strokovnjak – če pa kaže slabo, je to gotovo težava klienta; drugo (še pogostejše) prepričanje je bilo, da je vsak psihoterapevt zase menil, da je nadpovprečen. Teh močnih osebnih prepričanj niso zamajale niti ugotovitve raziskav, ki kažejo na neučinkovitost psihoterapevtov pri prepoznavanju primerov s povečanim tveganjem ali slabšimi izidi.

Emma Broglia z Univerze v Sheffieldu je predstavila vpeljavo modela SCORE v svetovalni kontekst na angleških univerzah, ki je še konkretiziral koristne napotke iz prakse (več o tem tudi v odličnem članku Barkham in Broglia, 2023). Za uspešno vpeljavo rutinskega spremljanja izidov je potreben čas, najprej za pilotni projekt in nato za postopno polno uporabo. Kot smo slišali tudi drugje, je ključna vzpostavitev pozitivne kulture povratnega informiranja, tako da se vključi raziskovanje v opis delovnih nalog psihoterapevta, zagotovi čas za ustrezno usposabljanje zaposlenih ter določi oz. zaposli osebo, ki prevzame odgovornost za administrativno, vsebinsko in tehnično podporo. Izrednega pomena je, da se rutinsko spremljanje izida ne vpelje kot „še dodatno izpolnjevanje obrazcev“, temveč se jasno, večkrat in sproti komunicira razloge za vpeljavo, istočasno pa to

ne sme biti samo ukaz z vrha organizacije, temveč kolaborativna odločitev, kjer se vključeni psihoterapevti identificirajo s spremembo in niso samo izvajalci ukaza.

Za zaključek panela pa je Charlie Duncan, članica britanske stanovske organizacije za svetovanje in psihoterapijo (The British Association for Counselling and Psychotherapy), predstavila raziskavo, ki so jo opravili s svojimi člani. V njej so pilotno implementirali rutinsko merjenje izidov pri 99 psihoterapevtih v zasebni praksi. Dve tretjini od teh je gladko privzelo tak način dela, saj se je dobro skladal z njihovim dotedanjim delovanjem, približno tretjina pa je morala svoj način dela nekoliko prilagoditi. Motivacija za sodelovanje je bila pri večini terapevtov spremljanje lastne učinkovitosti, boljše razumevanje tega, kaj prispeva k napredku, obenem pa tudi dokazovanje učinkovitosti napram klientom pa tudi institucijam, kot je npr. britanski Nacionalni inštitut za zdravje in odličnost oskrbe (National Institute for Health and Care Excellence). Med ovirami ob implementaciji, ki so jih udeleženci raziskave izražali, pa so se pokazale: (kot že znano tudi iz drugih raziskav) povečan obseg dela zaradi vpeljave rutinskega spremljanja izidov kot dodatka običajnemu izvajanju terapij, ter na drugi strani tudi slab občutek, da „jempljejo klientom čas, za katerega plačujejo“ (zaradi razlage ob uvedbi ter vsakokratnega izpolnjevanja vprašalnikov ipd.) – v obeh primerih gre torej za dodaten čas, ki je namenjen vpeljavi in uporabi tovrstnih orodij. Nekateri terapevti v raziskavi so uporabo povratnih informacij videli kot nekaj, kar delajo ob psihoterapevtskem delu in ne, kot poudarjajo vse številnejši zagovorniki, kot orodje za pogovor (angl. conversational tool), ki je integrirano v psihoterapevtsko obravnavo oz. je ključni del in tudi vsebina samega psihoterapevtskega procesa. Na podlagi rezultatov raziskave so ugotovili, da je poleg ponudbe usposabljanja za vpeljavo rutinskega merjenja izidov in uporabo povratnih informacij psihoterapevtom potrebno ponuditi tudi praktične, prilagojene nasvete ter podporno mrežo oz. skupnost, v kateri so tudi ‚ambasadorji‘, ki vlečejo s svojim zgledom ter širijo informacije o uspešnih primerih ipd.

Za zaključek tega sklopa naj prikažem še kritični prispevek, ki je nastal na podlagi pregleda diskrepanc med rutinskim spremljanjem izidov in izkušnjo, opisano skozi narativne intervjuje. Pripravil ga je Jarom Hickenlooper (Brigham Young University), ki je v svoji diplomski nalogi pod mentorstvom znanega raziskovalca Benjamina Oglesa odkril naslednje omejitve rutinskega spremljanja izidov:

- izidi, kot jih doživljajo klienti, so večdimenzionalni in vključujejo nianse, ki jih ne morejo zajeti kategorije izidov v določenem vprašalniku (De Smet idr., 2020);
- preveč sistematiziran pristop oz. prestroga metoda lahko včasih zakrije namesto odkrije ključne informacije o veljavnosti vprašalnika (De Smet idr., 2021);

- nedavne študije so izpostavile razlike med poročili klienta o lastnem doživljanju in rezultati vprašalnika OQ-45 (vprašalnik za merjenje izidov s 45 vprašanji) (Ghelfi, 2021; Leibert idr., 2020; Ogles idr., 2022; Top idr., 2018). V zaključku je tudi na podlagi raziskave Oglesa idr. (2022) poudaril, da je smiselno razmišljati o večperspektivnosti, ki razširi pogled – torej o kombiniranju različnih modelov spremljanja izidov.

V panelu z naslovom *Klinične metodologije, navdihnjene z znanostjo o kompleksnosti: personalizirane, fleksibilne, učinkovite* sem kot diskutant in predstavnik SFU Ljubljana sodeloval tudi sam, ob predsedujočem Francu Orsucciju (University College London) in kolegih Paulu Pelusu (Florida Atlantic University), Joanni Baines (Norfolk and Suffolk NHS Foundation Trust) ter Giulio De Feliceju (Sapienza University of Rome - University of Chichester). Moja vloga v panelu je bila sicer bolj obrobna, saj nisem imel samostojnega prispevka, sem pa poskušal zastavljati smiselna vprašanja in se dejavno vključevati v debato. Ta je bila zanimiva in – kot je nakazoval naslov panela – navdihujoča. Kolegi so že znane teme, lahko bi rekli ‚železni repertoar‘ znanosti o kompleksnosti, kot so skupni dejavniki terapevtske spremembe, samoorganizacija in fazni prehodi (kar je v uvodu skupaj s svojim delom in razmišljanjem o prilagajanju kompleksnih sistemov predstavil Franco Orsucci), povezali s svojimi področji raziskovanja. Tako je npr. Paul Peluso v svojih raziskavah poskušal ugotoviti, kako lahko v terapevtskem odnosu spremljamo čustvene odzive in s tem dobimo vpogled v dinamično odnosa, pri čemer nas je debata nato vodila v smer medkulturnih razlik pri izražanju čustev. De Felice pri svojem raziskovalnem delu združuje kvalitativno in kvantitativno metodologijo z namenom določanja faz v terapevtskem procesu, kjer pride do spremembe pri klientu ter kako se spremeni ‚pokrajina‘ klientovega doživljanja ob prisotnosti stresorjev – kakšne so korelacije med spremenljivkami ter kakšna je njihova variabilnost. Skupna več predstavitev je bila prisotnost idej in dela Günterja Schiepka (ki je imel v Dublinu tudi nekaj samostojnih predstavitev prispevkov) ter že omenjenega orodja za spremljanje psihoterapevtskega procesa, Sinergetičnega navigacijskega sistema (SNS). Ta postaja skorajda neobhoden ne samo v praksi, temveč predvsem v raziskovanju, saj se na njegovo široko uporabnost naslanjajo raziskovalci psihoterapije v številnih in med seboj različnih raziskovalnih centrih in kontekstih. Tudi v tem panelu ga je vsaj omenila večina predavateljev, podobno pa je bilo na drugih panelih in predstavitev, ki so se tako ali drugače ukvarjale z znanostjo o kompleksnosti in uporabo povratnih informacij.

3. **Praktični primeri in klinične aplikacije izsledkov raziskav**

Čeprav je bil na srečanju večji poudarek na metodoloških vprašanjih, pa je bilo marsikaj uporabnega tudi s kliničnega vidika, saj so nekateri raziskovalci-psihoterapevti predstavili praktične primere in klinične aplikacije izsledkov raziskav.

Robert Elliot z Univerze Strathclyde v Glasgowu je predstavil sistematični pregled učinkovitosti empatičnega reflektiranja (Elliot idr., 2023), ki je prisotno v praktično vseh psihoterapevtskih pristopih kot način potrjevanja terapevtovega razumevanja klientovih besed in doživljanja. Z analizo pogovorov so v raziskavi razločili več vrst empatičnega reflektiranja in jih na podlagi prejšnjih metaanaliz primerjali z odnosno kakovostjo empatije. Preučevali so, kako vrednotiti empatične refleksije in predstavili primere, ko so uspešne (npr. ko klient kima) ali neuspešne (npr. ko klient molči, zavzdihne) ter predlagali kriterije vrednotenja učinkovitosti (npr. povezava z izidom srečanja in terapevtskega procesa ali klientov napredek v procesu). V metaanalizi 43 vzorcev niso našli skoraj nobene povezave med prisotnostjo/odsotnostjo empatične refleksije in učinkovitostjo, tako na splošno kot ločeno znotraj srečanj, po srečanju in po zaključenem procesu. Avtorji raziskave so ponudili naslednje razlage za majhno učinkovitost empatičnih razlag: ker so te uporabljene kot mašila; ker se uporabljajo kot dregljaji (spodbude; angl. nudges), da klient pove več, učinkujejo torej posredno in kontekstualno; ker je pomembna kakovost, pri čemer je ključna dejanska empatija, čas uporabe, način in tudi prilagajanje kontekstu, trenutku; ker slabe refleksije izničijo učinke dobrih. Predlagajo nadaljnje raziskave, kjer bi natančneje preučili kakovost empatičnih sekvenc, v katerih so empatične refleksije usklajene oz. delujejo kot ustrezen odziv na empatične ‚priložnosti‘ s strani klientov.

Heidi Levitt z Univerze Massachusetts v Bostonu je govorila o tišini v psihoterapiji (Levitt in Morrill, 2023), ki večkrat predstavlja izziv predvsem psihoterapevtom začetnikom. Tako iz kvalitativnih kot kvantitativnih študij izhajajo raziskovalni izsledki, da so tišine v psihoterapiji povezane z dobrimi in slabimi izidi, ki segajo onkraj meritev simptomov in vključujejo vpogled, simbolizacijo in izklop oz. umik iz odnosa. Predstavljena metaanaliza je vsebovala pregled 33 kvantitativnih in kvalitativnih študij o tišinah v individualni psihoterapiji (309 klientov in 209 terapevtov) in je med drugim pokazala, da se psihoterapevti osredotočajo na klientove tišine, skušajo razumeti procese v njih in namerno podpirati tišino, ki je produktivna za proces. Avtoričin namen je, da bi psihoterapevti lažje pridobili ustrezne večšine razlikovanja med produktivnimi (koristnimi) in obstruktivnimi (ovirajočimi) oblikami tišine oz. tihih premorov. Ko so psihoterapevti prepoznali in se strateško odzvali na posebne funkcije tišine, se je izboljšala njihova sposobnost

odzivanja in posredovanja, s tem pa so se izboljšali tudi rezultati terapevtskih procesov. Poleg tega je Levitt predstavila različne vrste tišin oz. tihih premorov, kot so ekspresivna tišina, čustvena tišina, reflektivni premor. Opozorila je na t.i. negativne tišine, ki označujejo umik oz. odklop iz interakcije, kar terapevt lahko preveri, tako da klienta vpraša, kako doživlja. Všeč pa mi je bila tudi možnost, da terapevt klienta povabi k podaljšanju tišine („lahko si vzamete več časa“), ki normalizira tišino in daje klientu dovoljenje zanjo.

Znana raziskovalca psihoterapije Wolfgang Lutz z Univerze v Trieru (ki je tudi bivši predsednik SPR) in Michael Barkham z Univerze v Sheffieldu, ki je s svojim suhim humorjem popestril marsikatero predstavitev, sta organizirala panel z naslovom *Koraki na poti k spremembam v raziskovanju psihoterapije: od mikro do makro ravni vpliva*, znotraj katerega so sodelujoči iz raznih držav predstavili nekaj zanimivih in kritičnih pogledov na vlogo, učinek in odgovornost psihoterapevtskega raziskovanja. V izhodišču sta organizatorja poudarila predvsem:

- potrebo po večjem fokusu na natančnosti, granularnosti (to je večji podrobnosti v raziskovalnih podatkih, npr. pri časovnih vrstah interval merjenja – mesec, teden, dan, ura) ter pozornosti na manjše izmerjene učinke;
- premik od splošnih pristopov in modelov obravnave h kliničnim strategijam in procesom;
- zajem kompleksnosti, npr. z upoštevanjem moderatorjev (kako tretja spremenljivka vpliva na spremembo odnosa med dvema spremenljivkama) in heterogenosti (variabilnost izidov, ki presega pričakovano zaradi merske napake);
- implementacijo rutinskega merjenja izidov za zmanjševanje tveganja in neuspešnosti obravnave;
- potrebo po večji uporabnosti raziskovanja psihoterapije, lažji prenosljivosti v klinično prakso ter
- potrebo po večjem vključevanju manjšin in ogroženih skupin v raziskovalne mreže in baze podatkov.

Christian A. Webb s Harvard Medical School je kot prvi predstavljajoči poudaril osnovna vprašanja:

- vprašanje konsistentnosti: raziskovalci naj bi posvetili več pozornosti, ali so uporabljeni merski inštrumenti dejansko zanesljivi. Pomembna je konsistentnost meritve skozi čas ali med različnimi raziskovalci – ali instrument ob večkratni uporabi za merjenje istih pojavov daje konsistentne rezultate ne glede na to, kdo, kdaj in pod kakšnimi pogoji ga uporablja;
- vprašanje veljavnosti: ali inštrument meri to, kar naj bi meril, pri čemer se je (po Altgassen idr., 2023) obregnil ob popularen in tudi v psihoterapiji razširjen pojem čuječnosti, kjer gre lahko pri raziskavah za zlepljenost različnih spremenljivk in druge metodološke težave;

- vprašanje ustreznega časovnega intervala glede na teorijo spremembe, ki je v izhodišču raziskave (ali je najbolj primerna pred-po analiza, tedenske meritve ob psihoterapevtskih srečanjih, ekološko trenutno ocenjevanje ... – odvisno od namena), kjer meni, da raziskovalci prepogosto slepo sledijo metodologiji dosedanjih raziskav in ne premislijo dovolj, kaj točno merijo;
- vprašanje časovne merske invariantnosti: ali interpretacija merskega inštrumenta ostaja enaka skozi čas. Ko v raziskovalnih podatkih zaznamo spremembo, običajno to razumemo, kot da se ljudje spreminjajo, vendar je lahko problematičen instrument (npr. zaradi določene intervencije lahko respondenti drugače odgovarjajo na vprašanja).

Dana Atzil-Slonim z izraelske Bar Ilan University je izpostavila, da danes zaradi razvojne stopnje tehnologije in metodologije z multimodalnim pristopom (analiza besedil s pomočjo umetne inteligence, prepoznavanje in samodejni zapis govora, visokoločljivostno video snemanje za spremljanje neverbalne komunikacije, nemoteče fiziološke meritve – vse to poleg klasičnih vprašalnikov) lahko že precej dobro vemo, kaj, za koga in kdaj deluje v psihoterapiji, predvsem pa lahko v krajšem času analiziramo večjo količino podatkov ter povezujemo vedno večje število dejavnikov vpliva, ki jih v preteklosti nismo mogli povezovati.

Michael Barkham se je v svojem vmesnem komentarju dotaknil tudi slavne Dodojeve rzsodbe, s katero se sicer strinja, a se mu zdi, da pri tem zavoljo posploševanja spregleda manjše razlike v učinkih, ki so lahko pomembne. Meni namreč, da so v raziskovanju psihoterapije večji in srednji učinki že ugotovljeni, tako da je zdaj nastopilo obdobje raziskovanja manjših učinkov, še posebej upošteva moderacijo in interakcije med spremenljivkami ter časovno komponento. Zagovarja torej natančnejše sito, saj se sicer izgubijo rezultati raziskav, ki pa bi lahko vseeno bili klinično relevantni in uporabni. Poleg tega se v določenih okoliščinah različni učinki tudi seštevajo (kumulativno povečanje sestavljeno iz več manjših učinkov). Barkham je poudaril, da so učinki odvisni od konteksta in načrta raziskave, zato niso vedno medsebojno primerljivi. Zato ob velikosti učinka (angl. effect size) predlaga še navajanje merila vpliva (angl. impact), npr. koliko oseb je doživelo izboljšanje.

Temo razumevanja izsledkov raziskav izven raziskovalnih mehurčkov je nato naprej razvila Catherine F. Eubanks z Gordon F. Derner School of Psychology na Adelphi University, ki je poudarila nujnost dostopnosti in uporabnosti raziskav tako za praktike kot javnost. V okviru tega predlaga konsistentno in bolj premišljeno uporabo navedbe klinične relevantnosti (angl. clinical significance), dodane k vsaki znanstveni objavi, ki pa naj bo tudi berljiva in razumljiva; ter več raziskav, ki naslavljajo vprašanja, ki si jih zastavljajo psihoterapevti v praksi (npr. kako se znajti v določenih težavnih okoliščinah), k čemur bi pripomoglo več sodelovanja med raziskovalci in praktiki.

4.

Sklep

Tokratno srečanje SPR je bilo za nas, Evropejce, priročno blizu, saj je sicer letni dogodek v Evropi le približno enkrat na 3 leta. Naslednje srečanje bo tako v kanadski prestolnici, Ottawi. Srečanje je bilo zanimivo tako za tiste, ki so del raziskovalne skupnosti, kot tudi za praktike z različnimi interesi, usmeritvami in pristopi (tudi kakšnih, za katere verjetno slišite prvič).

Sam sem dobil vpogled v najnovejše raziskovalne izsledke in v aplikacije pestrih raziskovalnih metod, pravi „state of the art“. Mednarodna skupnost raziskovalcev je s poudarkom na vključevanju novih tehnologij, rutinskega spremljanja izidov in personaliziranega pristopa postavila nove standarde v raziskovanju psihoterapije, ki pa se zdijo zelo oddaljeni od trenutnih možnosti in dejanske prakse v Sloveniji (seveda vsaj delno tudi zaradi že pregovorne slovenske majhnosti: večerni pogovor ob pijači s kolegico iz Univerze v Utahu je ta prepad razkril tudi v smislu kvantitete, saj je mimogrede navrgla, da njihova raziskovalna skupina šteje le ‚skromnih‘ 15 raziskovalcev... Če se zelo potrudim, jih/nas toliko naštejem v celotnem slovenskem prostoru.). V Dublinu je bilo mogoče spremljati vrhunske predstavitve, kjer so raziskovalci delili ne le svoje raziskovalne, temveč tudi praktične izkušnje o temah, ki v Sloveniji šele postopoma dobivajo zalet: uporaba povratnih informacij, implementacija kompleksnih metod, kot je Sinergetični navigacijski sistem (SNS) in prilagojena, personalizirana obravnava.

Da smo tudi slovenski strokovnjaki in raziskovalci predstavili svoje delo, je več kot pohvalno, a je seveda naš prispevek ostal skromen v primerjavi z ogromnim obsegom in raznolikostjo prispevkov tujih raziskovalcev. Medtem ko npr. večina evropskih in ameriških ustanov že sistematično uporablja povratno informiranje in razvita merila za spremljanje in ocenjevanje terapevtskih učinkov, slovenska prizadevanja na tem področju še niso standardizirana in vključujejo predvsem pilotne projekte in začetne poskuse implementacije različnih metodologij. Slovenska skromnost na področju raziskovanja psihoterapije tako ne odraža le omejenih sredstev, temveč tudi manjšo povezanost s širšimi raziskovalnimi trendi, ki so se v Dublinu res pokazali dovolj jasno.

Pa vendar, če nismo veliki kot Goljat, smo lahko spretni kot David. Na primer ob izzivih, kot so ovire pri vključevanju psihoterapevtov v rutinsko spremljanje izidov in oblikovanje kulture povratnega informiranja za večnivojski razvoj psihoterapije v organizaciji, se lahko slovenska psihoterapevtska skupnost izogne odkrivanju tople vode, se nasloni na ugotovitve iz svetovnega bazena raziskav, si postavi ambicioznejše cilje in se tako, s prehitevanjem po desni, približa globalni stopnji razvitosti in višji stopnji integracije raziskovanja in prakse v psihoterapevtski znanosti.

Od tod tudi zamisel, ki je botrovala naslovu srečanja: psihoterapija se spreminja ne le z znanstvenim napredkom, temveč tudi glede svoje vloge in podobe v družbi. To je aktualna tema tudi z vidika peripetij okrog sprejemanja slovenskega zakona o psihoterapiji, kjer poskušamo slovenski psihoterapevti ne le legitimizirati poklic, temveč doseči prepozna(v)nost psihoterapije kot znanstvene discipline. Le tako je možno kvalitetno razvijanje poklica, ki je še kako potreben sestavni del pahljače pomoči osebam v duševni stiski v zdravstvenem sistemu in izven njega. Ob vseh ovirah, s katerimi se v Sloveniji srečujemo v prizadevanjih za zakonsko ureditev psihoterapije, je lahko dragocena navezava na svetovne trende integracije psihoterapevtskih pristopov, spremljanja procesa in izidov ter tudi bottom-up prispevkov h gradnji kredibilnosti psihoterapevtskega dela napram javnim institucijam, ki skrbijo (oz. naj bi skrbele) tako za regulativo kot za financiranje področja javnega duševnega zdravja.

Marsikaj od tega postane še toliko bolj jasno, ko pogledamo čez planke, recimo v obliki udeležbe in izmenjave, kot jo je meni ponudila tokratna priložnost. Skratka, dublinsko srečanje mi je omogočilo neprecenljiv makro vpogled v mednarodni razvoj psihoterapije, ki lahko tudi nas na mikro nivoju navdihuje za intenzivnejše vključevanje sodobnih metod in standardov raziskovanja psihoterapije. Zato toplo priporočam udeležbo na naslednjih srečanjih SPR.

Viri

- Altgassen, E., Geiger, M., in Wilhelm, O. (2024). Do you mind a closer look? A jingle-jangle fallacy perspective on mindfulness. *European Journal of Personality*, 38(2), 365-387.
- Ambrose, D. (1987). *Managing complex change*. The Enterprise Group, Ltd.
- Barkham, M., Broglia, E., in SCORE Consortium. (2024). Routine Outcome Monitoring (ROM) and feedback in university student counselling and mental health services: considerations for practitioners and service leads. *Counselling and Psychotherapy Research*, 24(2), 459-471.
- De Smet, M. M., Meganck, R., De Geest, R., Norman, U. A., Truijens, F., in Desmet, M. (2020). What "good outcome" means to patients: Understanding recovery and improvement in psychotherapy for major depression from a mixed-methods perspective. *Journal of Counseling Psychology*, 67(1), 25-39.
- Desmet, M., Van Nieuwenhove, K., De Smet, M., Meganck, R., Deeren, B., Van Huele, I., ... in Schiepek, G. (2021). What too strict a method obscures about the validity of outcome measures. *Psychotherapy Research*, 31(7), 882-894.
- Elliott, R., Bohart, A., Larson, D., Muntigl, P., in Smoliak, O. (2023). Empathic reflections by themselves are not effective: Meta-analysis and qualitative synthesis. *Psychotherapy research : Journal of the Society for Psychotherapy Research*, 33(7), 957-973.
- Ghelfi, E. A. (2021). *When Clients Who Got Worse Believe They Got Better: A Qualitative Analysis of OQ-Deteriorators Reporting Improvement In Therapy*. Doctoral dissertation. Brigham Young University).
- Kovačević Tojinko, N., Rožič, T. in Možina, M. (2023, junij). Connection in dynamics of metasupervision, supervision and psychotherapy process by using synergetic navigation system method (SNS) predavanje na SPR, 54th International Annual Meeting, Dublin, Wednesday, 21st June to Saturday, 24th June 2023.
- Leibert, T. W., Powell, R. N., in Fonseca, F. D. (2020). Client descriptions of outcomes compared with quantitative data: A mixed-methods investigation of a quantitative outcome measure. *Counselling and Psychotherapy Research*, 20(1), 9-18.
- Levitt, H. M., in Morrill, Z. (2023). Silences in psychotherapy: An integrative meta-analytic research review. *Psychotherapy (Chicago, Ill.)*, 60(3), 320-341.
- Ogles, B. M., Goates-Jones, M. K., in Erikson, D. M. (2022). Treatment success or failure? Using a narrative interview to supplement ROM. *Journal of Clinical Psychology*, 78(10), 1986-2001.
- Poljak Lukek, S., Simonič, B., in Valenta, T. (2023, junij). Relational family therapy and affect regulation: the case of addiction: predavanje v poster sekciji na SPR, 54th International Annual Meeting, Dublin, Wednesday, 21st June to Saturday, 24th June 2023.
- Poljak Lukek, S., Simonič, B., in Valenta, T. (b. d.). TAR coding system for psychotherapy process research in addiction treatment: predavanje na SPR, 54th International Annual Meeting, Dublin, Wednesday, 21st June to Saturday, 24th June 2023.
- Simonič, B., Valenta, T., in Poljak Lukek, S. (2023, junij). Difficulties in emotion regulation in adult children of alcoholics: predavanje v poster sekciji na SPR, 54th International Annual Meeting, Dublin, Wednesday, 21st June to Saturday, 24th June 2023.
- Top, N. Snell, A., Hansen, P., in Goates-Jones, M. (2018, september). *Did I get better? Clients perceptions of psychotherapy outcomes*. Paper presented at the meeting of The North American Society for Psychotherapy Research, Snowbird, UT.
- Valenta, T., Poljak Lukek, S., in Simonič, B. (2023, junij). Harmful use of alcohol in the light of difficulties in emotion regulation: predavanje v poster sekciji na SPR, 54th International Annual Meeting, Dublin, Wednesday, 21st June to Saturday, 24th June 2023.
- Van Sonsbeek, M. A., Hutschmaekers, G. J., Veerman, J. W., Vermulst, A., in Tiemens, B. G. (2023). The results of clinician-focused implementation strategies on uptake and outcomes of Measurement-Based Care (MBC) in general mental health care. *BMC Health Services Research*, 23(1), 326.