

Tankar om FIT – Feedback Informed Treatment

I dessa corona-tider kanske vi bör fundera på vad nyliberalismen gjort med vårt samhälle. Vad globaliseringen gjort och vad yttringar som NPM – New Public Management gjort med vårt samhälle.

En modell/verktyg som vuxit fram i NPMs anda så som jag ser det är FIT – Feedback Informed Treatment, skapad av Scott Miller och det är framförallt den modellen som jag i denna artikel vill fokusera på.

Efter att det nu gått ett antal år med Scott Millers skattningsskalor och dokumenterande samtal – FIT. Ett redskap som Scott Miller menade skulle göra oss terapeuter, familjerådgivare och behandlare mer effektiva, kan jag tycka att det behövs en nyanserad bild som visar på varje ny methods möjligheter och begränsningar.

Dessa skattningsskalor har för en del blivit ett instrument som man allt mera förlitar sig till.

Det har gått så långt att man på vissa arbetsplatser kräver att alla ska jobba med detta verktyg.

Oberoende av vilken modell man glorifierar och tänker, medvetet eller omedvetet om; att nu har jag nycklarna, nu kan jag möta de hjälpsökande med full visshet, så finns det stor risk för motsatt effekt, att de begränsar helheten, samt fokuserar på fel saker, vid fel tid och på fel sätt.

Som terapeut och familjerådgivare är vi en "maktperson" vilket innebär att vissa kan uppleva, särskilt innan tilliten finns där, att det är svårt att vara helt sann eller ärlig i sådana här skattningsfrågor. Kanske är man även konflikträdd och svarar utifrån det. Svaren på frågorna kan även vara eller bli ett sätt att försöka manipulera terapeuten eller familjerådgivaren, till sin egen "fördel" och/eller emot sin partner.

Allt detta bör i och för sig en terapeut, familjerådgivare se igenom och i så fall kanske lyfta.

Men ett som jag tycker trubbigt svarsalternativ från de hjälpsökande kan försvåra processen, eftersom prestige så lätt kommer in, där man vill försvara sin ståndpunkt, som man i dessa skattningsskalor gett uttryck för.

Härmed finns det en risk för att det blir paren eller den enskilde hjälpsökande som sätter agendan för processen. Trots att det är just utifrån sin problematik – att inte fullt ut kunna kommunicera – de sökt sig till familjerådgivningen, eller till enskilda samtal.

Om vi som terapeuter förlitar oss till yttre mätningar och andras utlåtande är risken stor menar jag, att vi naggar på, och tappar bort vår intuition som är ett av våra viktigaste verktyg.

En ytterligare risk med detta är i sin förlängning, att arbetsgivaren eller samhället skulle vilja komma in med kontroll på ett område som inte går att kontrollera.

Att göra mätningar och bedömningar är så situationspåverkade. Svaren skiftar från minut till minut, timme till timme, dag från dag.

Det som kan ha irriterat mig eller gjort ont, kan vid senare begrundan visa sig vara just det som var så viktigt.

Det är här vår professionalitet kommer in, vår intuition som utvecklats genom egenarbete och genom alla de samtal vi haft med hjälpsökande människor. Att jobba som psykoterapeut eller familjerådgivare är som jag ser det en form av ett konstnärligt yrke. Det går inte att säga exakt hur ett konstverk växer fram.

Det jag kan göra är att ge det så bra förutsättningar som möjligt.

Ett rum utan störande moment, ett aktivt lyssnande, att lyssna för att förstå, mer än att lyssna för att svara, förmedla trygghet och tillit, ingen begränsning i samtal m.m. m.m. En fråga leder till en ny fråga, som leder till en ny fråga – eller, att på så sätt öppna upp för ljuset som liksom stängts inne i deras liv, att de nu får möjlighet att komma fram igen, steg för steg och leda dem vidare.

Kanske var det även detta som Jesus menade när han kom med sin uppmaning att inte sätta sitt ljus "under skäppan"?

Bara en liten glimma ljus kan få mörkret att långsamt börja skingra sig.

Så fort jag försöker scanna in livet i en mall, är risken som jag ser det att jag förlorar sikten. Och vägen framåt döljs i kategoriska, absoluta svar om "sanningen".

Kanske till den hjälpsökandes förtret? Men jag tänker att en terapeuts främsta uppgift är inte att komma med lösningar, förslag eller "rätta svar". Utan det handlar mer om att lyssna och ställa frågor som vidgar perspektiv, och låter den hjälpsökande successivt själv ställa in sin kompass och välja sina vägar. Hjälpa personen/paren att komma fram till en större medvetenhet för att de där efter ska kunna göra mer medvetna val.

De frågor jag ställer behöver inte vara svarbara med ett ja eller nej, eller på en skala mellan 1 och 5. Det handlar mera om att frågorna i stillhet ska få begrundas, kanske sova på saken för att se vad frågorna vill säga mig. Att på detta sätt visa sig själv och sitt liv respektfullhet.

Förhållningssätt och beteendemönster till livet, som under en lång tid format oss, behöver även tid när det gäller omformning och förändring.

Jag tror inte att livet är mätbart. När jag försöker göra det, begränsar jag livet. Att mäta sitt mående hamnar lätt i att må "dåligt" skulle vara "sämre" än att må "bra". Men båda sinnesstämningarna har något att lära oss. Och kanske extra mycket lärande finns i stunder av dåligt mående.

Att då försöka hitta svar innan tiden är mogen kan förhindra utvecklingen.

När jag som ung student på 70-talet läste psykologi på gymnasiet fick jag bl.a. med mig en bild, som på sitt sätt försöker förklara detta med att vara människa – det så kallade "Johari-fönstret." Där man delar in människans sätt att relatera till varandra genom fyra fönster.

- Ett fönster är öppet, där delar jag allt det som jag är bekväm med att dela.
- Ett fönster håller jag stängt, där finns mina egna hemligheter.
- Ett fönster är för mig själv helt blint. Medan andra kan titta in och se en hel del massa saker som jag själv inte är medveten om.
- Det fjärde fönstret är stängt för både mig själv och för andra. Där ligger allt det omedvetna, det nertryckta som möjligtvis genom många terapisaamtal kan komma upp till en medvetenhet.

Utifrån denna "bild" är det viktigt för mig att se och känna av från vilket "fönster", svaret från den hjälpsökande kommer. Kommer det blott från det "öppna fönstret" får jag ta det med stor modifikation, och handskas med det på ett professionellt sätt.

Par eller den enskilde kommer till oss för att få hjälp med sina blinda fläckar och det omedvetna. Allt de där som man själv inte kunnat se och förändra.

All denna förändring tar tid, är svår och kan göra ont.

Det är här vår profession, vårt kunnande, vår fingertoppskänsla kommer in i detta konstnärliga skapande som det terapeutiska yrket även innebär.

Vår uppgift är att medvetandegöra. Göra synligt det som de hjälpsökande inte ser, och få upp så mycket som möjligt av det omedvetna i ljuset. Inte avkräva snabba svar på detta utan be personen eller den enskilde att reflektera över det som kommit upp.

Jag tror att givna frågor i ett formulär kan pressa fram någonting som man ännu inte är klar över, och därtill kanske låsa personen vid en specifik uppfattning. – En fråga som kanske långt senare i processen ska lyftas upp.

Kanske har den då, där till, redan fått sin förklaring och därmed blivit en icke-fråga.

Det som sägs och görs, bör inte som jag ser styras eller ramas in av frågeformulär och skattningsskalor.

Vad som ska tas upp, när det ska tas upp och hur det ska tas upp tänker jag handlar om terapeutens uppmärksamhet erfarenhet och kunnande.

Formulerar jag mig i "nuet" om något, innebär det en risk att jag missar så många andra alternativ och möjligheter. I stunden kan jag tycka så eller så – lite senare kan jag tycka på ett nytt sätt utifrån det material som kommit upp, som ger en mer nyanserad bild.

- Hur mycket låser vi oss vid ett för snabbt utlåtande?

- Hur fria är vi från prestige att modifiera det man tidigare sagt?

I dag premieras det mätbara, vi ramar in av betyg, rankingslistor och skattningsskalor m.m. Det finns ett betygsättande och räknande i samhället som även vill räkna det som inte går att organisera. Någonstans hamnar vi dock där, att vi står inför frågor som vi aldrig kommer att fullt förstå utifrån olika mätsystem, men som alltid är viktiga att samtala om. Här och då är det viktigt att våga tänka "långa tankar" som inte låter sig mätas eller som ger konkreta svar. Övertygelser har bara den tänker jag som inte går till botten med frågan.

Så hur ska vi ta oss an det omätbara? Jag tänker att det främst handlar om dialogen. I dialogen får vi möjlighet till fördjupning och omvärdering av attityder och värderingar.

NPM = New public management, innebär kortfattat, ökad utvärdering, dokumentation och mätande av prestation och effektivitet.

Något som jag menar att skola, vård och omsorg drunknat i. Och drunknat i.

Det primära i mötet med hjälpsökande par eller enskilda individer är inte att de ska må bra.

Det primära menar jag är att öka deras medvetenhet om sig själva och om varandra för att kunna göra mer medvetna val, som de därefter förhoppningsvis även kan må bra av.

Paren kommer till oss för att de fått problem med att relatera, kommunicera, se sina problem på ett tydligare sätt och få hjälp med att lösa dem.

Att i det läget låta paret skatta sitt mående som en slags fingervisning på hur väl jag som behandlare fått dem att "må bra" (även om det inte är hela syftet med skattningen är det lätt att de tolkas så av paren) innebär en risk att jag som behandlare lämnar över taktpinnen till en eller båda i paret.

Känslor går upp och ner och är inget som kan vara det primära eller styrande i en bearbetning.

Alla mätsystem tappar nyanserna, det subtila, det som sägs mellan orden.

Kroppsspråket och tonläget i vår röst, vilket står för den största delen av vår kommunikation.

När jag för några år sedan provade på att använda mig av FIT blev det tydligt att min intuition var långt mer tillförlitlig än vad personerna skattade sig på de olika skalorna. Det jag kom fram till och som blev än mera tydligt var vikten av att inte vara styrd av andras "struktur och begär" eller att prestera något som de hjälpsökande tror sig vilja ha. (Då hade de ju kunnat lösa problemen på egen hand.)

Det som är viktigt för mig när jag möter paren är att vara i ett flöde av inkännande och inte i en form av presterande av det som personerna på ett yttre plan vill få.

Min uppfattning är att man i dag alltmer hämtat in perspektiv och synsätt från teknik och naturvetenskap och fört över detta synsätt till en social och psykologisk verklighet och därmed övergett arbetssätt som grundas i alla våra sinnens uppmärksamhet, medvetenhet och förståelse.

Vi har fått en utredningsmetodik som bygger på uppmätning, avläsning och automatiserad mönsterinkänning.

Detta ominstgör det "osynligas" realitet och begränsar livet, och människan hamnar lätt i det som endast kan räknas, mätas eller vägas och förlorar livets djup och omätbarhet. Härmed riskerar jag i förlängningen att reduceras till en "frågeställare" utifrån ett förskrivet formulär.

Det pris jag får betala i en sådan förlängning, och som många redan gjort inom skola, vård och omsorg, är den personliga initiativförmågan, kreativiteten, skapandet utanför den givna ramen, vilket i sin tur hämmar individens mognad och utveckling. Jag blir fast i våra mallar och strukturer.

Vår professionalitet, hantverks-skicklighet, det rent konstnärliga i vår profession, - att se det som står bakom orden, mellan raderna, är den stora utmaningen för mig som terapeut att kunna tolka, läsa in och förstå.

För mig blir alltså användandet av detta "Fit-redskap" en förminskning i mitt möte med par, familjer eller enskilda.

En begränsning, där detta "redskap" mera blir kontra-produktivt till de övriga "verktyg" som jag använder.

T.ex. när kroppsspråk och tonfall så tydligt säger något annat än vad de sagda orden säger.

Utifrån en hjälpsökandes perspektiv tänker jag att frågorna som man bär på, handlar medvetet eller omedvetet mycket om: Vad är det mitt dåliga mående, min oro, min smärta och ångest står för. Vad vill de säga mig?

Vad består min längtan utav?

Vad är det jag flyr och inte vågar vara i?

Vad består min rädsla av?

Sorg, skuld, skam och existentiella frågor, hur formulerar jag allt detta?

Hur kan jag tänka och sätta ord på mina känslor?

Hur går mina tankar, är jag fri i dem eller låser mina tankar mig i allt det som varit.

Låser mig kanske genom att leverera snabba svar?

Blir jag då som hjälpare en möjliggörare för dem att fortsätta fly? Eller en hjälp till dem att gå in i det svåra, det som gör ont och är obekvämt. Att våga möta rädslan och ångesten för att förstå vad de står för och vill lära mig.

Många kan uttrycka att de vill må bra, men är inte beredda på att göra några förändringar.

I vissa fall går det då inte att fortsätta samtalen. Men i vissa fall går det att se och förstå, att under den där ytan av rädsla till förändringar finns det en vilja och önskan efter något nytt som kan hjälpa personen in i och vidare till något annat.

Problem kan alltså uppkomma som jag ser det, om dessa frågeformulär och skattningar som FIT står för, får styra och avgöra vad man fokuserar på.

En fråga – ett svar, är inte det primära som jag ser det, i ett sådant här sammanhang. Det viktiga är att bevara frågornas alla möjligheter, där horisonten förändras för varje nytt steg man tar. Några absoluta svar eller sanningar finns inte.

Frågorna och modet, att våga gå emot mina rädslor och bli en aktiv del i livets alla förändringar är det primära.

Förändringar sker hela tiden antingen jag är medveten eller omedveten om det. Men desto mer medveten jag blir desto mer medvetna val kan jag göra.

Det här är min åsikt efter att ha jobbat med människor i snart 40 år.

Men du som tycker om att arbeta med FIT, ser kanske på detta på ett annat sätt?

Slutligen vill jag lyfta vikten av att kunna leva i paradoxen, att så mycket som möjligt komma bort från "rätt och fel" utan mera se att saker och ting ser vi olika på. Att å ena sidan är det så OCH å andra sidan kan det vara så.

Detta samtidigt som jag tror att olikheterna också kan berika och lära av varandra.

Min önskan är att vi aldrig ska hamna i ett "svart – vitt" tänkande som skulle leda till att alla måste jobba utifrån en viss modell. Gör vi det, stänger vi till för livets alla möjligheter och hamnar lätt i fundamentalism.

David Stenfelt

Leg. Psykoterapeut. Familjerådgivare, Teolog

Och Författare

