Målmedveten träning/ deliberate practice - från dans till psykoterapi

*”Any questions?”* Frågar min danslärare och jag står bara stum inför den otroligt snabba, superavancerade kombination jag precis bevittnat i studion.

Läraren verkar nöjd med kombinationen, men jag står bara tyst med hakan vid knäna. Var ska jag börja? Vågar jag fråga? Ska jag försöka härma? Det enda som händer är att jag snubblar på mina egna fötter och sträcker mig i benet och får blåmärken när jag slänger mig på golvet? Danskombinationen är långt över min förmåga, vilket gör att jag inte kan lära mig, utan bara skadar mig.

Till slut är det någon som vågar fråga och läraren begriper att vi inte begriper och bryter ner det i mindre beståndsdelar. Vi lär oss att det är bra att börja endast med fötterna, och en liten bit i taget. Vi gör samma korta sekvens flera gånger. Vi delar in oss i två grupper, en grupp gör, de andra tittar på, och så byter vi, flera gånger. Vi lägger armrörelser till stegkombinationen och tränar sedan igen upprepade gånger. Vi tar nästa korta stycke och gör likadant. Vi lägger till bit efter bit och sammanfogar bitarna till en längre sekvens och upprepar flera gånger till dess att det flyter lättare.

Vi vänder sedan i rummet och gör det utan spegel och i grupper mot varandra, vilket gör att vi rör oss diametralt åt olika håll. Vi ökar svårighetsgraden successivt och repeterar varje moment flera gånger och till slut har vi erövrat det som från början tycktes helt omöjligt. En arbetsseger!

I dansvärlden, såväl som inom många andra områden, är målmedveten träning på svåra moment en självklarhet, för att utveckla sin förmåga. Målmedveten träning / deliberate practice är även självklart genom hela karriären som dansare, så även för t ex basketspelar, schackspelare eller musiker. Det är också vanligt förekommande inom olika yrkesutbildningar för t ex piloter, läkare eller snickare.

Inom psykoterapi däremot är målmedveten träning ingen självklarhet. Traditionen har snarare varit att diskutera teorier och breda filosofiska begrepp, och att läsa sig till hur man ska göra, eller passivt lyssna till hur någon expert gör, vilket kan vara väldigt svårt att bryta ner till handfasta interventioner, som passar den egna personen

Ingen skulle komma på idéen att få handledning på sin målarkonst genom att beskriva sin tavla för sin handledare utan att visa den, men inom psykoterapi har traditionen länge varit att vi berättar ur minnet vad som hände under terapisessionen och att vi sedan tillsammans med handledaren och eventuellt andra handledda diskuterar patientens problembild och vad som möjligen kan vara bra att göra. Detta helt utan att någon egentligen vet vad som hände under själva sessionen.

Utan målmedveten träning (deliberate practice) på specifika moment precis bortom den nuvarande förmågan löper man som nybörjare lätt risken att fastna i att endast kopiera det som står i boken eller det handledaren säger, vilket troligen inte känns helt autentiskt i den egna munnen. I dansvärlden är det alltid en balans mellan teknik och personligt uttryck. Vikten av att lära sig tekniken, men att samtidigt också hitta sitt eget personliga uttryck för att nå fram till publiken.

Risken är tyvärr att vi gör tvärt om, vi härmar uttrycket med en dålig teknik. För att just lära sig tekniken och samtidigt hitta sitt eget autentiska uttryck som terapeut, och därmed nå både in i oss själva och fram till patienten, så behöver vi träna målmedvetet igen och igen. Det är just det som är essensen av deliberate practice.

Under min utbildning till psykolog och psykoterapeut, har målmedveten träning lyst med sin frånvaro. På en och annan konferens har rubriken ”workshop” funnits med, men innehållet har fortfarande varit att filosofera kring patientens problem, aldrig att aktivt delta och träna sig själv.

Men så plötsligt en dag, hamnar jag på en konferens där vi, som publik faktiskt blir engagerade genom aktivt deltagande. Inför workshopen uppmanas vi att ta med oss filmklipp från egna psykoterapier, svåra fall vi kämpar med, fall vi helst vill gömma och glömma. I en vänlig, omtänksam och icke dömande miljö får vi sedan under workshopen, hjälp med just det vi behöver hjälp med, genom målmedveten träning.

Vi tittar på allas våra medhavda filmklipp, får hjälp att formulera explicita interventioner, som vi sedan tränar på plats, och lär oss att denna metod till lärande benämns deliberate practice / målmedveten träning.

Det var som att komma hem, tillbaka till den självklara målmedvetna träningen i dansen. Med ens tänkte jag, att det är ju så här man måste göra, precis som med dans, våga att inte förstå, våga fråga, få hjälp att bryta ner svårigheterna till lagom svåra utmaningar i lagom små portioner, träna och träna, genom deliberate practice, finna sitt eget uttryck och känna sig tryggare i arbetet när man väl sitter där med sin patient.

Genom deliberate practice som arbetsmetod har jag i mitt fortsatta utvecklingsarbete märkt att jag inte längre våndas när jag stöter på problem i mitt terapeutiska arbete. Tack vare målmedveten träning som arbetsmetod finner jag det numera lättare att välkomna problemen som en möjlighet att utvecklas.

För att ge även dig den möjligheten till utveckling, har International Deliberate Practice Institute skapat en hemsida med massor av resurser för målmedveten träning, som är helt gratis! Är du nyfiken, så besök gärna: [https://www.dpfortherapists.com/](about:blank)

Skulle du vara nyfiken på att titta närmare på, och målmedvetet träna tillsammans med några av oss (Vidar och Elisabet), så behöver du inte vänta länge. Redan on 26 maj, kl. 13-16 har vi vår första workshop om målsättning i psykoterapi. För mer information och anmälan: <https://favne.no/deliberate-practice/kurs-i-deliberate-practice/workshop-malbevisst-ferdighetstrening/>

Välkomna☺

Elisabet