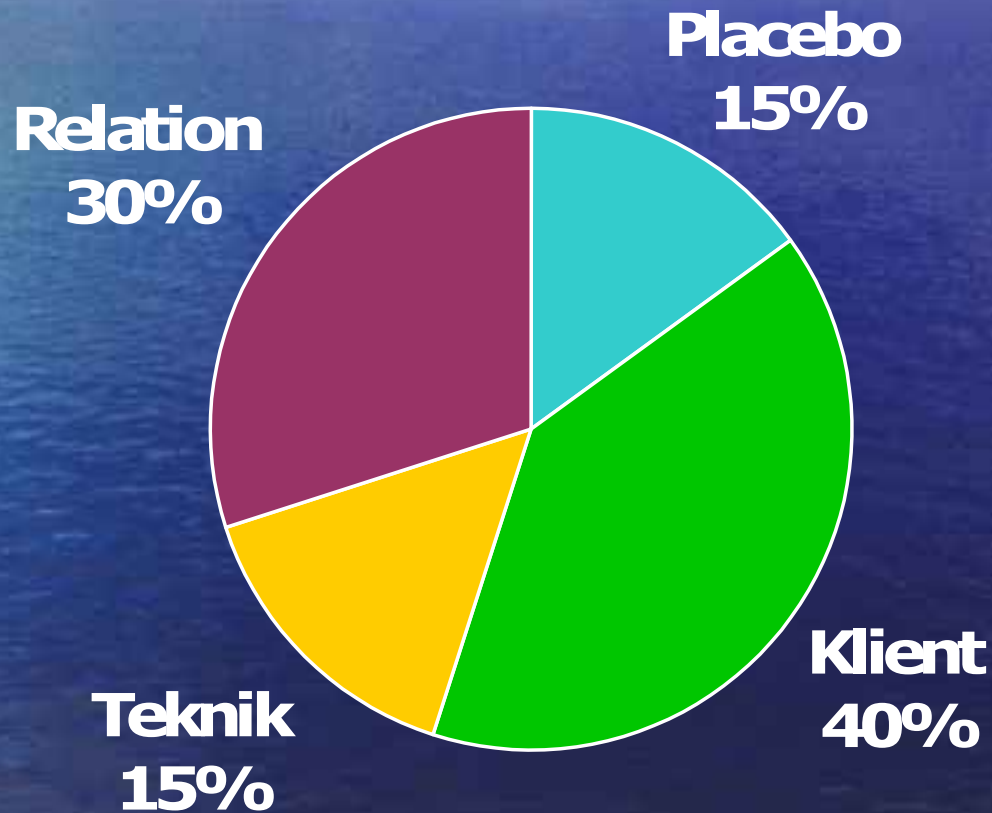


Relationer, der virker!

Psykoterapiens
relationelle faktorer

Faktorer i psykoterapi



Effektive elementer i den terapeutiske relationen

- Alliance
- Cohesion i gruppeterapi
- Empati
- Mål-konsensus og samarbejde

Lovende elementer i den terapeutiske relationen

- Positiv anerkendelse
- Congruens (autenticitet)
- Feedback
- Reparation af alliancebrud
- Selvafsløring
- Håndtering af modoverføring
- Fortolkning af relationer

Personcentrert og Oplevelsesorienteret Psykoterapi

- Person-centrert terapi
- Non-directive PCT
- Fokusering
- Proces-oplevelsesorienteret terapi
- Pre-terapi
- Relational Depth PCT

De nødvendige og tilstrækkelige betingelser (Carl Rogers, 1957)

1. Kontakt
2. Klientens inkongruens
3. Empati
4. Ubetinget Positiv Anerkendelse
5. Terapeutens kongruens (autenticitet)
6. Kommunikation

Empati

“..terapeutens sensitive evne og villighed til at forstå klientens tanker, følelser og kampe fra klientens eget synspunkt. [Det er] denne evne til at se fuldstændigt gennem klientens øjne, at indoptag hans referenceramme”

“Det betyder at træde ind i den private perceptuelle verden hos den anden ... være sensitiv, fra øjeblik til øjeblik, for den skiftende følte mening, som flyder i denne anden person ... Det betyder at sanse meninger som han eller hun knap nok er opmærksom på”

Empati

”Den empatiske tilstand, eller at være empatisk, er at opleve den andens indre referenceramme nøjagtigt, og med de følelsesmæssige komponenter og betydninger som tilhører den, som om man var den anden person, men uden nogensinde at miste ”som om” betingelsen. Det betyder således at føle den andens smerte eller glæde som den anden føler det, og at opleve grundene hertil som han oplever dem, men uden på noget tidspunkt at miste bevidstheden om at det er *som om* jeg var såret, glad, etc. Hvis denne ”som om” kvalitet mistes er der tale om identifikation”

Carl Rogers, 1959

Ubetinget Positiv Anerkendelse

“I den grad terapeuten oplever en varm accept af ethvert aspekt af klientens oplevelse, som en del af klienten, så oplever han ubetinget positiv anerkendelse ... Det betyder, at der ikke er nogen betingelser for accept ... det betyder en “lovprisning” af personen .. det en omsorg for klienten som en separat person”

Carl Rogers, 1957

Ubetinget positiv anerkendelse

"I den udstrækning terapeuten oplever en varm accept af ethvert aspekt af klientens oplevelser som værende en del af klienten, oplever han ubetinget positiv anerkendelse. ... Det betyder at der ikke er nogen *betingelser* for accept, ikke nogen følelse af at "Jeg kan kun lide dig *hvis* du er sådan og sådan." Det betyder en "lovprisning" af personen ... Det er det modsatte af en selektivt vurderende holdning – "Du er dårlig på disse måder, god på disse. Det involverer i lige så høj grad accept af klientens udtryk for negative, "dårlige", smertefulde, frygtsomme, defensive, unormale følelser, som for hans udtryk for "gode", positive, modne, tillidsfulde, sociale følelser, i lige så høj grad accept af de måder han er inkonsistent på som af de måder han er konsistent på.

Det betyder følelser af omsorg for klienten, men ikke på en besiddende måde eller på en måde der bare tilfredsstiller terapeutens egne behov. Det betyder omsorg for klienten som en *separat* person med tilladelse til at have sine egne følelser, sine egne oplevelser."

Carl Rogers, 1957

Kongruens (autenticitet)

“.. han er frit og dybt sig selv med sin aktuelle oplevelse præcist repræsenteret i sin bevidsthed om sig selv”

“.. han er sig selv i denne time i dette forhold, at han i denne fundamentale forstand er, hvad han faktisk er, i dette tidsrum”

Kongruens (autenticitet)

”Den tredje [af de seks] betingelser er at terapeuten, indenfor rammerne af dette forhold er en kongruent, ægte, integreret person. Det betyder at han i forholdet føler sig fri og dybt sig selv, med sine faktiske oplevelser nøjagtigt symboliseret i sin bevidsthed om sig selv. Det er det modsatte af at præsentere en facade, enten vidende eller uvidende.

Det er ikke nødvendigt (ej heller muligt) at terapeuten er et ideal der udviser denne grad af integration, eller helhed, i alle aspekter af sit liv. Det er tilstrækkeligt at han er nøjagtigt sig selv i denne time af dette forhold, at han i denne fundamentale forstand er hvad han faktisk er, i dette tidsrum.”

Carl Rogers, 1957

Terapeutens responsformer

- Empatisk forståelse
- Empatisk udforskning
- Process guiding
- Oplevelsesmæssig tilstedeværelse
- Ikke-oplevelsesmæssige respons

Empatisk forståelse respons

- Empatisk refleksion
- Følge-med respons
- Empatisk bekræftelse

Empatisk udforskning respons

- Udforsknende refleksion
- Fremmanende refleksion (Evocative reflection)
- Udforskende spørgsmål
- "Er det rigtig forstået" spørgsmål
- Proces observationer
- Empatisk gisninger (empathic conjecture)
- Empatisk refokusering

Process guiding respons

- Oplevelelsesmæssige formuleringer
- Oplevelelsesmæssig undervisning
- Proces forslag
- Hjemmeopgaver

Oplevelsesmæssig tilstedeværelse

- Non-verbal og paralinguistisk
(Kropsholdning, tonefald, øjnkontakt)
- Proces afsløring
- Personlig afsløring

Indholds dirigerende (ikke-oplevelsesmæssige) respons

- Forslag
- Ekspert forsikringer
- Indholds-dirigerende respons

Fokusering

1. At flytte ud/Skabe afstand
(clearing a space)
2. Følte fornemmelse (felt sense)
3. Nøgleord
4. Afstemning
5. Spørge
6. Tage imod