

STYRKELSE AF DEN TERAPEUTISKE
ALLIANCE: AT FINDE POSITIVE MÅL

Styrkelse af den terapeutiske alliance: at finde positive mål, udarbejdet af Jon Frederickson, MSW Copyright 2018
Institute for ISTDP Training and Research

Disse færdighedsøvelser er udviklet af Jon Frederickson ved Institute for ISTDP Training and Research, så du kan træne og lære effektive terapeutiske teknikker. Øvelserne er gratis, og du må gerne kopiere dem, sende dem til dine venner eller kolleger, benytte dem til at undervise dine studerende – kort sagt, distribuere dem vidt og bredt, forudsat at Jon Frederickson anføres som ophavsmand, samt at de benyttes ikke-kommercielt og uden ændringer. (License: [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)).

Hvis du synes, at disse færdighedsøvelser er nyttige, kan du købe andre færdighedsøvelser, som kan løfte dine terapeutiske færdigheder til næste niveau. Du kan finde disse færdighedsøvelser på <https://istdpinstitute.com> (på dansk og engelsk) eller <https://deliberatepracticeinpsychotherapy.com> (på engelsk).

Du kan også finde hundredvis af svar på terapeuters spørgsmål på Jon Fredericksons facebook-side <https://www.facebook.com/DynamicPsychotherapy> (på engelsk).

Disse gratis færdighedsøvelser er oversat og indlæst af Sanne Almeborg (Almeborg – udvikling og uddannelse, <https://www.almeborg.dk>).

Du kan træne på egen hånd ved at lytte til de indlæste færdighedsøvelser. Du kan også træne med en kollega ved at benytte dette materiale på den måde, at I skiftes til at have klient- og terapeutrollen. Personen i klientrollen sidder med dette dokument og læser klientsvarene, og så skal den i terapeutrollen intervenere på baggrund af de principper, der er angivet. Der er altid angivet et forslag til intervention i [], som I kan støtte jer til, men husk at det vigtigste er at lære at intervenere på baggrund af principperne.

Færdighedsøvelserne fungerer som rollespil, hvor du har rollen som terapeuten, mens jeg vil fungere som din klient. Det vil sige, at jeg i øvelserne vil bede dig om at intervenere, når jeg har sagt noget. Det er vigtigt, at du siger dine interventioner højt – også selv om du sidder for dig selv – og ikke kun træner at kunne tænke interventioner. Når du siger interventionerne højt, så vænner du dig til at kunne intervenere på samme måde, som du har brug for at kunne gøre, når du sidder over for dine klienter. Det er præcis, ligesom hvis du skulle lære at spille klaver, hvor det er helt indlysende, at du ikke vil kunne lære at spille, hvis du kun tænkte dig til, hvordan du skulle spille. Der er mange forskellige typer interventioner, som vi skal kunne benytte i arbejdet med vores klienter. Nogle af dem er lette, og andre af dem kan være noget sværere at vænne os til at bruge. Færdighedsøvelser giver mulighed for, at du kan træne igen og igen, så du kan blive tilpas med såvel lette som svære interventioner.

INDHOLDSFORTEGNELSE

Introduktion.....	4
Færdighedsøvelse 1: At vende negative problemer til positive mål	5
Færdighedsøvelse 2: At vende forsvar til positive mål	7
Færdighedsøvelse 3: At vende negative mål til positive mål for terapien	9
Færdighedsøvelse 4: At vende kompetenceproblemer til positive mål	11
Færdighedsøvelse 5: At vende negative forventninger til realistisk håb.....	13

INTRODUKTION

Vi kender alle til at arbejde med deprimerede klienter, som ikke føler særlig meget motivation til at engagere sig i det psykoterapeutiske arbejde. De føler ofte håbløshed, har kun negative mål, og kan kun komme i tanke om det, der ikke fungerer. Men de kan ikke komme i tanke om positive mål, som kunne gøre det værd at engagere sig i det psykoterapeutiske arbejde. Noget af det vigtigste, vi kan gøre for disse klienter, er at hjælpe dem til at formulere mål, som vil være positive og attraktive for dem – positive mål, som kan mobilisere dem til at arbejde hårdt i terapien. De følgende eksempler vil vise dig, hvordan du benytter klientens ord som afsæt til at formulere positive mål.

Husk: Vi ser alle de samme typer af klienter, og vi skal håndtere de samme typer af problemer. Disse færdighedsøvelser er tværeteoretiske. De vil hjælpe dig til at være mere effektiv, uanset hvilken type psykoterapi du beskæftiger dig med. Træn disse færdighedsøvelser gentagne gange, til du kan dem i søvne. Dit arbejde vil forbedres, dine klienter vil få det bedre, og du vil udvikle dig til at blive den terapeut, du ønsker at være.

Når du er færdig med en øvelse, så gentag den altid flere gange, til du mestrer den 100% og kan klare den let og automatisk. På den måde vil du kunne intervenere automatisk, når du sidder med din klient, og i stedet for at spekulere over, hvad din næste intervention skal være, så kan du tænke på klienten. Disse gentagne øvelser vil lede til den form for mestring, som du ser på andre områder fx musik, ballet og skak.

Når du træner disse øvelser med en træningsmakker, så gør det fra start til slut uden tænkepauser, ligesom du ville gøre det med en klient. På den måde vil du øge din processeringshastighed, så du kan tænke og intervenere lige så hurtigt, som din klient giver mulighed for det. Denne forøgede processeringshastighed vil gøre dit arbejde mere effektivt.

Og en ting mere: når du træner disse øvelser med en træningsmakker, så sørg for at den, der har klientrollen, har dette stykke papir i hånden, og at den, der har terapeutrollen, ikke har. Formålet med disse øvelser er at lære at tænke, mens du er i processen. Hvis terapeuten bare læser fra papiret, så bliver hun bare bedre til at læse – og det er ikke en terapeutisk færdighed. Sørg for at den, der har terapeutrollen skal tænke, intervenere og lære ved at bruge sit hoved til at tænke i stedet for bare at kigge på et stykke papir. I den virkelige terapi vil der jo ikke være noget papir at kigge på. Færdighederne er nødt til at være lært og eksistere indeni dig.

Den, der har klientrollen, læser den indledende tekst samt klientens udsagn. Herefter er det den i terapeutrollen, som skal intervenere. Efter hvert klientudsagn er der i firkantede parenteser et forslag til, hvordan terapeuten kan intervenere. Terapeuten behøver ikke intervenere præcis på samme måde, men interventionen skal følge det princip, som er angivet for hver færdighedsøvelse. Den i klientrollen kan evt. læse interventionsforslaget højt for terapeuten, **efter** at terapeuten er kommet med sit forslag.

Hvis du ikke har en træningsmakker, så kan du træne på egen hånd med lydfilerne til disse øvelser.

God fornøjelse!

FÆRDIGHEDSØVELSE 1: AT VENDE NEGATIVE PROBLEMER TIL POSITIVE MÅL

Personen i klientrollen læser følgende højt: En deprimeret klient har beskrevet et problem at arbejde med, men han virker modløs og umotiveret. Selv om der er et problem at arbejde med, så virker han ikke til at have viljen til at arbejde med det. I den følgende øvelse er din opgave at vende hans negative problemer til mulige, positive mål for at se, om han vil være motiveret for at arbejde for at nå disse positive mål. Ofte ser deprimerede klienter både sig selv og omverden gennem 'depressive briller', og de har tendens til at formulere negative problemer. Derfor kan de have svært ved at formulere positive mål, som ville kunne motivere dem til at prøve noget nyt. At hjælpe klienten til at se positive mål er derfor en essentiel færdighed for terapeuter. Ellers vil klienten ikke se nogen grund til at engagere sig i det hårde arbejde, som psykoterapi er.

I denne færdighedsøvelse vil jeg være din deprimerede klient, som fortæller om negative symptomer. Din opgave som terapeut er at vende mine symptomer til mulige, positive mål for terapien.

PRINCIP: VEND HVERT NEGATIVT SYMPTOM TIL ET POSITIVT MÅL, SOM KAN MOBILISERE KLIENTEN

Klient: "Jeg føler mig bare ængstelig." [Terapeut: "Kunne du tænke dig at tage et kig på følelserne under angsten, så du ikke behøver at føle dig ængstelig i stedet for?"]

Klient: "Jeg føler mig deprimeret." [Terapeut: "Kunne du tænke dig at tage et kig på følelserne under depressionen, så du ikke behøver at føle dig deprimeret i stedet for?"]

Klient: "Jeg føler mig så træt." [Terapeut: "Kunne du tænke dig at tage et kig på følelserne under trætheden, så vi kan finde din energi?"]

Klient: "Jeg ved det ikke. Jeg føler mig så magtesløs." [Terapeut: "Kunne du tænke dig at tage et kig på følelserne under magtesløsheden, så vi kan finde dine kræfter/din power?"]

Klient: "Jeg ved ikke, hvem jeg er mere." [Terapeut: "Kunne du tænke dig at tage et kig under depressionen, så vi kan finde ud af, hvem du er?"]

Klient: "Jeg føler mig håbløs." [Terapeut: "Selvfølgelig. Det er sådan, vi føler, når vi er deprimerede. Kan vi tage et kig under håbløsheden, se hvad den dækker over, og prøve at finde resten af dig?"]

Klient: "Jeg er bange for at gøre det." [Terapeut: "Naturligvis. Sådan er det for alle i begyndelsen. Hvis du undgår det, du frygter, så vil frygten styre. Men hvis vi ser det i øjnene, du frygter, så kan du styre. Kunne du tænke dig at tage et kig under frygten, så **du** kan komme til at tage styringen i dit liv?"]

Klient: "Jeg føler mig svag." [Terapeut: "Kunne du tænke dig at tage et kig på følelserne under svagheden, så du kan genvinde din styrke?"]

Klient: "Jeg er bare ikke sikker på, at jeg kan." [Terapeut: "Selvfølgelig. Det lyder til, at du ikke har kunnet gøre det alene. Skal vi slå os sammen og se, om vi kan hjælpe dig med at opdage dit sande potentiale?"]

Klient: "Jeg føler mig syg indeni." [Terapeut: "Kunne du tænke dig at tage et kig på følelserne under sygdommen, så du kan føle dig rask i stedet?"]

Klient: "Jeg har så mange fysiske symptomer." [Terapeut: "Kunne det ikke være rart at vide, hvad du føler, så du ikke behøver at have alle disse symptomer i stedet?"]

Klient: "Hvad hvis jeg ikke kan?" [Terapeut: "Skal vi tage et kig og finde dit sande potentiale? Hvis vi kigger under angsten, kunne du så tænke dig at finde ud af, hvad du rent faktisk kan?"]

Klient: "Jeg har aldrig haft succes med terapi. Jeg mislykkes altid." [Terapeut: "Så skal vi arbejde sammen og se, hvad vi skal gøre anderledes her, så du kan få et bedre resultat denne gang?"]

Klient: "Det kan vi godt prøve."

Personen i klientrollen læser følgende højt: En deprimeret klient ser som nævnt sig selv og sit liv gennem 'depressive briller'. Det er bare sådan, den deprimerede hjerne fungerer. Det har ikke noget at gøre med dig. Han har bare brug for din nænsomme og vedholdende opmuntring i forhold til at arbejde mod et positivt mål. Hans deprimerede hjerne kan have brug for mange interventioner, før et positivt mål kan komme frem, så vær tålmodig og vedholdende. Træn denne færdighedsøvelse med en stemmeføring og holdning, som afspejler nænsom opmuntring og underliggende tiltro. Så længe din intervention følger princippet med at vende ethvert negativt symptom til et positivt mål, så er det fint. Målet er ikke, at du ordret skal kunne gentage forslaget til interventionen, men at du kan lære princippet, som er styrende for interventionen: at vende et negativt symptom til et muligt, positivt mål. Lad os gentage øvelsen til du mestrer den. Bagefter kan vi bytte roller og lave øvelsen igen, så jeg også kan mestre den.

FÆRDIGHEDSØVELSE 2: AT VENDE FORSVAR TIL POSITIVE MÅL

Personen i klientrollen læser følgende højt: Nogle gange fortæller klienter om måder, som de skader sig selv på. Det motiverer dem ikke i terapien. Det, at de skader sig selv, gør dem faktisk mere mismodige. Og hvis terapeuten kun fokuserer på klientens forsvar, bliver klienten endnu mere mismodig, hvilket kan føre til en misalliance. Prøv i stedet at vende klientens forsvar til et positivt mål, som klienten ønsker at nå.

I denne færdighedsøvelse vil jeg være din deprimerede klient, som fortæller om forsvar. Din opgave som terapeut er at vende mine forsvar til mulige, positive mål for terapien.

PRINCIP: VEND FORSVARET TIL ET POSITIVT MÅL, SOM KLIENTEN KAN HAVE LYST TIL AT FORFØLGE I TERAPIEN

Klient: "Jeg er alt for hård ved mig selv." [Terapeut: "Kunne du tænke dig at være lidt mildere mod dig selv?"] (Obs: En deprimeret klient vil sige, at han ikke kan være venlig mod sig selv. Men han kan ofte se, hvordan han kan være lidt mildere mod sig selv. Tilbyd altid et mål som forekommer opnåeligt for den deprimerede person. Ellers vil han blive endnu mere deprimeret, hvis du bliver ved med at invitere ham til at gøre noget, som han slet ikke tror, at han kan. Begynd med små mål.)

Klient: "Jeg siger altid 'ja' til det, andre vil." [Terapeut: "Og kunne du tænke dig også at kunne sige 'ja' til det, du selv vil?"]

Klient: "Det kunne jeg godt, men jeg er bare ikke så god til at hjælpe mig selv." [Terapeut: "Og kunne du tænke dig at lære at hjælpe dig selv?"]

Klient: "Jeg er ikke i stand til at gøre gode ting for mig selv." [Terapeut: "Og kunne du tænke dig at blive i stand til at gøre gode ting for dig selv?"]

Klient: "Jeg gør gode ting for andre og håber, at de vil gøre gode ting for mig." [Terapeut: "Kunne du tænke dig at blive lige så god til at gøre gode ting for dig selv, som du er til at gøre det for andre?"]

Klient: "Jeg er ikke sikker på, at jeg kan." [Terapeut: "Selvfølgelig. Det er derfor, du er her. Kunne du tænke dig at finde ud af, om du kan være bedre mod dig selv?"]

Klient: "Det føles, som om jeg har lukket mig ned over de seneste måneder." [Terapeut: "Og kunne du tænke dig at lukke op for dig, så du kan finde dig selv igen?"]

Klient: "Jeg har prøvet at gøre det anderledes." [Terapeut: "Og det lyder, som om det ikke kunne lykkes, når du var alene om det. Skal vi arbejde sammen og se, om vi kan få et andet resultat?"]

Klient: "Jeg føler mig helt afkoblet fra mig selv." [Terapeut: "Kunne du tænke dig at få kontakt med dig, så du kan finde dig selv igen?"]

Klient: "Jeg føler mig virkelig ude af kontakt med mig selv." [Terapeut: "Kunne du tænke dig at komme i kontakt med dig selv igen?"]

Klient: "Jeg kan ikke lide mig selv." [Terapeut: "Er det en kapacitet, du kunne tænke dig at udvikle her?"]

Klient: "Jeg prioriterer andre mennesker hele tiden." [Terapeut: "Kunne du tænke dig også at prioritere dine egne behov?"]

Klient: "Jeg prøver at tage mig af andre menneskers behov først." [Terapeut: "Kunne du tænke dig også at tage dig af dine egne behov?"]

Klient: "Mener du, når jeg er sammen med andre mennesker?" [Terapeut: "Ja, kunne du tænke dig at tage dig af både deres og dine egne behov, når du er sammen med andre mennesker?"]

Klient: "Det har jeg ikke tænkt på før."

Personen i klientrollen læser følgende højt: En deprimeret klient viser sine forsvarstrategier for at vise dig, hvor han har brug for hjælp. At vende hans forsvar til et positivt mål viser ham, hvordan terapi kan hjælpe. Han har brug for din nænsomme, vedholdende opmuntring til at arbejde hen mod et positivt mål.

Træn denne færdighedsøvelse med en stemmeføring og holdning, som afspejler nænsom opmuntring og underliggende tiltro. Hvis du udtrykker din tiltro direkte til en svært deprimeret klient, risikerer du, at han afviser dig for ikke at forstå ham og hans situation. I stedet skal du udtrykke din tiltro gennem din stemmeføring, din holdning og din vedholdenhed. Så længe din intervention følger princippet med at vende ethvert forsvar til et positivt mål, så er det fint. Målet er ikke, at du ordret skal kunne gentage forslaget til interventionen, men at du kan lære princippet, som er styrende for interventionen: at vende et forsvar til et positivt mål. Lad os gentage øvelsen til du mestrer den. Bagefter kan vi bytte roller og lave øvelsen igen, så jeg også kan mestre den.

FÆRDIGHEDSØVELSE 3: AT VENDE NEGATIVE MÅL TIL POSITIVE MÅL FOR TERAPIEN

Personen i klientrollen læser følgende højt: Deprimerede klienter kan som oftest ikke formulere et positivt mål, de har. I stedet formulerer de et negativt ønske: hvad de ikke ønsker. For eksempel: "Jeg har ikke lyst til at føle mig deprimeret.". Det er et negativt mål: altså det klienten ikke ønsker. Negative mål aktiverer undgåelse og flere forsvar. Det er derfor, den kendte psykoterapiforsker Klaus Grawe sagde, at hvis klienten ikke kan erklære et positivt mål, så bør man ikke forsøge sig med terapi. Der er ingen motivation til at arbejde for at opnå noget negativt. I stedet skal vi omformulere klientens negative mål til positive mål. Hvis der er noget, **han** ønsker, som er positivt for **ham**, så vil han være motiveret for at arbejde for at nå målet.

I denne færdighedsøvelse vil jeg være din deprimerede og ængstelige klient, som formulerer negative mål. Din opgave som terapeut er at vende mine negative mål til mulige, positive mål for terapien.

PRINCIP: VEND HVERT NEGATIVT MÅL TIL ET POSITIVT MÅL FOR TERAPIEN

Klient: "Jeg ønsker ikke at føle mig deprimeret." [Terapeut: "*Selvfølgelig ikke. Hvad vil du gerne føle i stedet?*"]

Klient: "Jeg ønsker ikke at føle mig så ængstelig." [Terapeut: "*Naturligvis ikke. Kunne du tænke dig at finde ud af, hvad angsten skjuler, så du i stedet kan føle dig afslappet?*"]

Klient: "Jeg ønsker ikke at føle mig så nedluttet." [Terapeut: "*Kunne du tænke dig at tage et kig under nedluttningen, så du i stedet kan føle dine følelser?*"]

Klient: "Jeg føler mig overvældet." [Terapeut: "*Kunne du tænke dig at tage et kig under overvældelsen, så vi kan finde ud af, hvad den skjuler? Kunne det ikke være rart at vide, hvad du føler, så du ikke behøver at føle dig overvældet i stedet?*"]

Klient: "Jeg har ikke lyst til at være fastlåst." [Terapeut: "*Kunne du tænke dig at tage et kig på følelserne nedenunder, så vi kan få dig løst op?*"]

Klient: "Jeg har ikke lyst til at føle mig så isoleret." [Terapeut: "*Kunne du tænke dig at være i stand til at håndtere din angst, så du ikke ville være nødt til at isolere dig fra andre mennesker?*"]

Klient: "Jeg har ikke lyst til at føle mig som en fiasko." [Terapeut: "*Selvfølgelig ikke. Det er der ingen, der har lyst til. Kunne du tænke dig at finde ud af, hvad der forårsager din angst, så vi kan hjælpe dig med at få succes?*"]

Klient: "Jeg har ikke lyst til altid at græde." [Terapeut: "*Selvfølgelig ikke. Kunne det ikke være rart at vide, hvad de tårer dækker over, så du ikke blev deprimeret i stedet for?*"]

Klient: "Jeg har ikke lyst til at blive ved med at ødelægge mine relationer." [Terapeut: "*Kunne det ikke være rart at vide, hvad du føler, så du kunne håndtere dine relationer bedre?*"]

Klient: "Jeg har det bare skidt." [Terapeut: "*Kunne du tænke dig at tage et kig under angsten, så vi kan hjælpe dig med at få det bedre?*"]

Klient: "Jeg ønsker ikke at blive ved med at få disse panikanfald." [Terapeut: "*Selvfølgelig ikke. Kunne det ikke være rart at vide, hvad der forårsager dem, så du i stedet kunne føle dig afslappet?*"]

Klient: "Der er aldrig noget, der lykkes for mig." [Terapeut: "*Kunne du tænke dig at finde ud af, hvad der kommer i vejen, så det kan komme til at lykkes for dig?*"]

Klient: "Hvis vi kan." [Terapeut: "*Kunne du tænke dig, at vi fandt ud af, hvad vi kan gøre sammen her, som vil være godt for dig?*"]

Personen i klientrollen læser følgende højt: Ingen ønsker at arbejde hårdt for at opnå noget dårligt. Derfor er vi nødt til at hjælpe den deprimerede klient med at finde positive mål for os at arbejde hen mod. Han vågner ikke op om morgenen og siger til sig selv: "Hvilke negative mål skal jeg mon formulere til min terapeut i dag?". Det er bare sådan den deprimerede hjerne fungerer, og det har ikke noget at gøre med dig. Din nænsomme, vedholdende opmuntring i forhold til at formulere et positivt mål vil ændre den måde, hans hjerne fungerer på.

Træn denne færdighedsøvelse igen med en stemmeføring og holdning, som afspejler nænsom opmuntring og underliggende tiltro. Så længe din intervention følger princippet med at vende negative mål til et positivt mål, så er det fint. Målet er ikke, at du ordret skal kunne gentage forslaget til interventionen, men at du kan lære princippet, som er styrende for interventionen: at vende negative mål til positive mål. Lad os gentage øvelsen til du mestrer den. Bagefter kan vi bytte roller og lave øvelsen igen, så jeg også kan mestre den.

FÆRDIGHEDSØVELSE 4: AT VENDE KOMPETENCEPROBLEMER TIL POSITIVE MÅL

Personen i klientrollen læser følgende højt: Klienter tror ofte, at hvis de har et kompetenceproblem, så duer terapi ikke. Dette er blot resultatet af en usikker tilknytning: "Hvis jeg har et behov, så duer relationen ikke.". Faktisk er denne såkaldte forhindring en åbning til vores terapeutiske alliance.

Vi må minde klienten om, at hvis han mangler en kompetence, så kan vi udvikle den sammen. Hvis han har et psykologisk behov, kan vi acceptere det og prøve at opfylde det. I de følgende eksempler vil du fokusere på hvert kompetenceproblem hos klienten og spørge klienten, om han ønsker at udvikle den kompetence gennem terapien. På den måde er manglende kompetence aldrig en forhindring: det er en åbning til den centrale terapeutiske opgave.

I denne færdighedsøvelse vil jeg være din deprimerede klient, som har kompetenceproblemer. Din opgave som terapeut er at vende min manglende kompetence til en opgave med det formål at udvikle den kompetence.

PRINCIP: VEND KOMPETENCEPROBLEMET TIL EN OPGAVE MED DET FORMÅL AT UDVIKLE DEN KOMPETENCE

Klient: "Jeg ved ikke, hvad jeg føler." [Terapeut: "Kunne du tænke dig, at vi skulle hjælpe dig med at udvikle den kompetence, så du kan vide, hvad du føler?"]

Klient: "Jeg kan ikke dæmpe min angst." [Terapeut: "Kunne du tænke dig, at vi skulle hjælpe dig med at udvikle den kompetence, så du kan dæmpe din angst?"]

Klient: "Jeg kan ikke gøre det." [Terapeut: "Selvfølgelig ikke. Det er derfor, du er her. Du kunne ikke gøre det alene. Skal vi arbejde sammen og se, om vi kan hjælpe dig med at udvikle din kapacitet til at kunne gøre det?"]

Klient: "Jeg kan ikke håndtere konflikter." [Terapeut: "Kunne du tænke dig at udvikle den kompetence, så du kan håndtere konflikter i relationer?"]

Klient: "Jeg begynder at græde, når jeg er vred på min kæreste." [Terapeut: "Kunne du tænke dig, at vi skulle hjælpe dig med at lære at bruge din vrede til at sætte sunde grænser for dig, så du ikke behøver at opløses i tårer i stedet?"]

Klient: "Jeg er ikke i stand til at bakke mig selv op i relationen til min chef." [Terapeut: "Kunne du tænke dig, at vi skulle hjælpe dig med at udvikle kompetencen til at bakke dig selv op?"]

Klient: "Så snart der er en konflikt, så bliver jeg bare deprimeret." [Terapeut: "Kunne du tænke dig, at vi skulle hjælpe dig med at udvikle kompetencen til at håndtere konflikter, så du ikke behøver at blive deprimeret i stedet?"]

Klient: "Jeg bliver bare deprimeret, når du spørger til mine følelser." [Terapeut: "Kunne du tænke dig at udvikle kompetencen til at kende og mærke dine følelser, så du ikke behøver at blive deprimeret i stedet for her sammen med mig?"]

Klient: "Jeg forstår ikke, hvorfor det sker her sammen med dig." [Terapeut: "Det gør jeg heller ikke. Skal vi udvikle denne kompetence til at kende dine følelser her sammen med mig, så du også kan have den styrke i dine andre relationer?"]

Klient: "Jeg ved ikke, hvad jeg føler. Jeg får bare ondt i maven." [Terapeut: "Kunne du tænke dig, at vi skulle hjælpe dig med at udvikle kompetencen til at vide, hvad du føler, så du ikke behøver at få ondt i maven i stedet?"]

Klient: "Jeg synes bare, at jeg er dum." [Terapeut: "Kunne du tænke dig, at vi skulle hjælpe dig med at kigge under disse tanker, så vi kan finde ud af, hvad dit virkelige potentiale er?"]

Klient: "Jeg kan ikke stoppe den her angst." [Terapeut: "*Naturligvis ikke. Det er derfor, du er her. Du kunne ikke gøre det alene. Kunne du tænke dig, at vi skulle samle vores kræfter, så vi kan hjælpe dig med at regulere din angst?*"]

Klient: [sukker] "Ja, for den her angst er skrækkelig."

Personen i klientrollen læser følgende højt: Ingen ønsker at arbejde i terapi, hvis de tror, at de ikke evner eller magter det. Vi anerkender derfor den deprimerede klients problem og vender det til et positivt mål. Han har blot brug for din nænsomme, vedholdende opmuntring i forhold til at formulere et positivt mål.

Træn denne færdighedsøvelse igen med en stemmeføring og holdning, som afspejler nænsom opmuntring og underliggende tiltro. Så længe din intervention følger princippet med at vende et kompetenceproblem til en opgave med det formål at udvikle kompetencen, så er det fint. Målet er ikke, at du ordret skal kunne gentage forslaget til interventionen, men at du kan lære princippet, som er styrende for interventionen: at vende et kompetenceproblem til en opgave med det formål at udvikle kompetencen. Lad os gentage øvelsen til du mestrer den. Bagefter kan vi bytte roller og lave øvelsen igen, så jeg også kan mestre den.

FÆRDIGHEDSØVELSE 5: AT VENDE NEGATIVE FORVENTNINGER TIL REALISTISK HÅB

Personen i klientrollen læser følgende højt: Klienter, som har oplevet terapi, som mislykkedes og ikke var til hjælp, tror ofte, at behandling ikke kan hjælpe dem. Men de lider stadig, og de ved ikke, hvor de ellers skal gå hen. Derfor er vi nødt til at håndtere realistisk håbløshed. Hvis vi ikke får håndteret det på en god måde, så antager de, at jeres bestræbelser sammen også vil mislykkes. I den følgende øvelse vil du lære at validere klientens oplevelse: at det de gjorde tidligere i terapi, det virkede ikke. Og du vil lære, hvordan du mobiliserer klientens vilje til et realistisk mål: at gøre noget andet for at få et andet resultat.

I denne færdighedsøvelse vil jeg være din deprimerede klient, som har negative forventninger. Din opgave som terapeut er at validere, at det, jeg gjorde tidligere, ikke virkede, og derefter invitere mig til at gøre noget andet for at få et andet resultat.

PRINCIP: VALIDÉR KLIENTENS TIDLIGERE OPLEVELSE OG INVITÉR TIL AT GØRE NOGET ANDET FOR AT FÅ ET ANDET RESULTAT

Forestil dig at klienten lige har fortalt om et problem. Terapeuten starter derfor øvelsen.

Terapeut: *"Er det det problem, du gerne vil have min hjælp til?"*

Klient: *"Men doktor, der er intet, der har hjulpet."* [Terapeut: *"Det er klart – ellers ville du ikke være her. Så, kan vi starte med at blive enige om, at hvad du end gjorde i din tidligere terapi, så virkede det ikke?"*]

Klient: *"Ja, jeg er stadig deprimeret."* [Terapeut: *"Siden det, du gjorde tidligere, ikke hjalp på din depression, vil det så give mening for dig at gøre noget andet i denne terapi for at få et andet resultat?"*]

Klient: *"Ja, men jeg ved ikke, hvad jeg skal gøre."* [Terapeut: *"Selvfølgelig ikke. Du ved bare, at hvad end du gjorde dengang, så virkede det ikke. Så hvad gjorde du i din tidligere terapi, som ikke virkede?"*]

Klient: *"Jeg sagde bare en masse, og terapeuten lyttede."* [Terapeut: *"Så det lyder til, at du lærte, at hvis det eneste, du gør, er at tale, så sker der ingenting. Og hvis jeg bare sidder her og lytter, så sker der heller ingenting."*]

Klient: *"Noget i den stil vil jeg tro."* [Terapeut: *"Når du siger 'noget i den stil', så læg mærke til, at du formulerer dig lidt uklart?"*]

Klient: *"Det gør jeg nok. Det havde jeg ikke lige tænkt på."* [Terapeut: *"Min bekymring her er nemlig, at hvis du er uklar, så kan vi ikke få et klart billede af dine problemer. Lyder det fornuftigt for dig, at vi er nødt til at være tydeligere i denne terapi, hvis du vil have et andet resultat?"*]

Klient: *"Ja. Når du stiller det op på den måde. For jeg talte jo bare om hvad som helst."* [Terapeut: *"Men det vi kan se er, at hvis du bare sidder og taler, så får du det ikke bedre i terapien. Så giver det mening for dig, at vi kan fokusere på dine problemer i stedet for at tale om hvad som helst, så du kan få et andet resultat denne gang?"*]

Klient: *"Ja, men det føles som om du prøver at styre, hvad jeg siger."* [Terapeut: *"Jeg har ingen ret til at styre, hvad du siger. Men hvis du gør det samme i denne terapi, som du gjorde i din forrige terapi, så får du det samme resultat. Så vil din vane med bare at tale styre resultatet i stedet for, at du styrer resultatet. Kunne du tænke dig at få min hjælp til, at du styrer, så vanen ikke styrer og leder dig til endnu en mislykket terapi?"*]

Klient: "Hvordan kan jeg vide, om denne terapi vil lykkes?" [Terapeut: "Det kan du ikke. Men vi ved, at den ikke vil lykkes, hvis du gør det samme som i din forrige terapi. Kunne du tænke dig at gøre noget andet denne gang, så du kan få et andet resultat?"]

Klient: "Jeg er ikke sikker på, at jeg stoler på dig." [Terapeut: "Hvilken indvirkning tror du, det vil have på vores mulighed for at arbejde sammen?"]

Klient: "Ikke så god en indvirkning, vil jeg tro. Jeg ved ikke, om du er på min side." [Terapeut: "Selv hvis jeg er på din side, så vil vanen med at tale om hvad som helst ikke være på din side. Og den vane vil forhindre dig i at fokusere på det, der er vigtigt for dig. Det er derfor, vi er nødt til at finde ud af, om du gerne vil gøre noget andet denne gang, så du kan få et andet resultat."]

Klient: "Er jeg nødt til at stole på dig?" [Terapeut: "Selvfølgelig ikke. Du kan have mistillid til mig, hvis det er hjælpsomt for dig."]

Klient: "Og så?" [Terapeut: "Det er jo det, der er spørgsmålet, er det ikke?"]

Klient: "Jeg tror ikke, at terapi kan hjælpe." [Terapeut: "Jeg er glad for, at vi er enige. Terapi kan ikke hjælpe, hvis du har mistillid til din terapeut."]

Klient: "Du er ikke ligesom min forrige terapeut." [Terapeut: "Og det lyder til, at det påvirker dig. Hvilken reaktion har du på mig?"]

Klient: "Jeg stolede heller ikke på hende, men hun blev ved med at overbevise mig om, at jeg skulle. Til sidst sagde jeg, at jeg stolede på hende, selv om jeg faktisk ikke gjorde." [Terapeut: "Jeg sætter pris på, at du er ærlig over for mig omkring din mistillid. Hvis du gemte din mistillid, så ville vi få samme resultat, som du fik sidste gang. Der ville ikke være nogen grund til at håbe på et bedre resultat. Nu hvor du er ærlig omkring din mistillid, så gør vi allerede fremskridt."]

Personen i klientrollen læser følgende højt: Beskyld ikke klienten for at have en adfærd, som leder til en usikker tilknytning. Han samarbejder perfekt. Han viser os, hvad det er for et problem, han har brug for hjælp til. Vores opgave er at se, hvordan hans svar er et perfekt udtryk for hans behov for hjælp. Klienter, som har mislykkede terapier bag sig, er oftest ikke klar over, hvilken adfærd der førte til den mislykkede behandling. Identificér og blokér denne adfærd så klienten kan få et andet resultat, og terapien kan blive en succes. Træn denne færdighedsøvelse igen med en stemmeføring og holdning, som afspejler nænsom opmuntring og underliggende tiltro. Så længe din intervention følger princippet med at validere at én strategi ikke virkede og at opmuntre klienten til at gøre noget andet i denne terapi, så er det fint. Målet er ikke, at du ordret skal kunne gentage forslaget til interventionen, men at du kan lære princippet, som er styrende for interventionen: at validere en strategi, der ikke virkede, at invitere til at opgive den strategi, samt at invitere til at prøve en ny strategi for at få et andet resultat. Lad os gentage øvelsen til du mestrer den. Bagefter kan vi bytte roller og lave øvelsen igen, så jeg også kan mestre den.