

Den meningsfulde samtale

Emotions fokuseret terapi

Og

Bent Falk

1

Centrale elementer i den konstruktive dialog er:

- Kontakt
- Opmærksomhed
- Empati (tuning)
- Autentisk nærvær
- Ingen krav på sandhed eller rigtig og forkert

2

Vi er hjælpsomme for hinanden når :

- Vi er nærværende, autentiske og empatiske til rådighed for den anden, her og nu !
- Vi følger og sætter os i den andens sted, *moment by moment*
- Vi deler respektfuldt med den anden hvad der sker med os selv i mødet, uden at tage fokus fra den andens ståsted i øjeblikket
(Bent Falk)

3

*You can't leave a place
until you arrive*

- At rådgive er ikke altid Hjælp
- At trøste er ikke altid hjælpsomt
- Vær gerne personlig mere end privat
- Husk At personen du taler med er ekspert på sig selv
- God hjælp er hjælp til selvhjælp
- Man kan ikke forandre det, som man ikke accepterer.

4

Bent Falk

- Procesorienteret contra målfikseret
- Processen fremfor indehold
- Selvindsigt – træne opmærksomhed på mig selv
- Være undersøgende contra "gættelege"
- Behovs orienteret
- Trøsten er, at der ingen trøst er
- Det er kontakten der trøster
- "Det er som det er"
- Følelser er medicin, ikke sygdom
- Grænser: adskiller, forbinder og definerer

5

De åbne udfoldende hv-spørgsmål

Hvordan

Hvad

Hvem

Hvor

Hvornår

Hvorfor (bruges sjældent terapeutisk)

6

"Hvordan" - et ord af stor betydning

- "Hvordan" – fokus på processen, på oplevelsen i det nuværende øjeblik.
- Hvorfor "*Hvorfor*" altid må sættes i parentes !
- "*Hvorfor*" – går på indholdet, forklarende og kategoriserende.

7

"OG" over for "MEN"

"Men" som fornægtelse

"Jeg elsker dig, men jeg er vred på dig "

"Jeg er glad for at vi fik snakket om den her en problemstilling, men det gjorde mig ked af det at..... "

"Og" som udtryk for mod til at leve med modsætninger

"Jeg elsker dig, og jeg er vred på dig "

"Jeg er glad for at vi fik snakket om den her problemstilling, og det gjorde mig ked af det at "

8