

Psykoterapiens hovedtraditioner

Psykoanalyse og
psykoanalytisk
psykoterapi

Oplevelsesorienteret
psykoterapi

Lig med

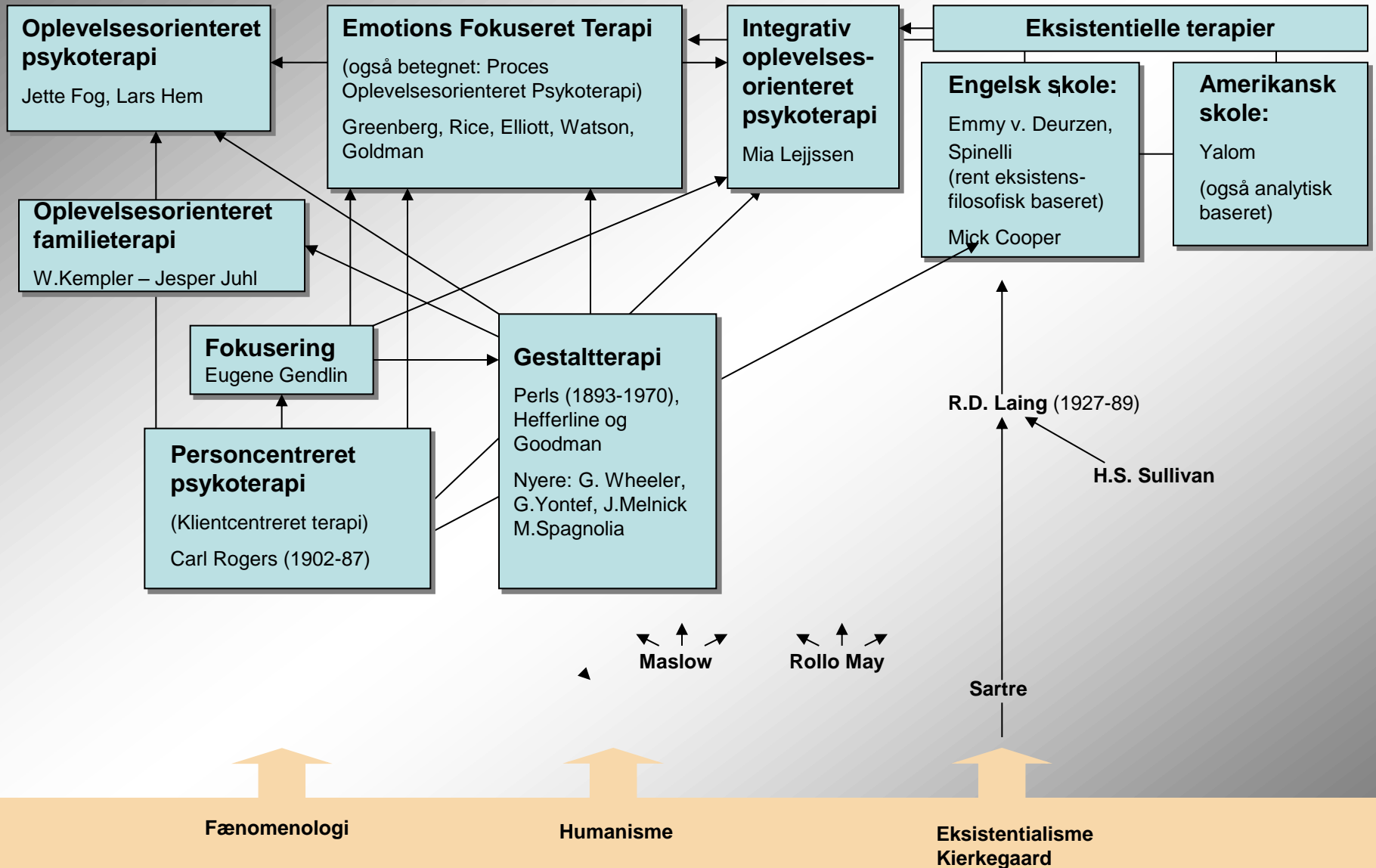
Den humanistisk,
eksistentielle
terapitradition

Systemorienteret
terapi

Adfærds- og
kognitiv terapi

Den oplevelsesorienterede psykoterapeutiske tradition

(Lig med /delvist lig med Den humanistisk eksistentielle psykoterapeutiske tradition)



**Klientcentreret Psykoterapi ~
Personcentreret Psykoterapi**

(Carl Rogers 1902-87)
• Selvaktualisering

Gestaltterapi

(Fritz Perls 1893-1970
Hefferline og Goodman)
• Selvregulerende organisme

Menneskets fundamentale motivation mod vækst og udvikling,
Opdagelsesorienterede – anser klienter som eksperter på deres egne oplevelser
Den genuine relations (T-K) kurative rolle

Empati og
ubetinget respekt

”Jeg-du” relationen
fokus på at fremme
genuin kontakt T-K

EMOTIONS FOKUSERET TERAPI

(Proces- oplevelsesorienteret psykoterapi)

DIALEKTISK-KONSTRUKTIVISTISK-SYNTese

Som transcenderer den falske dikotomi mellem fornuft
og følelse!

Skønt forskellige i natur og funktion, møder de
hinanden i en dialektisk proces, som leder til deres
syntese, der integrerer viden og handling til en samlet
fornemmelse af selv og situation

KOGNITIONS
FORSKNING

EMOTIONS
TEORI

PSYKOTERAPI FORSKNING

CARL ROGERS (1902-1987)

NØDVENDIGE OG TILSTRÆKKELIGE BETINGELSER

(≈ Terapeutiske kernebetingelser)

- At de to personer er i kontakt
- At klienten er i en tilstand af inkongruens, er sårbar eller angst
- At terapeuten i forholdet er i overensstemmelse med sig selv:
Kongruent
- At terapeuten føler en ubetinget respekt (unconditional positive regard) for klienten
- At terapeuten oplever klientens indre referenceramme empatisk
- At klienten opfatter terapeutens respekt og empati - i det mindste i nogen udstrækning

SELV AKTUALISERING (Rogers personlighedsteori)

IKKE – DIREKTIV (≠ Proces-direktiv)

EFT har uddybet beskrivelsen af forskellige former for empatiske forståelses- og udforskende respons.

<http://arkiv.radio24syv.dk/video/6928827/mikrofonholder-uge-34-2012>

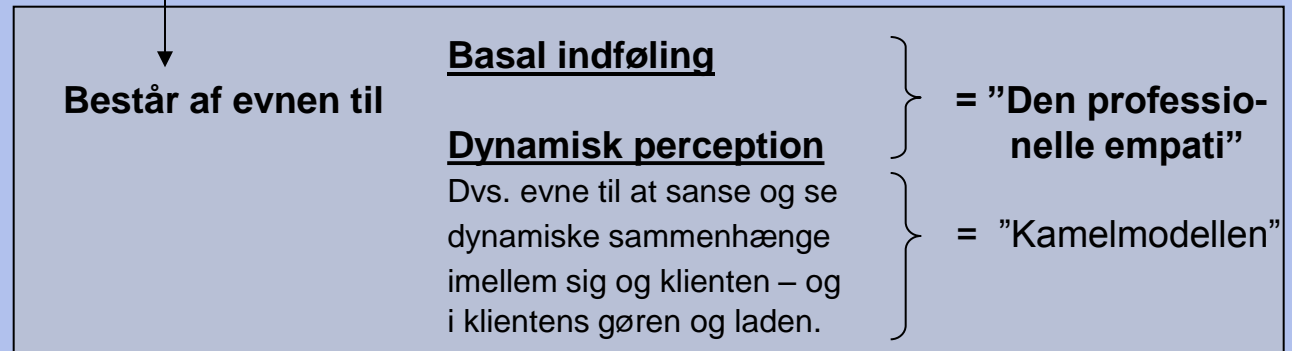
Jacob Holt
(14.00-20.35)

PSYKOTERAPI (HBG's udlægning af Jette Fogs definition)

- Er et mellemmenneskeligt møde. Mødet danner forudsætning for, hvad der ellers sker.
- Situationen hviler på den fortrolige samtale ⇒ gennemsyret af moralske spørgsmål.

BÆRES AF T's dobbelte sans: 1) T's moralske sans
2) T's terapeutiske sans

HVILER PÅ dels Terapeutens evne til kontakt med Egne følelser og fornemmelser
Det andet menneske



- dels**
- Terapeutens egne personlige erfaringer
 - De erfaringer, der er akkumuleret som almene og terapeutiske teorier
 - Den mangfoldighed af terapeutiske færdigheder, hver terapeutisk retning har udviklet

Tekniske færdigheder er forskellige metoder til at hjælpe klienten i kontakt, til klarhed – de står og falder med etableringen af en holdbar kontakt.