

Aktiv deltagelsesrapport ”Person- og klientcentreret terapi”

Modul 5B

*Intervention i et
pædagogisk psykologisk perspektiv*



Januar 2008

11.983 anslag

**Gitte Holst Larsen
(gl)1372685**

Indholdsfortegnelse

1. Indledning	2
2. Hvad er NLP?	2
3. Ressourcer	3
4. Empati	4
5. Aktiv lytning	4
5.1. At kalibrere	5
5.2. At skabe rapport	5
5.3. At matche	6
Litteratur.....	7

1. Indledning

Denne aktive deltagelsesrapport har udgangspunkt i spørgsmål fra Blackboard, og beskæftiger sig således med

hvilken betydning forståelsen af ressourceorienteret intervention, empati som et aktivt intervenserende begreb og aktiv lytning har for en NLP psykoterapeuts arbejde, og hvad det betyder for klienten.

Den valgte interventionsform er NLP (Neuro Lingvistisk Programmering), dog afgrænses rapporten til at omhandle tre af NLP terapeutens grundlæggende metoder: *At kalibrere*, *at skabe rapport* og *at matche*. Disse tre metoder er valgt, da de danner udgangspunkt for, hvordan terapeuten skal forholde sig overfor klienten.

Jeg studerer NLP på første år¹ i fritiden, og det har således personlig interesse at benytte et par akademiske briller til at iagttage NLP med. Det skal tilføjes, at NLP ikke betragtes som verdens sandhed, NLP er blot én af et ual af metoder og uddannelser, som udbydes, og nærværende rapport søger forståelse for nogle af de benyttede metoder i NLP.

2. Hvad er NLP?

Ifølge Ole Vadum Dahl handler NLP om, hvordan nervesystemet (Neuro) indeholder et sammensat sprog (Lingvistisk) i form af indre billeder, lyde, følelser og ord. Nervesystemet bruger dette sprog til at bearbejde (programmering) virkeligheden med. Dahl skriver, at NLP kan benyttes som terapiform til at forandre det indre sprog og subjektets følelser, tanker, evner, færdigheder etc. kan således gennemgå en positiv forandring og opnå større ressourcer og talenter (Dahl, 1993, p. 12). NLP er således både en undersøgelse af måden subjektets sind arbejder på og en metode til at forandre dette. Sagt med andre ord handler NLP om, hvordan hjernen og tænkning hænger sammen med sproget, og hvordan der kan skabes forandringer i dette system. NLP bliver brugt til både terapi, ledelse og selvudvikling, og er således en bred benyttet metode.

¹ Uddannelsen til NLP psykoterapeut varer 4 år ved Dansk NLP Institut www.dansknlp.dk

NLP er en eklektisk metode, som er sammensat af bl.a. gestaltterapi, familierapi, hypnoterapi, kommunikationsteori og kybernetik (O'Connor & McDermott, 1998, p. 9-10). Én af NLPs grundantagelser er, at mennesket har indre ressourcer, og at mange af disse ressourcer er uudnyttet (Dahl, 1993, p. 10-11), og heri er et hermeneutisk-humanistisk syn, og der søges efter handlingers subjektive meningsfuldhed. NLP er således en blanding af dualistiske teoretiske og metateoretiske udgangspunkter, og nærværende rapport vil kalde NLP et pseudovidenskabeligt koncept, da NLP ikke er videnskabeligt verificeret.

For at behandle de tre NLP metoder *at skabe rapport*, *at kalibrere* og *at matche*, vil Carl Rogers' begreber inddrages. Til dels på grund af at Rogers' begrebsapparat er videnskabeligt verificeret, og desuden er der lighed mellem Rogers' og NLPs begreber. Endvidere er en uddybning af NLPs begreber ønskværdig, da de kan forekomme overfladisk beskrevet i litteraturen, og sidst men ikke mindst er jeg personligt inspireret af Rogers' tanker, og jeg ønsker at anvende disse i mit kommende terapeutarbejde.

3. Ressourcer

Dahl skriver, at mennesket har indre ressourcer, og de ressourceskabende sindsprocesser tydeliggøres igennem sproget, kropssproget, tonefaldet og øjenbevægelser (Dahl, 1993, p. 11). Det er bl.a. terapeutens arbejde og mål at søge efter klientens ressourcer, hvilket stemmer overens med Rogers' klientcentreret metode. Rogers skriver, at terapeuten og klienten arbejder i fællesskab på at løse klientens problemer (Rogers, 1973, p. 54). At klienten på denne måde har en allieret, som hjælper med at håndtere problemerne, kan skabe tryghed hos klienten.

At der er fokus på ressourcer i terapisessionen medfører, at der er fokus på det positive, hvorfor det negative bliver reduceret. Klienten bliver i denne proces anerkendt som værende et positivt og ressourcefyldt menneske, hvilket i sig selv kan virke helbredende. Denne metode har dog sin begrænsning i og med, at terapeuten ikke dyrker problemet i et negativt lys, hvorfor en klient, som skulle have behov for dette, muligvis ikke vil blive tilfredsstillet. Terapeuten søger efter ressourcerne i klientens verbale og nonverbale kommunikation, og ved hjælp af empati, aktiv lytning, spejling og perspektivskifte kan terapeuten arbejde på at frisætte de ressourcer, som er tilstede i klienten.

4. Empati

Et af Rogers' grundlæggende begreber er *kongruens*, hvilket vil sige, at terapeuten skal være ægte, nærværende og oprigtig. Når terapeuten er oprigtig om egne følelser og således er kongruent, vil klienten føle sig tryk (Rogers, 1995, p. 282-283). Begrebet kongruens ligger til grund for f.eks. begrebet empati. Rogers skriver, at empati handler om den tone, som terapeuten har i stemmen. Hvis terapeuten benytter en empatisk stemmeførelse, kan dette hjælpe klienten til at udtrykke sig. Rogers skriver endvidere, at terapeuten skal gøre sit bedste for at "komme under huden" på klienten. Terapeuten skal empatisk identificere, opfatte og fornemme klientens følelser ved at fordybe sig i den empatiske proces, dog skal terapeuten ikke selv opleve disse følelser (Rogers, 1973, p. 28-29).

Empati er et professionelt og aktivt intervenserende begreb, som terapeuten benytter i samtalen. At terapeuten har indlevelsesevne er afgørende for at kunne opfatte situationen fra klientens synspunkt og spejle klienten med brug af dennes ord. Det handler om terapeutens kompetencer til at skabe og bevare en professionel empatisk adfærd. Desuden er terapeutens normer og værdier afgørende for, om en sådan empatisk relation kan skabes og opretholdes. Terapeuten kan have empati for klienten uden at have sympati. Selv om terapeuten har antipati for klienten, er det absolut nødvendigt at skabe empati alligevel, ellers etableres ikke det fælles nærvær, der er afgørende for anerkendelse og helbredelse. Hvis det ikke lykkes terapeuten at skabe empati, må samarbejdet afsluttes.

5. Aktiv lytning

Ifølge Dahl antager NLP, at subjektets tanker, følelser og sanseprocesser afspejler sig i øjenbevægelser, kropsholdning, vejrtrækningsrytme, ansigtskulør, talerytme, stemmeklang etc. Dahl skriver endvidere, at subjektets evne til at kommunikere afhænger af sansemæssig årvågenhed og evnen til at se og lytte (Dahl, 1993, p. 21-24). Denne væremåde tydeliggøres i Rogers' teori om aktiv lytning. Rogers formulerer, at lytteren er aktiv, da denne er ansvarlig for at lytte sensitivt og intelligent efter mening og følelser. Rogers skriver, at terapeuten skal lytte efter konteksten i kommunikationen og de følelser, som ligger bag konteksten, hvilket tilsammen udgør meningen i kommunikationen (Rogers, 1975, p. 1-8). Dette kan fortolkes til at være sansemæssig årvågenhed, hvor terapeuten benytter sine sanser aktivt til at forstå klienten. Desuden er den aktive lytning en aktiv spejling af klientens følelser og tanker, og det kræver empati og kongruens fra terapeuten at udøve dette i praksis.

Rogers' aktiv lytning er en afgørende del af de tre grundlæggende begreber i NLP *at kalibrere, at skabe rapport og at matche*.

5.1. At kalibrere

Dahl skriver, at terapeuten skal *kalibrere*, hvilket vil sige at observere, afkode og stille ind på klientens verbale og nonverbale kommunikation. Terapeuten skal kalibrere objektivt og ikke projektere egne følelser og tanker over på klienten (Dahl, 1993, p. 22-27). Rogers formulerer, at det kræves af terapeuten, at denne kan lægge egne følelser til side for at lytte optimalt (Rogers, 1995, p. 334). Hvis metoden skal lykkes, må terapeuten tilsidesætte egne følelser og lytte aktivt og objektivt til klientens kommunikation. Hvis terapeuten projekterer egne følelser og tanker over på klienten, vil meningen med klientens kommunikation gå tabt, og klientens muligheder for forandring vil forringes. Klienten vil ikke opleve forståelse og anerkendelse fra terapeuten, og klienten vil muligvis føle utryghed. Terapeuten må således være bevidst om egen adfærd og tankemønstre, således denne ikke projekterer egne værdier og overbevisninger over på klienten. Terapeuten må metareflektere over sin forholdemåde og konstant være opmærksom på egen rolle i sessionen og være villig til at arbejde med egen udvikling.

NLP antager, at klienten ikke forholder sig til virkeligheden men i stedet forholder sig til sit eget landkort over virkeligheden (Dahl, 1993, p. 15), dvs., at terapeuten skal kalibrere (afkode) klientens landkort for at forstå dennes tanker og følelser, hvilket aktiv lytning kan benyttes til. Rogers formulerer, at terapeuten skal træde ind i klientens sko og se verden fra dennes synsvinkel (Rogers, 1975, p. 8). Terapeuten skal således arbejde med perspektivskifte for at opnå forståelse for klienten, og terapeuten's empatiske forholdemåde er her afgørende. Terapeuten søger efter klientens ressourcer, og terapeuten må således kalibrere på klientens sprog, kropssprog, tonefald, øjenbevægelser etc. for at finde meningen med klientens kommunikation.

5.2. At skabe rapport

Ifølge Dahl skal terapeuten skabe *rapport* med klienten, hvilket vil sige tillid, kontakt, harmoni og samarbejde (Dahl, 1993, p. 229). Rogers formulerer, at det er terapeuten's ansvar at skabe en atmosfære af lighed, frihed, tryghed, forståelse og accept i samtalen (Rogers, 1975, p. 6). Begrebet rapport er således den grundlæggende stemning i relationen til klienten, og her må terapeuten igen være aktivt lyttende og empatisk, for at klienten kan opnå følelsen

af tryghed. Rogers skriver, at klienten får lyst til at åbne sig og fortælle til en terapeut, der er interesseret, engageret og forstående (Rogers, 1973, p. 69). Rogers beskriver, at når en terapeut lytter anerkende til en klient, kan denne blive bedre til at lytte til sig selv og til egne fortrængte følelser. Når klienten lytter mere til sig selv, vil denne opnå større accept af sig selv og selvopmærksomhed (Rogers, 1995, p. 63-64). Begrebet rapport kan være en fundamental stemning, der grundlægges af terapeutens empatiske evne. Denne stemning af rapport kan med fordel opbygges ved hjælp af metoden aktiv lytning, hvori klienten føler sig set, hørt og forstået som værende et unikt individ og herigennem anerkendt. Rogers skriver, at det er en grundlæggende del af personligheden at besidde evnen til at kunne lytte aktivt (Rogers, 1975, p. 3). At kunne lytte aktivt er således en evne terapeuten har, hvilket kan være stærkt begrænsende for metoden at skabe rapport, da der ikke kan skabes rapport, hvis ikke terapeuten besidder evnen hertil.

5.3. At matche

Rogers formulerer, at terapeuten skal reagere på klientens følelseskommunikation og nonverbale kommunikation (Rogers, 1975, p. 9-10), og denne spejling skriver Dahl ligeledes om, dog i en udvidet version og med andre ord. Dahl skriver, at terapeuten skal *matche*, *mismatche* og *lede* klienten, og hvis terapeuten har skabt rapport med klienten, kan terapeuten lede klienten ved at mismatche dennes kropssprog (Dahl, 1993, p. 32). Rogers skriver, at terapeuten skal reagere på klientens kommunikation, hvilket kan forstås som at matche. Den tidligere Rogers gik ind for den *non directive* model af aktiv lytning, men dette ændrer han dog med tiden og bliver mere åben for, at terapeuten er mere konfronterende. NLP foreslår, at terapeuten kan mismatche og lede klienten, og her kan opstå etiske problemstillinger, der bør overvejes af terapeuten. Den magt, som terapeuten har i en situation, hvor der er skabt rapport og således mulighed for at lede klienten ved at mismatche, er en yderst sårbar magtposition. Uden etiske og moralske refleksioner fra terapeuten kan klienten blive ledt i en uhensigtsmæssig retning, hvorfor terapeutens metarefleksioner er en absolut nødvendighed.

NLPs metoder kan ved hjælp af Rogers' skabe en forståelse for, hvordan terapeuten skal forholde sig empatisk til klienten og således søge efter dennes ressourcer. Det kan være uholdbart, at NLP ikke er videnskabeligt verificeret, og det er derfor tilfredsstillende at søge forklaring på metoderne i Rogers' anerkendte og verificerede tanker, ideer og veludviklede metoder.

Litteratur

Dahl, O.V. (1993). *Grundbog i NLP kommunikation og terapi - bind 1*. København: Paludan.
(231 p.)

O'Connor, J. & McDermott, I. (1998). *NLP Neuro-Lingvistisk Programmering*. 1. udgave, 2. oplag. København: Borgens Forlag. (P. 9-10)
(2 p.)

Rogers, C.R. (1973). *Client-centered therapy*. London: Constable. (Part I, p. 3-231).
(228 p.)

Rogers, C.R. (1975). *Active Listening*. Chicago: University of Chicago.
(23 p.)

Rogers, C.R. (1995). *On becoming a person - A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin. (Part II, p. 31-69 & Part VI, p. 273-359).
(124 p.)

I alt 608 sider