

## **Stärkande av den terapeutiska alliansen - att formulera positiva mål**

De här övningarna har utvecklats av Institute for ISTDP Training and Research med syftet att accelerera inläringen av effektiva terapeutiska tekniker. Övningarna är gratis. Det är tillåtet att kopiera och dela dem med andra och att använda dem tillsammans med dina studenter. De kan distribueras fritt under förutsättning att det framgår att Jon Frederickson är upphovsperson, inte används kommersiellt och inte modifieras. Licens: **Creative Commons**

**Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International**).

Om du tycker att de här övningarna är hjälpsamma så finns det fler färdighetsövningar att köpa som kan hjälpa dig att lyfta dina terapeutiska färdigheter till nästa nivå. Du hittar dessa olika färdighetspaket på: [www.istdpinstitute.com](http://www.istdpinstitute.com) eller [www.deliberatepracticeinpsychotherapy.com](http://www.deliberatepracticeinpsychotherapy.com)

**På facebook-sidan [www.facebook.com/dynamicpsychotherapy](https://www.facebook.com/dynamicpsychotherapy)** så kan du också hitta hundratals svar från Jon på frågor från terapeuter.

### **Introduktion**

Vi kan alla känna igen hur det är att jobba med deprimerade patienter som har en låg motivation till att engagera sig i sin terapiprocess. De känner de sig ofta hopplösa, har enbart negativa mål och kan bara tänka på det som inte fungerar i deras liv. De kan inte tänka på positiva mål som skulle göra ett psykoterapeutiskt arbete värt att engagera sig i. Därför är att hjälpa dessa patienter att sätta ord på och formulera mål som är positiva och motiverande bland det viktigaste vi kan göra för dem - för när det finns positiva mål så kommer dessa att mobilisera patienten att engagera sig i den utmanande process som psykoterapi innebär. De här övningarna kommer att hjälpa dig att göra detta. De är utformade för att fungera oavsett psykoterapimodell. Alla former av psykoterapi fungerar bättre med en patient som är motiverad utifrån positiva mål de satt upp för sig själv och är i kontakt med sin vilja till ett bättre liv. Öva på de här färdigheterna många gånger tills du kan de så bra att du kan göra dem i sömnen. Det kommer att leda till att hur du arbetar förbättras och dina patienter kommer att må bättre.

### **Övning 1: Att vända ett negativa problem till positiva mål**

En deprimerad patient har beskrivit problem som hen vill jobba med, men verkar trots detta omotiverad i terapisessionen. Så trots att det finns ett problem att jobba med, är det som att patientens vilja att göra det inte är med i rummet. I den här övningen ska vi se om det går att omvandla negativa problem till positiva mål och se om vår patient är beredd att jobba för att nå dem. Det är vanligt att deprimerade patienter är helt fokuserade på det negativa de upplever i sina liv. Det leder till att de inte har några positiva mål som skulle kunna motivera dem att testa något nytt. Att hjälpa dessa patienter att formulera positiva mål för dem själva är därför av helt central betydelse. Utan dem finns det ingen anledning att engagera sig i det hårda arbete som psykoterapi innebär.

**Princip: Vänd varje negativt uttalande om symptom till ett positivt mål som kan mobilisera patienten.**

**P- Jag har bara ångest**

**T - Skulle du vilja titta på känslorna under ångesten, så att du slipper få ångest istället?**

**P- Jag känner mig bara deprimerad**

**T- Skulle du vilja titta på känslorna bakom depressionen, så att du slipper vara deprimerad istället?**

**P- Jag känner mig bara så trött**

**T - Skulle du vilja titta på känslorna bakom den här tröttheten, så vi kan hjälpa dig att hitta din energi?**

**P- Jag vet inte. Jag känner mig så kraftlös.**

**T- Skulle du vilja titta på känslorna bakom kraftlösheten, så vi kan hjälpa dig hitta din kraft?**

**P- Jag vet inte vem jag är längre.**

**T - Skulle du vilja titta bakom depressionen, så att vi kan hjälpa dig att komma i kontakt med den du är?**

**P- Jag känner mig hopplös.**

**T- Naturligtvis, det är så vi känner oss när vi är deprimerade. Så skulle du vilja titta bakom hopplösheten så att vi kan se vad den täcker över och hitta resten av dig?**

**P- Jag känner mig rädd för att göra det.**

**T - Naturligtvis, alla gör det i början. Om du undviker det som du är rädd för är det rädslan som styr. Om du möter det som du är rädd för så kan du vara den som styr. Skulle du vilja undersöka vad som finns bakom den här rädslan så att du kan bli den som styr i ditt liv igen?**

**P- Jag känner mig svag.**

**T - Skulle du vilja titta på vad det är för känslor som den här svagheten täcker över, så att du kan få känna dig stark igen?**

**P- Jag är bara inte säker på att jag kan göra det.**

**T - Absolut. Det låter som att du inte har kunnat göra det på egen hand. Vill du se om vi skulle kunna göra det tillsammans och se om vi kan hitta din verkliga potential?**

**P- Jag känner mig sjuk inuti mig.**

**T - Vill du titta på känslorna bakom det som känns sjukt, så att du kan få känna dig frisk istället?**

**P - Jag har så många olika fysiska symptom.**

**T- Skulle det inte vara skönt att veta vad du känner, istället för att ha alla de här fysiska symptomen?**

**P - Vad händer om jag inte kan göra det här?**

**T - Ska vi se om vi kan hitta din verkliga potential om vi tittar bakom ångesten? Vill du ta reda på vad du verkligen kan göra?**

### **Kommentarer:**

Fortsätt göra den här övningen så många gånger du behöver för att förstå principen till 100% så att du kan omsätta den i praktiken automatiskt utan att behöva tänka efter. När du behärskar principen på den nivån kommer du att frigöra energi under sessioner med patienter till att tänka på patienten istället för att försöka komma på vilken intervention du ska välja. Att repetera grundläggande färdigheter på det här sättet leder på sikt fram till en omedveten kompetens skapar utrymme för att förvandla psykoterapi hantverket till stor konst.

När du använder de här övningarna för att träna tillsammans med en vän, gå rakt igenom övningen utan att stanna upp för att reflektera precis som du skulle göra i en terapisession. Att göra övningarna på det sättet hjälper dig att öva upp din kognitiva snabbhet, så att du kan erbjuda interventioner i samma hastighet som din patient presenterar möjligheter att intervensera. Den här högre hastigheten kommer att göra ditt arbete mer effektivt.

När du övar med en vän är det en god idé att den som spelar patient rollen är den som läser pappret. Så att den som spelar terapeutrollen inte bara läser interventionerna, utan istället övar på att använda principen för att formulera interventioner.

### **Övning 2: Att vända ett negativa problem till positiva mål**

Ibland är de problem som våra patienter delar med oss olika former av hur de skadar sig själva. Det här kommer såklart inte motivera dem till att vilja jobba i en terapi tillsammans med oss. Om något, så kan det faktum att de skadar sig själva innebära att de blir än mindre motiverade. Därför är det ofta hjälpsamt att omformulera ett försvar till ett positivt mål de kan ha för sig själva.

**Principen: Omformulera försvar till positiva mål som klienten skulle kunna vilja eftersträva i terapin.**

**P - Jag är för hård mot mig själv.**

**T - Skulle du vilja vara vänligare mot dig själv?**

**Deprimerade patienter kommer ofta hävda att de inte kan vara vänliga mot sig själva. Men de kan ofta se att de skulle kunna vara lite snällare mot sig själva. Erbjud alltid ett mål som framstår som uppnåeligt för den deprimerade personen. Om du föreslår ett mål som framstår som ouppnåeligt kommer hen att bli mer deprimerad. Så börja alltid med små mål.**

**P - Jag säger alltid ja till det som andra människor vill.**

**T - Skulle du vilja kunna säga ja till det som du vill också?**

**P - Jag skulle vilja kunna, men det är som att jag inte kan stå på min egen sida.**

**T - Skulle du vilja kunna stå på din egen sida?**

**P - Jag har inte kapaciteten att göra bra saker för mig själv.**

**T - Skulle du vilja kunna göra bra saker för dig själv?**

**P - Jag gör bra saker för andra och hoppas på att de ska göra bra saker för mig.**

**T - Skulle du vilja att det var lika lätt för dig att göra bra saker för dig som det är att göra det för andra?**

**P - Jag vet inte om det är något som jag kan göra.**

**T - Naturligtvis. Det är därför som du har kommit hit till mig. Vill du ta reda på om du kan börja göra bra saker för dig själv?**

**P - De senaste månaderna har jag tappat bort mig, jag har stängt ner mig mer och mer.**

**T - Skulle du vilja öppna upp dig själv igen, så att du kan hitta dig själv igen?**

**P - Jag har redan försökt ändra på det.**

**T - Och det låter som att det inte har fungerat när du försökt göra det på egen hand. Vill du att vi gör ett försök tillsammans så vi kan se om vi kan få ett bättre resultat?**

**P - Jag känner mig så fränkopplad från mig själv.**

**T - Skulle du vilja få kontakt med dig själv igen, så att du kan hitta dig själv igen?**

**P - Jag har verkligen ingen kontakt med vem jag är.**

**T - Skulle du vilja få kontakt med vem du är igen?**

**P - Jag har bara inte kapaciteten att tycka om mig själv.**

**T - Är det en kapacitet som du skulle vilja utveckla här tillsammans med mig?**

**P - Jag prioriterar andra hela tiden.**

**T - Skulle du vilja prioritera dig själv och dina behov också?**

**P - Jag försöker alltid se till så andras behov är tillfredsställda först.**

**T - Skulle du vilja kunna tillfredsställa dina behov också? \***

### **Övning 3: Att vända negativa mål till positiva mål för terapin**

Det är vanligt att deprimerade patienter inte kan berätta för oss vad det är det vill ha. De berättar för oss vad det är som de inte vill. Till exempel "jag vill inte känna mig deprimerad". Det är vad vi kallar för ett negativt mål: alltså det som patienten vill ska försvinna. Negativa mål tenderar att ge upphov till mer undvikande och försvar. Det är därför den kända psykoterapiforskaren Klaus Grawe har sagt att om en patient inte kan formulera positiva mål så är det meningslöst att gå vidare i terapiprocessen innan dessa finns. När det bara finns en vilja förknippad med negativa mål, att bli av med något så finns det sällan motivation till att jobba i terapin. Det är därför som vi behöver hjälpa patienten att omformulera sina mål så att de blir något positivt, som kan väcka motivationen att jobba för att uppnå detta.

**Principen: Omformulera varje negativt mål till ett positivt mål för terapiprocessen.**

**Patienten vi träffar i övningen är en deprimerad man med hög ångest som har ett flertal misslyckade terapier bakom sig där han inte har varit i ett positivt mål för sig själv.**

**P - Jag vill inte känna mig deprimerad**

**T - Vad skulle du vilja känna istället?**

**P - Jag vill inte ha så mycket ångest.**

**T - Skulle du vilja ta reda på vad som finns under din ångest, så att du kan få känna dig lugn istället?**

**P - Jag vill inte känna mig så avstängd.**

**T - Skulle du vilja se bakom det avstängda, så du kan vet vad du känner istället?**

**P - Jag känner mig helt överväldigad**

**T - Skulle det vara skönt att veta vad du känner, så att du inte känner dig överväldigad istället?**

**P - Jag vill inte känna mig så här fast**

**T - Skulle det vara skönt för dig att veta vad du känner, så att du kan känna hur du vill röra dig i livet?**

**P - Jag vill inte känna mig så isolerad.**

**T - Skulle du vilja lära dig att hantera din ångest bättre, så att du inte behöver isolera dig ifrån andra människor?**

**P - Jag vill inte känna mig som ett misslyckande.**

**T - Absolut, ingen vill det. Skulle du vilja förstå vad som ligger bakom din ångest så att den inte håller dig tillbaka från att lyckas?**

**P - Jag vill inte gråta så mycket hela tiden.**

**T - Absolut. Skulle det vara skönt att veta vad de här tårarna täcker över så du slipper vara deprimerad istället?**

**P - Jag vill inte fortsätta att förstöra alla mina relationer.**

**T - Skulle det vara skönt att veta vad du känner så att du kan hantera dina relationer bättre?**

**P - Jag mår bara så väldigt dåligt.**

**T - Skulle det vilja titta vad som ligger bakom den här ångesten, så att vi kan hjälpa dig att må bättre?**

**P - Jag vill inte ha de här panikattackerna.**

**T - Skulle det vara bra att veta vad du känner, så att du skulle kunna känna dig lugn istället?**

**P - Ingenting fungerar någonsin för mig.**

**T - Skulle du vilja ta reda på vad som kommer ivägen för dig så att du kan få saker att börja fungera bättre för dig?**

#### **Övning 4 - Att omvandla en brist på kapacitet till ett positivt mål**

När en patient tror att deras svagheter innebär att de inte har det som krävs för att dra nytta av psykoterapi kommer deras motivation försvagas. Därför behöver vi påminna dem om att bygga upp kapacitet är något som vi kan göra tillsammans. I övningen är din uppgift att påminna patienten om denna möjlighet i relation till alla de svagheter som de tar upp. På det sättet kan ingen brist på kapacitet bli ett hinder för att gå vidare med den terapeutiska uppgiften, svagheterna är inte hinder utan det som är vårt fokus tillsammans.

**Princip: Omformulera varje brist på kapacitet som patienten tar upp till uppgiften att stärka denna kapacitet.**

**P - Jag förstår inte mina känslor**

**T - Är det en kapacitet som du skulle vilja att vi hjälper dig utveckla?**

**P - Jag kan inte reglera min ångest**

**T - Skulle du vilja att vi hjälper dig bygga upp kapaciteten att reglera din ångest?**

**P - Jag kan inte göra det här.**

**T - Absolut. Du har inte kunnat göra det här på egen hand, det är därför som du är här. Ska vi se om vi kan jobba tillsammans för att bygga upp den här kapaciteten?**

**P - Jag kan inte hantera konflikter.**

**T - Skulle du vilja att vi jobbar för att bygga upp din kapacitet att hantera konflikter i relationer?**

**P - Jag börjar gråta när jag blir arg på med min pojkvän.**

**T - Skulle du vilja att vi hjälper dig att kanalisera din ilska till sund självhävdelse så att du inte behöver täcka över den med tårar?**

**P - Jag har svårt att hävda mig i relation till min chef.**

**T - Skulle du vilja att vi jobbar med att bygga upp kapaciteten att hävda dig på ett bättre sätt för dig?**

**P - Så fort det finns en konflikt så blir jag deprimerad.**

**T - Skulle du vilja att vi hjälper dig bygga upp din kapacitet att hatera konflikter så att du slipper bli deprimerad?**

**P - Jag bli bara deprimerad när du frågar mig om mina känslor.**

**T - Skulle du vilja att vi hjälper dig att bygga upp din kapacitet att känna dina känslor så att du slipper bli deprimerad här tillsammans med mig istället?**

**P - Jag förstår inte varför det här händer mig?**

**T - Inte jag heller. Ska vi se om vi kan bygga upp din kapacitet att förstå dina känslor så att du kan använda det för att stärka dina andra relationer?**

**P - Jag vet inte vad jag känner, jag får bara ont i magen.**

**T - Skulle du vilja att vi hjälper dig bygga upp kapaciteten att veta vad du känner, så att du slipper få ont i magen istället?**

**P - Jag tycker bara att jag är korkad.**

**T - Skulle du vilja att vi bygger upp din kapacitet att titta vad som finns bakom dina tankar så att du kan upptäcka vilken din verkliga potential är?**

**P - Jag kan inte få stopp på den här ångesten?**

**T - Så klart. Det är därför du är här. Du har inte kunnat göra det på egen hand. Skulle du vilja att vi tillsammans försöker hjälpa dig med det så du kan bygga upp din kapacitet att reglera din ångest?**